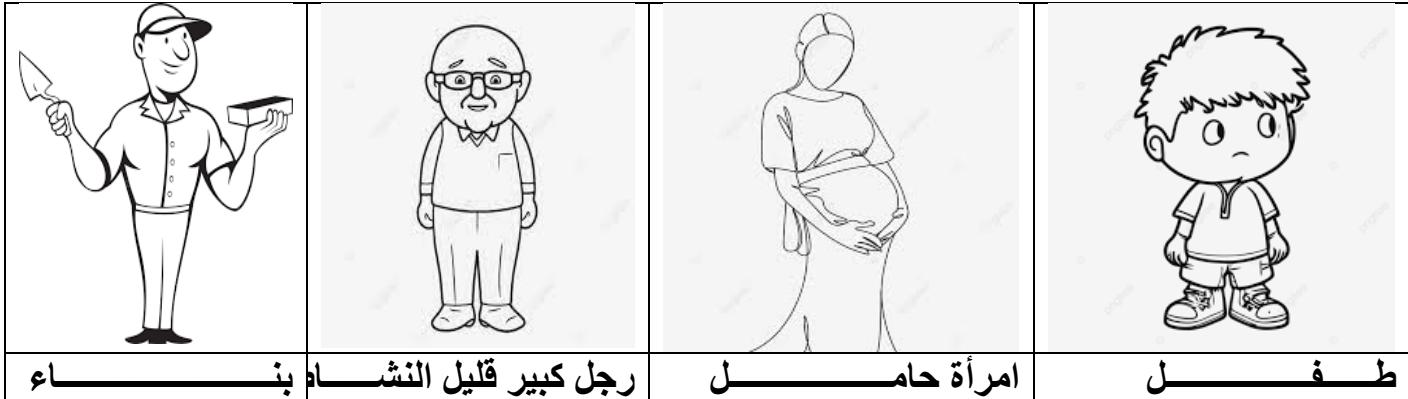


يتناول الإنسان الغذاء يومياً لتوفير حاجيات جسمه إلا أن الحاجيات اليومية تختلف من شخص لأخر مما يؤدي إلى اختلاف الرواتب.



من خلال السند المقدم لك ومن مكتسباتك :

- 1- عرف الراتب الغذائي ؟
  - 2- أذكر العوامل المتغيرة في الرواتب الغذائية .
- حدد الراتب الغذائي لكل شخص في السند 1

التمرين الثاني : (6 ن) يمثل الجدول التالي الحاجيات الغذائية لشخص اثناء الراحة وفي حالة ممارسته

الرياضة



الأغذية	البروتين	الدهون	الغلوسيدات (سكار)
حالة الراحة	15	40	25
في حالة ممارسة الرياضة	15	67	45

التعليمات : مما سبق ذكره أجب :

- 1- قارن بين نسبة الغلوسيدات والدهون في حالة الرياضة والراحة
- فسر سبب حاجة لغلوسيدات والدهون في حالة الدهون ؟ . استنتج دورهما في الجسم
- 2- فسر سبب المساواة في نسبة البروتين؟ . استنتج دوره في الجسم.

## الوضـعـة الـاـدـمـاجـيـة : (8ن)

يعاني سكان المناطق الجبلية من تضخم الغدة الدرقية بحيث اعتادوا على شرب الماء من الينابيع التي تفتقر إلى ملح اليود واستعمال نوع

ملح الطعام غير المعالج في جباتهم إضافة إلى عدم تناول الأسماك.

السندات :

ملح معالج	ملح غير معالج	السمك :
هو ملح مستخرج من الطبيعة لا يضاف له عنصر اليود	هو ملح الطعام مخلوط بكميات صغيرة من عنصر اليود.	مصدر طبيعي للبروتين غني بعنصر اليود ، والفوسفور

السند 2

السند 1



السند 3 : صورة جانبية لامرأة مصابة بهذا المرض

التعليمات : من خلال السياق والبيانات ومكتسباتك في مقطع التغذية عند الإنسان أجب عن :

- 1- حدد المرض الذي يعاني منه سكان القرية
- 2- فسر سبب ظهور هذا المرض عند سكان القرى ؟
- 3- قدم نصائحتين للوقاية من هذا المرض