

يَحْتَوِي الطَّعَامُ الَّذِي نَأْكُلُهُ عَلَى كِيمَاوِيَّاتٍ خَاصَّةٍ تَجْعَلُ جِسْمَكَ يَعْمَلُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَسَلِيمَةٍ وَتُسَمَّى هَذِهِ الْكِيمَاوِيَّاتُ بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ.

(فَإِذَا أَكَلْتَ خَلِيطًا جَيِّدًا مِنَ الْأَطْعِمَةِ فَلَا بُدَّ أَنْ تَحْصُلَ عَلَى كُلِّ مَا تَحْتَاجُهُ مِنْ هَذِهِ الْفَيْتَامِينَاتِ) وَالْمَعَادِنِ، فَالْبُرْتُقَالُ مَثَلًا وَالْفَرَاوَلَةُ وَالتُّوتُ تَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينٍ "ج" الَّذِي يُسَاعِدُكَ عَلَى الشِّفَاءِ عِنْدَ إِصَابَتِكَ بِنَزَلَاتِ الْبَرْدِ، أَمَّا الْكَالْسِيُومُ فَهُوَ مَعْدَنٌ يُسَاعِدُ عِظَامَكَ عَلَى النُّمُو وَتَوْجَدُ كَمِّيَّاتٌ كَبِيرَةٌ مِنْهُ فِي الْخَلِيبِ وَالْجُبْنِ ، أَمَّا إِنْ كُنْتَ تَبْحَثُ عَنْ فَيْتَامِينٍ "أ" مِنْ أَجْلِ سَلَامَةِ عَيْنَيْكَ فَسَتَجِدُهُ فِي الْجَرَرِ.

عِنْدَمَا تَأْكُلُ يَسْتَفِيدُ جِسْمُكَ مِنَ الطَّعَامِ فِي تَكْوِينِ الطَّاقَةِ ، وَلَكِنْ إِذَا أَكَلْتَ طَعَامًا أَكْثَرَ مِمَّا تَحْتَاجُ ، فَإِنَّ جِسْمَكَ يُخْزِنُهُ كَدُّهُونٍ ، وَهَذَا هُوَ السَّبَبُ فِي أَنَّ النَّاسَ يُصْبِحُونَ أَسْمَنَ إِذَا أَكَلُوا كَثِيرًا وَلَمْ يُمَارِسُوا الرِّيَاضَةَ .

"من كتاب جسم الإنسان ل: فيونا شاندلر"

أسئلة الفهم : 2.5 ن

1. هات عنوانا مناسباً للنص.
2. ماهي فائدة الكالسيوم ؟ و أين نجده ؟.
3. استخرج من النص مرادف الكلمتين : مزيجا ، الزكام

أسئلة اللغة : 3.5 ن

1. أعرب الكلمات المسطرة في النص .
2. املأ الجدول من النص

جمع تكسير	فعل مزيد	جمع مؤنث سالم	مثنى

3. حوّل ما بين قوسين إلى الجمع
4. علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة "الطعام" و همزة القطع في كلمة "إصابتك"

الوضعية الإدماجية : 4 ن

للطعام أهمية بالغة في بناء أجسامنا و مدها بالطاقة التي نحتاجها لممارسة أنشطتنا اليومية ، ولكن بعض الأطعمة قد تكون سببا في مرض أجسامنا و تدهور صحتنا .

في فقرة لا تتجاوز ال 8 أسطر تحدث عن الطعام الصحي و أهميته و الطعام غير الصحي و أضراره معللا إجابتك ببعض الأمثلة عن الأمراض التي تسببها الأطعمة غير الصحية موظفا الفعل المعتل و جمع المؤنث السالم .