الواجب المنزلي02 : فروض واختبارات نموذجية

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★★

تمرين خطوة التعليمية 01 :

في إحدى الدول الفقيرة التي تعتمد في تغذيتها على الحبوب بنسبة 90% (أغذية غنية بالنشاء) لاحظ الأطباء انتشار مرض بين الأطفال تتمثل أعراضه في نمو جسدي ضعيف ضمور العضلات وتأخر النمو العقلي، حيث وصلت نسبة الوفيات بهذا المرض إلى 30.%



السند 1 : طفل مصاب بالمرض

	البروتينات	الغاوسيات	الماء
أطفال العادين	20g	15g	70g
الأطفال المرضى	00g	15g	70g

السند 2 كمية الأغذية لدى الأطفال العاديين والمرضى

التعليمات :

1- سم المرض الذي أصيب به الأطفال.

2- أذكر سبب الإصابة بهذا المرض مع التعليل.

3- قدم نصائح للوقاية من هذا النوع من الأمراض.

تمرين خطوة التعليمية 02 :

لاحظت عائشة أن ابنها زيد أصبح يهمل وجباته اليومية كثيرا حيث يذهب الى المدرسة كل صباح دون تناول فطور الصباح يتناول حلويات و شوكولاطة في المدرسة ويكثر من الوجبات السريعة لذلك أصبح يتعب بسرعة عند ممارسته لأدنى مجهود كما أن وزنه تناقص كثيرا في الآونة الأخيرة فقررت عرضه على الطبيب الذي شخص إصابة زيد بأحد أمراض سوء التغذية.

تركيب الوجبة السريعة

75%غلوسيدات -8 %بروتينات 17%دسم

-الأملاح المعدنية والفيتامينات قليلة جدا

السند-1-

	لطفل10سنوات	زيد
الوزن	31كغ	21كغ
الطول	126سم	115سم

السند -2-



السند -3-: مخطط التغذية المتوازنة

1. **فسر سبب الأعراض التي ظهرت على زيد .**
2. **قدم ثلاث نصائح تراها مناسبة لتفادي الوقوع في مثل هذه الأعراض .**

قناة www.dzexams.com

الواجب المنزلي02 : فروض واختبارات نموذجية

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★★

تمرين خطوة التعليمية 03 :

أظهرت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يزاولون الدراسة صباحا دون تناول وجبة الصباح ، يعانون صعوبة في الفهم و الإستعاب ، حيث تم التجريب على مجموعة من التلاميذ .

ففي اليوم الأول لم يقدم لهم أي وجبة في الصباح فعرضت عليهم مسألة في الرياضيات فلم يتمكنوا من حلها تماما .

في اليوم الثاني قدمت لهم وجبة الصباح كاملة ، فعرضت عليهم نفس المسألة ، وكانت النتيجة مذهلة و حل المسألة بسرعة و سهولة كما أثبتت الدراسات أن بنية و سرعة نمو الأطفال يرجع بالدرجة الأولى إلى طبيعة تغذيتهم .

1- حدد سبب عدم تمكن الأطفال من حل المسألة في اليوم الأول ؟

2- حاول توعية كل زملائك لتجنب هذه الحالة مبينا القواعد الصحية للتغذية المتوازنة ؟

3 - أذكر مرضين من أمراض سوء التغذية مع ذكر سبب المرض و الوقاية منه ؟

المرض ..... سببه ..... الوقاية منه

تمرين خطوة التعليمية 04 :

وسيم طفل عمره 4 سنوات يعيش في أسرة فقيرة حيث هذه الأسرة تعتمد فقط على الأغذية النباتية (الأرز،الحبوب .... الخ) وبعد مدة ظهر على وسيم أعراض مرضية خطيرة ، فقرر أبوه أن يأخذه الى الطبيب. و عند زيارة الطبيب تبين أنه يعاني من مرض الكواشيوكور .



السند 1 : صورة لوسيم

	الدسم	الغلوسيدات	البروتينات
الأطفال العاديين	30g	60g	50g
وسيم	30g	60g	00g

السند2 : كمية الأغذية لدى وسيم و الأطفال العاديين

الغذاء المتوازن

هو الغذاء الذي تكون مكوناته العضوية وفق النسب التالية :
15 % بروتينات ، 25 % دسم ، 60 % غلوسيدات

السند 3 : الغذاء المتوازن

الكواشيوركور

يظهر هذا المرض عند الأطفال من سنة الى 4 سنوات و ينتج من نقص البروتين الحيواني في الغذاء ، و تتمثل أعراضه في انتفاخ في البطن ، تأخر في النمو العضلي و العقلي .

