

(04 نقاط)

التمرين الأول:

استعمل الكلمات المفتاحية بكتابتها في الفراغات المناسبة :

- 1- تبدأ عند المرأة من سن إلى اليأس.
- 2- يتميز سن البلوغ بظهور العادة التي تشير إلى تطور الداخلية للرحم.
- 3- يفرز الاستروجينات و و هي مواد كيميائية مسؤولة على النشاط الدوري لـ الرحم.
- 4- تتميز المرحلة بتطور أحد إلى ناضج.
- 5- تتميز المرحلة بارتفاع نسبة يوافقها نمو الأصفر.
- 6- يؤدي استئصال إلى توقف العادة لعدم تطور الرحم.

(03 نقاط)

التمرين الثاني:

عرف ما يلي:

- 1- فيتامين D:
- 2- الراتب الغذائي:
- 3- سوء التغذية:

(2.5 نقاط)

التمرين الثالث:

اربط بين المادة الغذائية و ما يناسبها بكتابة الحرف المناسب في الخانة المناسبة من الجدول المقابل:

5	4	3	2	1

- 1- البروتين أ- مادة عضوية طاقوية.
- 2- الفيتامينات ب- مادة غير قابلة للاحتراق.
- 3- الغلوسيدات ت- مواد عضوية تستعمل بكميات ضئيلة.
- 4- الملح المعدني ث- سائل ضروري للجسم.
- 5- الماء ج- مادة ليست حلوة المذاق.

(05 نقاط)

التمرين الرابع:

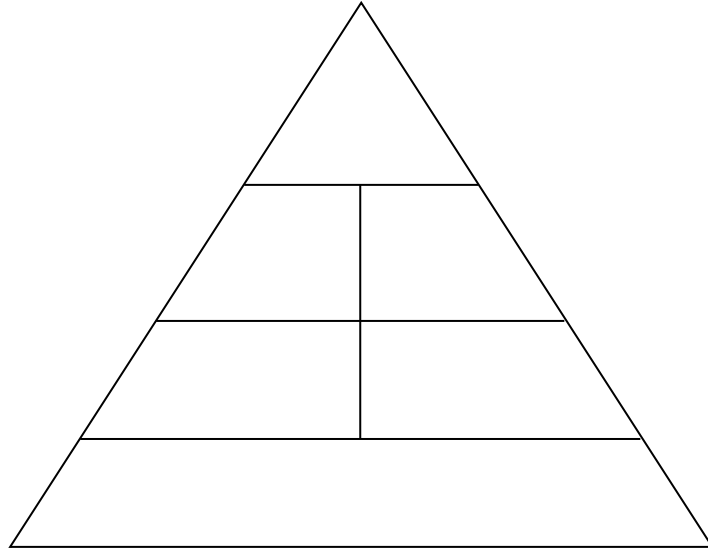
اكتشف الجمل الصحيحة من الخاطئة ثم صححها (التصحيح خلف الورقة)

	1-ينجم عن نقص الفيتامين B ₁ ظهور مرض البري بري
	2-ينجم مرض البري بري عند الشعوب المعتمدة في نظامها الغذائي على القمح
	3-من أسباب الإصابة بداء السكري الافراط في أكل السكريات و العامل الوراثي.
	4-ينتج الأنيميا عن نقص مادة الحديد في النظام الغذائي.
	5-نقص فيتامين A يسبب مرض الكساح

--1
--2
--3
--4
--5

التمرين الخامس: (4.5 نقاط)

يمثل الهرم الغذائي مجموعات الطعام الست حسب حاجات الجسم لها – أكمل هذا الهرم بما يناسب.
مجموعة الحبوب و الخبز و الأرز و المعكرونة – مجموعة الفواكه – مجموعة الخضار – مجموعة الحليب و الألبان و الاجبان – مجموعة اللحوم و الدواجن و الأسماك و الباقوليات الجافة و البيض – الدهون و الزيوت



رَمَضَانَ كَرِيمًا

الاسم و اللقب:
العلامة:
القسم:
20	

