

التمرين الأول: تأكد من صحة أو خطأ الجمل التالية :

- 1/ الجسم الأصفر يختفي بعد الإلقاح.
- 2/ البدانة حالة طبيعية و ليست مرضية.
- 3/ نقص الفيتامين D يؤدي إلى هشاشة العظام.
- 4/ البروتينات مواد معدنية تساعد في بناء الجسم.
- 5/ السكريات تزود الجسم بالطاقة اللازمة.
- 6/ مرض البري بري ناتج عن نقص الفيتامين C .
- 7/ سوء التغذية ناتج عن نقص الاحتياجات الغذائية.
- 8/ يظهر الحيض مباشرة بعد عملية الإباضة.
- 9/ مرض الكساح خطير يؤدي إلى ضيق التنفس.
- 10/ الدسم مهمة في الاحتياجات الغذائية.

التمرين الثاني: رتب مراحل الدورة الملخصة في الجمل التالية , مع ذكر اسم المرحلة :

- 1* FSH , LH في الدم لتصل إلى المبيض و تغير من نشاطه.
- 2* مفرزة خلال ذلك الاستروجينات.
- 3* ينشط المعقد تحت السريري النخامي فتنتج الهرمونات النخامية.
- 4* تؤثر الاستروجينات و البروجسترون على الرحم الذي يزيد سمك بطانته.
- 5* بينما ال LH يؤثر على الجريب الفارغ ليتحول إلى جسم أصفر.
- 6* حيث يؤثر ال FSH على تطور الجريبات.
- 7* خلال اليوم 14 تحدث الإباضة.
- 8* أثناء تشكل الجسم الأصفر يفرز هرمون البروجسترون.

التمرين الثالث:

تمثل الوثيقة (1) حالتان من سوء التغذية عند طفلين, و طفل آخر يتبع غذاء متوازن.



الحالة-3

الحالة-2

الحالة-1

الوثيقة (1)

- 1- ما هو مفهوم سوء التغذية من خلال الوثيقة (1)؟
- 2- ما هو العلاج الذي ينصح به في كل حالة من الحالات السابقة؟
- 3- توضح الوثيقة (2) التركيب الكيميائي ل 100 غ من غذائين : اللحم و الخبز.

الأغذية	الطاقة	الماء (غ)	البروتين (غ)	الدسم (غ)	السكر (غ)	P (مغ)	Ca	Fe
اللحم	؟	70	17	11	0.5	200	13	0
الخبز	؟	36	07	01	55	90	20	1

- أ/ احسب القيم الطاقوية للخبز و اللحم إذا علمت أن : 1 غ بروتين ← 4KCal
1 غ سكر ← 4KCal
1 غ بروتين ← 9 Kcal
-الماء و الأملاح لا توفر طاقة.

ب/ هل 100 غ من اللحم كافية كغذاء ؟ لماذا ؟

ج/ هل 100 غ من الخبز كافية كغذاء ؟ لماذا ؟

التمرين الأول :

- 1/ الجسم الأصفر يختفي بعد الإلقاح. خ.
- 2/ البدانة حالة طبيعية و ليست مرضية. خ.
- 3/ نقص الفيتامين D يؤدي إلى هشاشة العظام. ص.
- 4/ البروتينات مواد معدنية تساعد في بناء الجسم. خ.
- 5/ السكريات تزود الجسم بالطاقة اللازمة. ص.
- 6/ مرض البري بري ناتج عن نقص الفيتامين C. خ.
- 7/ سوء التغذية ناتج عن نقص الاحتياجات الغذائية. خ.
- 8/ يظهر الحيض مباشرة بعد عملية الإباضة. خ.
- 9/ مرض الكساح خطير يؤدي إلى ضيق التنفس. خ.
- 10/ الدسم مهمة في الاحتياجات الغذائية. ص.

التمرين الثاني : الترتيب: 4-8-5-7-2-6-1-3

التمرين الثالث :

- 1- سوء التغذية يتمثل في الإفراط في التغذية (الحالة-1-) و هو إكثار الفرد من تناول بعض الأصناف الغذائية، مما يؤدي إلى فقدان التوازن بين ما تقدمه الأغذية للجسم و ما يصرفه من طاقة فيزيد الوزن.
أو نقص الغذاء (الحالة-2-) : يرجع الى تناول كميات غير كافية من الاغذية , لا تسد حاجيات الجسم و غير متنوعة من حيث المواد الطاقوية و البناء.
- 2- في حالة السمنة ينصح باتباع حمية غذائية صحية مع التغذية المتزنة مع ممارسة الرياضة.
- في حالة المجاعة ينصح تناول الغذاء الصحي المتزن و الكامل .
- 3- أ/ القيمة الطاقوية ل 100 غ من اللحم:
 $196\text{KCal} = (4 \times 0.5) + (9 \times 11) + (4 \times 17)$
القيمة الطاقوية ل 100 غ من الخبز:
 $\text{Kcal} 254 = (4 \times 55) + (4 \times 1) + (4 \times 7)$
ب/ 100 غ من اللحم غير كافية كغذاء لأنه يكثر فيها البروتين و ينخفض السكر و ينعدم الحديد.
- 100 غ من الخبز غير كافية كغذاء لأنه يكثر فيها السكر و ينخفض البروتين.