السند 4 : لمحة عن المرض

التعليمات : بالاعتماد على سندات المقدمة لك و مكتسباتك القبلية

1- استخرج أعراض هذا المرض ؟
2- فسر سبب الاصابة بهذا المرض ؟
3- قدم 4 نصائح لتفادى الاصابة بهذا المرض و أمراض سوء التغذية الأخرى ؟

قناة www.dzexams.com

الواجب المنزلي02 : فروض واختبارات نموذجية

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★★

تمرين خطوة التعليمية 05 :

السياق:

تصدرت نشرات الأخبار الأشهر الماضية تعرض سكان اليمن إلى المجاعة جراء الحصار الذي تعرضت له, و كذلك سكان سوريا و العراق منذ عدة سنين, و لقد كانت تصلهم إعانات غذائية قليلة و محتشمة تتمثل في الأرز , البطاطا و الذرة.
عند معاينة الأطباء المتطوعين لأطفال هذه البلدان المتضررة لاحظوا انتشار مرض تتمثل أعراضه في: نمو جسدي ضعيف, بروز في البطن مع انتفاخ في الوجه و الأطراف.

السندات:

		
السند 1 : بروز في البطن	**السند2:** هرم التوازن الغذائي	**السند 3 :** أغذية غنية بالبروتينات الحيوانية

التعليمات:

اعتمادا على السياق و السندات و مكتسباتك القبلية:
1- أذكر المرض الذي أصيب به أطفال سوريا و اليمن و العراق.
2- فسر سبب إصابة الأطفال بهذا المرض مع التعليل.
3-قدم أربعة نصائح للوقاية من هذا المرض وتفادي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.

تمرين خطوة التعليمية 06 :

شاهدت شريطا مع أمك يروي قصة مجموعة من البحارة كانوا على متن سفينتهم لاستكشاف العالم قديما, و أثناء رحلتهم كانوا يكتفون بتناول أغذية معلبة فقط كاللحم المملح و السمك المجفف و رغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد و تساقط الأسنان و تآكلها بالإضافة إلى نزيف في لثة الفم.
في سنة 1975 تمكن النقيب جيمس كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه وذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون, فاندهشت الأم و تساءلت عن هذا المرض الذي لم تصادفه في حياتها.

السندات:

		
السند 1: فيتامين C	**السند2:** هرم التوازن الغذائي	**السند 3:** البرتقال و الليمون

التعليمات:

اعتمادا على السياق و السندات و مكتسباتك القبلية:
1- أذكر المرض الذي يعاني منه البحارة.
2- فسر سبب انتشار هذا المرض قديما مع التعليل.
3-قدم أربعة نصائح للبحارة للوقاية من هذا المرض وتفادي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.

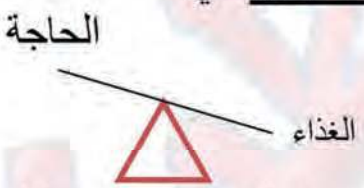
الواجب المنزلي02 : فروض واختبارات نموذجية

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★★

تمرين خطوة التعليمية 07 :

علي وأيوب تلميذان في السنة الاولى متوسط ,أيوب شخص سليم يتمتع بوزن مثالي يمنحه الخفة والرشاقة أما علي يعاني من زيادة الوزن سببت له مشاكل صحية .

السند01:علي	السند02:ايوب
 يحب الاكلات السريعة بكثرة طوله 1.35 م وزنه 48كلغ	 يمارس الرياضة في وقت الفراغ طوله 1.4 م وزنه 34كلغ

اعتمادا على السياق والسندين1و2أيضا مكتسباتك القبلية أجب عما يلي:

1/قارن بين علي و ايوب .

2/ماذا يعاني علي وما سبب ذلك؟

3/احسب IMCلايوب وعلي.

4/قدم نصيحتين لتفادي ما يعانيه علي.

تمرين خطوة التعليمية 08 :

يعاني أحمد من زيادة في الوزن تسبب له مشاكل صحية عديدة، بينما صديقه مراد فهو شخص سليم يتمتع بوزن مثالي يمنحه الخفة والرشاقة. اراد مراد أن يفسر لأحمد بأن الحالة التي يعاني منها مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما أقواله بمحتويات السند التالي:



السند 1:يوضح معطيات تخص كل من مراد وأحمد

1. حدد المرض الذي يعاني منه أحمد.
2. فسر سبب الأعراض التي يعاني منها أحمد (اعطاء تبريرا)
3. اقترح ثلاث نصائح تتوقع من مراد ان يقدمها لأحمد ليصبح متمتعا بوزن مثالي مثله.

قناة www.dzexams.com

الواجب المنزلي02 : فروض واختبارات نموذجية

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★★

تمرين خطوة التعليمية 09 :

بشرى تلميذة عمرها 10 سنوات , تهمل الوجبات الغذائية المحضرة في البيت , رغم تحذيرات والدتها من هذا السلوك الغذائي

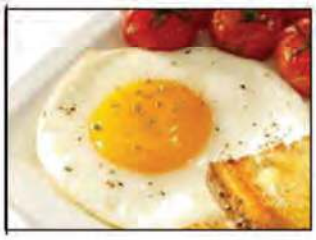
بعد اشهر ,اصبحت بشرى نحيفة ,شاحبة الوجه , قليلة النشاط الحركي و الفكري كما تعاني من صداع متكرر

- اعتمادا على مكتسباتك القبلية و اسندات التالية

-

1. فسر الاعراض المرضية التي تعاني منها بشرى
2. اقترح نصائح لبشرى للوقاية من هذه الاعراض



تمرين خطوة التعليمية 10 :

يعاني الكثير من الناس في العالم من الاستهلاك الغير الكافي أو الزائد للأغذية فتزداد مخاطر الإصابة بالأمراض .





