

فرض الثلاثي الأول لمادة علوم الطبيعة والحياةالتمرين الأول: (06 ن)

املا الفراغات بما يناسبها من الكلمات التالية:

(كامل- أغذية معدنية- بسيط- طاقة- أغذية عضوية- مركب)

1- يدعى الغذاء المكون من مادة واحدة غذاء.....

2- يدعى الغذاء المكون من مادتين أو أكثر غذاء.....

3- يتم تصنيف الأغذية من حيث المصدر إلى.....

4- يعتمد الرضيع في تغذيته على الحليب فقط لأنه غذاء.....

5- تصنف السكريات حسب دورها في الجسم إلى أغذية.....

التمرين الثاني: (06 ن)

يتناول الانسان يوميا الغذاء لتلبية مختلف حاجيات جسمه.

1- عرف الراتب الغذائي

تعريف الراتب الغذائي:

2- حدد نوع الراتب الغذائي الواجب تناوله عند كل فرد من الافراد التالية:

- امرأة حامل — راتب.....

- عامل نظافة — راتب.....

- شخص بالغ في حالة راحة — راتب.....

- تلميذ يدرس سنة أولى متوسط — مراتب.....

فرض الثلاثي الأول لمادة علوم الطبيعة والحياةالتمرين الأول: (06ن)

املا الفراغات بما يناسبها من الكلمات التالية:

(كامل- أغذية معدنية- بسيط- طاقة- أغذية عضوية- مركب)

- 1- يدعى الغذاء المكون من مادة واحدة غذاء... **بسيط**
- 2- يدعى الغذاء المكون من مادتين أو أكثر غذاء... **مركب**
- 3- يتم تصنيف الأغذية من حيث المصدر إلى **أغذية عضوية ومعدنية**
- 4- يعتمد الرضيع في تغذيته على الحليب فقط لأنه غذاء... **كامل**
- 5- تصنف السكريات حسب دورها في الجسم إلى أغذية... **طاقة**

التمرين الثاني: (06ن)

يتناول الإنسان يوميا الغذاء لتلبية مختلف حاجيات جسمه.

1- عرف الراتب الغذائي

تعريف الراتب الغذائي: هو كمية الاغذية اللازمة لتلبية

حاجيات الجسم خلال 24 ساعة

2- حدد نوع الراتب الغذائي الواجب تناوله عند كل فرد من الافراد التالية:

- امرأة حامل — راتب... **الانتاج**
- عامل نظافة — راتب... **العمل**... (النشاط)
- شخص بالغ في حالة راحة — راتب... **المصيانة**
- تلميذ يدرس سنة أولى متوسط — راتب... **النمو**

تتكون أسرة صهيب الذي يدرس في السنة الأولى متوسط من أب رياضي و أخ صغير تقوم الأم الواعية بإعداد وجبات غذائية تتوافق مع احتياجات كل أفراد عائلتها

المصباح:

الأغذية المقدمة للاب

ترتكز أساسا على أغذية غنية بالغلوسيدات و
الدسم مثل: العصائر، العجائن، حلويات و الاجبان

السند 1

الأغذية المقدمة للأطفال

ترتكز أساسا على الاغذية الغنية بالبروتينات
الماء، الاملاح المعدنية و الفيتامينات مثل:
الحليب، الاسماك و اللحوم، البيض و الخضار و
الفواكه.

السند 2

بالاعتماد على السندات و مكتسباتك السابقة :

1. فسر سبب اختيار الأم الأغذية الغنية بالبروتينات لأطفالها.

تصنف البروتينات حسب دورها في العضوية

على انها اغذية بناء ونمو وهو ما يحتاجه

الاطفال الصغار لانهم في فترة نمو

2. بين لماذا يحتاج الاب لكميات اكبر من الغلوسيدات و الدسم في غذائه اليومي .

الاب يقوم بنشاط مكثف وهو في هذه

الحالة يحتاج إلى اغذية تمد جسمه بالطاقة

وهذا دور الغلوسيدات (السكريات) في

الجسم اي انها اغذية طاقة ونشاط