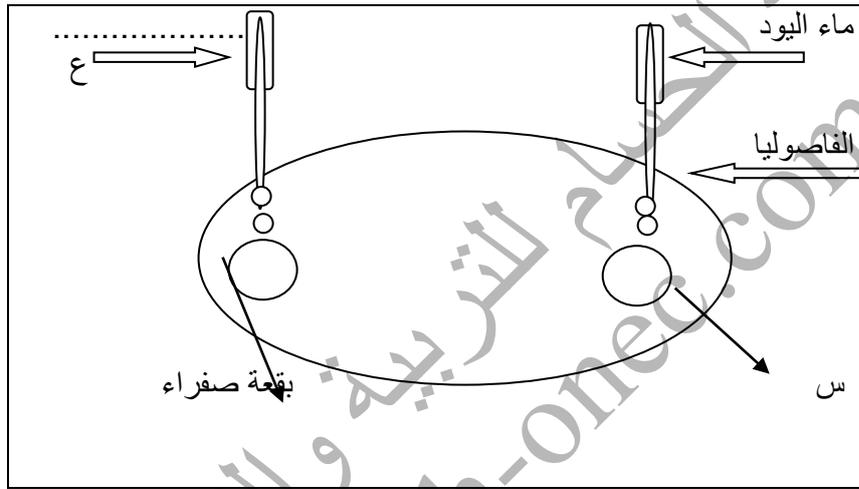


**الوضعية الأولى: (6 نقاط)**

يحب وليد كثيرا الفاصوليا ومن اجل الكشف على وجود بعض من عناصرها الغذائية الموجودة بها قام بالتجربة الممثلة في الوثيقة التالية لاحظها ثم أجب على التعليمات :



**التعليمات:**

- 1- لون على المخطط اللون الظاهر (س) وأكتب اسم الكاشف المستعمل (ع)؟
- 2- ما العنصر الغذائي المكتشف في البقعة س هو .....
- 3- ما العنصر الغذائي المكتشف في البقعة الصفراء هو .....

**الوضعية الثانية: (6 نقاط)**

يتعرض الانسان لكثير من الامراض عند عدم احترام شروط الراتب الغذائي . او نتيجة التفريط او الافراط في العناصر الغذائية ومن بين هذه الامراض :

- |                  |   |                               |
|------------------|---|-------------------------------|
| - الكواشوركور    | - | - نقص ملح الحديد              |
| - فقر الدم       | - | - عدم تناول البروتين الحيواني |
| - الاسقربوط      | - | - نقص في ملح اليود            |
| - السلعة الدرقية | - | - التفريط في فيتامين C        |

**التعليمات :**

- 1- صل بسهم بين المرض و سببه .
- 2- ماذا تسمى هذه الامراض ؟ .....
- 3- حتى لا تصاب بها حدد شروط التغذية السليمة ؟

.....  
 .....  
 .....

## الوضعية الإدماجية: (8 نقاط)

زيد تلميذ في التعليم المتوسط كثيرا ما يتردد على قاعة الألعاب الالكترونية مع أصدقائه مساء، كما انه اعتاد الأكل بشكل مستمر الأكلات السريعة والمشروبات الغازية وكذا الحلويات والشكولاتة من محل بقرب هذه القاعة، لاحظ في الأونة الأخيرة والديه أن حالته الصحية أصبحت غير مستقرة إذ انه أصبح يعاني لأقل مجهود بزيادة نبضات القلب ومشاكل في التنفس ووزنه في تطور مستمر. تم عرضه على الطبيب بعد التشخيص قدم لهما السندات التالية:

ان الزيادة في كتلة العضوية تزيد من اخطار ظهور بعض الامراض منها – زيادة نسبة السكر في الدم (داء السكري) - أمراض القلب والاعوية - الدموية (تجلط الاعوية) - مشاكل في التنفس (الربو) - التهاب على مستوى المفاصل	نوعر عن وزن الجسم بمؤشر كتلة الجسم IMC وهو يعبر عن مدى الزيادة او النقص في كتلة الجسم												
	<table border="1"><thead><tr><th>الدلالة</th><th>IMC</th></tr></thead><tbody><tr><td>نقص التغذية</td><td>أقل من 16.5</td></tr><tr><td>نحافة</td><td>من 16.5 الى 18.5</td></tr><tr><td>كتلة عادية</td><td>من 18.5 الى 25</td></tr><tr><td>زيادة وزن</td><td>من 25 الى 30</td></tr><tr><td>سمنة</td><td>من 30 الى 35</td></tr></tbody></table>		الدلالة	IMC	نقص التغذية	أقل من 16.5	نحافة	من 16.5 الى 18.5	كتلة عادية	من 18.5 الى 25	زيادة وزن	من 25 الى 30	سمنة
الدلالة	IMC												
نقص التغذية	أقل من 16.5												
نحافة	من 16.5 الى 18.5												
كتلة عادية	من 18.5 الى 25												
زيادة وزن	من 25 الى 30												
سمنة	من 30 الى 35												
الوثيقة 3: أخطار صحية مرتبطة بزيادة كتلة العضوية .	الوثيقة 2: جدول يعبر عن كتلة الجسم بدلالة المؤشر	الوثيقة 1: معلومات عن زيد											

**التعليمات:** اعتمادا على معلوماتك حول التغذية و الوثائق المقدمة .

1- حدد بالضبط الحالة الصحية التي يعاني منها زيد. (استغل الوثيقة 2).

2- اذكر بعض الأمراض التي قد يتعرض لها زيد مستقبلا لو بقي على هذه النظام؟

3- قدم نصيحتين لزيد لتحسين وضعه.

**ملاحظة:** ان التشطيب واستعمال السائل الماحي (الفاصور) يحرمك من نقطة الاتقان.

بالتوفيق