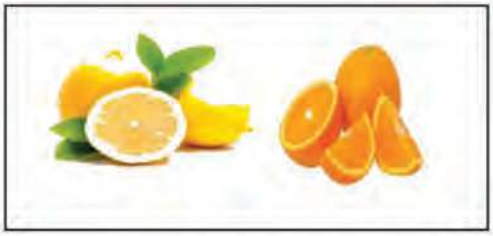
1- أذكر مرضين من أمراض سوء التغذية مبرزا سببها.

2- قدم نصائح لزملائك لتفادي أمراض سوء التغذية.

تمرين خطوة التعليمية 11 :

يقضي البحارة أسابيع عديدة في البحر على متن مراكبهم، وفي أثناء رحلتهم يكتفون بتناول أغذية مصبرة فقط (كاللحم المملح و السمك المجفف) و رغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد- سقوط الأسنان و نزيف في لثة الفم.

و في سنة 1795 تمكن النقيب كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه و ذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون



يعتبر كل من البرتقال و الليمون من الحمضيات الغنية بفيتامين C



نزيف في اللثة

1 – مانوع المرض الذي ظهر على البحارة ؟

2- قدّم تفسيرا لإنتشار هذا المرض بكثرة قديما بين البحارة؟

3 - اعتمادا على مكتسباتك قدّم 3 نصائح للبحارة لتفادي هذا المرض ؟

قناة www.dzexams.com

الواجب المنزلي02 : فروض واختبارات نموذجية

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★★

تمرين خطوة التعليمية 12 :

1/ صل بسهم بالمسطرة بين : **المرض** و **سببـــــــــــه**

المرض	سببـــــــــــه
فقر الـــــــــــدم .	. نقص فيتـامـين C
الاسقربـــــــــــوط .	. نقص ملح الحـديد
الكواشيوركـــــــــور .	. الإفـراط في الأكل
السمنـــــــــــة .	. نقص البروتين الحيواني

2/ ماذا تسمى هذا الامراض ؟ حتى لا تصاب بها حدد شروط الغذاء المتوازن ؟

تمرين خطوة التعليمية 13 :

لاحظت أم نبيل الذي أخرت في فطامه أعراضا غير طبيعية تتمثل في: ضعف، شحوب، اصفرار،علما أنّ طفلها نبيل يتغذى على الحليب **فقط** و لم تدعمه بأغذية أخرى ، و بعد عرضه على الطبيب تبيّن أنّه يعاني من أحد **أمراض سوء التغذية**.

حليب الأم ذو جودة عالية لكنه يعتبر مصدرا غير كاف لعنصر الحديد لطفل تجاوز عمره السنتين.

السند1

العدس، الكبد و السبانخ تعتبر أغذية غنية بالحديد.

السند2

التعليمات:

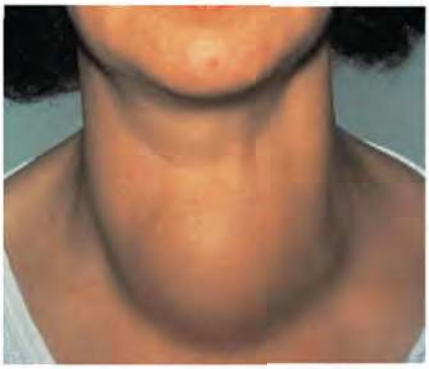
1 ـ حدّد المرض الذي يعانى منه نبيل

2 ـ اشرح سبب إصابة نبيل بهذا المرض.

3 ـ اقترح نصيحتين لأم نبيل حتى يشفى ابنها من هذا المرض.

تمرين خطوة التعليمية 14 :

كريم وسميرة زوجان يعملان بدوام كامل يوميا مما تسبب في إهمالهما لتغذية إبنهما: سفيان ومايا, فأدى ذلك إلى إصابة الأبناء بأعراض مرضية ناتجة عن سوء التغذية,لاحظ السندات التالية لتشخيص حالاتهم المرضية.



السند 01: إنتفاخ في رقبة مايا



السند 02: صورة لمرض سفيان

- تعتبر اللحوم والبيض من الأغذية الغنية بالبروتينات الحيوانية
- السمك والملح اليودي من أكثر الأغذية التي تحتوي على عنصر اليود

السند 03

1.تعرف على الأمراض التي يعاني منها مايا و سفيان.

2.حدد سبب الإصابة بكل مرض من هذه الأمراض.

3.إقترح ثلاثة (3) نصائح لتجنب أمراض سوء التغذية.

قناة www.dzexams.com