

التمرين الأول (6 نقاط):

نتناول يوميا أغذية مختلفة ومن بين هذه الأغذية الخبز، إليك الجدول التالي الذي يوضح تركيب الخبز:



المركبات	الماء	الأملاح المعدنية	الغلوسيدات (النشاء)	البروتين	الدسم
الكمية	37,7 غ	0,86 غ	50,61 غ	7,6 غ	3,2 غ

- 1- صنف الخبز حسب الأصل و المصدر.
- 2- هل الخبز غذاء بسيط، لماذا ؟
- 3- للكشف عن النشاء في الخبز نستعمل أحد الكواشف الملونة، ما اسم هذا الكاشف وماهي نتيجة التجربة؟

التمرين الثاني: (6 نقاط)

أحمد تلميذ في السنة الأولى متوسط يتغذى على راتب غذائي متكون من طبق من الأرز و قطعة خبز بالإضافة إلى عصير البرتقال.

- 1- هل هذا الراتب كامل أم ناقص؟ علل ذلك.
- 2- حدد نوع الراتب الغذائي المناسب لحالته.
- 3- اذكر أنواع الرواتب الغذائية المتبقية مع تعريفها.

الوضعية الإدماجية: (8ن)

يعاني الكثير من الناس في العالم من الاستهلاك الزائد أو الغير كافي لأغذية مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة كما هو مبين في الصور التالية:

السندات:



المرض 3



المرض 2



المرض 1

اعتمادا على مكتسباتك القبلية و السياق و السندات اجب عن ماييلي:

- 1- حدد لكل صورة اسم المرض و سببه.
- 2- قدم نصيحتين (2) للوقاية من أمراض سوء التغذية.

بالتوفيق للجميع