

*** تمنح 1 نقطة لوضوح الخط و تنظيم الورقة و عدم استعمال المبيض.**

3 ن

تمرين 1

عرف المصطلحات التالية:

العادات الغذائية:

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

العناصر الغذائية:

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

8 ن

تمرين 2

تشير إحدى الدراسات التي أجريت على مجموعة من الدول العربية إلى أن من الأسباب التي يعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الوزن ، تناول كميات كبيرة من الحلويات الغنية بالدهون، والسكريات كما تعزى هذه الزيادة إلى بعض الممارسات الخاطئة والمتمثلة في كثرة النوم والخمول وقلة العمل.

(1) اقترح عنوانا مناسباً للنص :

.....

(2) استخراج من النص الأخطاء الغذائية المرتكبة :

.....
.....

(3) استحضّر مضاعفات هذه الأخطاء :

.....
.....

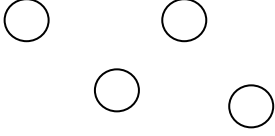
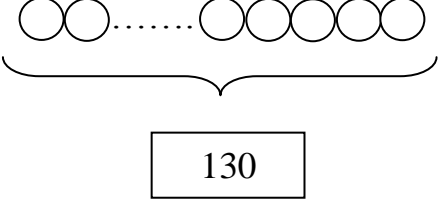
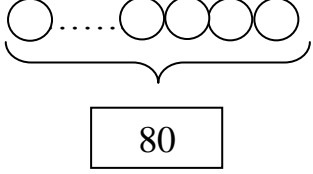
(4) أذكر ثلاث أخطاء غذائية أخرى بالوسط المغربي :

..... ✓
..... ✓
..... ✓

3 ن

تمرين 3

تمثل الوثيقة التالية تمثيل لأنواع البروتينات .
 أعط الاسم المناسب لكل نوع :

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

5 ن

تمرين 4

اتمم ملء الفراغ بما يناسب :

يؤدي التفريط في تناول البروتينات الحيوانية إلى..... و الإصابة بمرض :

.....

يتسبب الإفراط في تناول..... إلى فقر الدم و.....

تناول الحليب و مشتقاته يزود الجسم بالكالسيوم و يحمي من الإصابة بمرض.....