سكولار Scolaire.tn · موضوع للتدرّب من إعدادنا، ليس امتحانًا رسميًا	**سلسلة تمارين: الوجبة المتوازنة وأمراض سوء التغذية** السنة التاسعة من التعليم الأساسي
	المادّة: **علوم الحياة والأرض** مع الإصلاح في الصفحات الأخيرة
	الاسم واللقب: ..... القسم: .....

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أحدّد هل هي صحيحة أم خاطئة.

1) المرأة الحامل تحتاج نفس حاجات المرأة غير الحامل تمامًا.

☐ صحيح ☐ خطأ

2) فقر الدم قد يكون سببه نقص الحديد.

☐ صحيح ☐ خطأ

3) الوجبة المتوازنة هي التي تحتوي على أكبر كمّية من الطاقة.

☐ صحيح ☐ خطأ

4) يكفي أن تتناول وجبة واحدة كبيرة في اليوم.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

1) الإفراط في السكّريات والدهنيات مع قلّة الحركة يؤدّي إلى ... .

☐ السمنة ☐ الكواشيوركور ☐ الإسقربوط

2) نقص الفيتامين B1 يسبّب مرض ... .

☐ الكساح ☐ البري بري ☐ السمنة

3) مرض النحافة الشديدة الناتج عن نقص شامل في الطاقة هو ... .

☐ السمنة ☐ الهزال ☐ الكساح

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

1) أهمّ غذاء ينبغي التقليل منه حسب الهرم الغذائي:

☐ الخضر ☐ الحلويات والدهنيات ☐ الماء

2) طفل منتفخ البطن والساقين، شعره باهت، يتغذّى بالخبز فقط. المرض المحتمل:

☐ السمنة ☐ الإسقربوط ☐ الكواشيوركور

3) وجبة طاقتها 3000 kJ منها 1800 kJ من السكّريات: نسبة السكّريات:

☐ 60٪ ☐ 18٪ ☐ 30٪

التمرين 4: أصنّف

المستوى 2

أصنّف أمراض سوء التغذية.

1) الكواشيوركور

☐ مرض إفراط ☐ مرض نقص

2) فقر الدم

☐ مرض إفراط ☐ مرض نقص

3) السمنة

☐ مرض إفراط ☐ مرض نقص

4) الكساح

☐ مرض إفراط ☐ مرض نقص

5) السكّري من النوع الثاني

☐ مرض إفراط ☐ مرض نقص

التمرين 5: وضعية مشكل 1

المستوى 3

حالة في مستشفى

طفل عمره سنتان، فُطم مبكّرًا وصار يتغذّى بعصيدة دقيق وماء فقط. يعاني من وذمة في الساقين وتعب وتقرّحات جلدية.

1) التشخيص المحتمل:

☐ الكواشيوركور ☐ الكساح ☐ السمنة

2) العلاج الغذائي الأساسي:

☐ إضافة أغذية غنيّة بالبروتيدات (حليب، بيض، بقول) ☐ إضافة السكّر ☐ إلغاء الماء

التمرين 6: وضعية مشكل 2

المستوى 3

وجبة سريعة

وجبة سريعة: 45 غ سكّريات، 35 غ دهنيات، 20 غ بروتيدات.

1) طاقة الدهنيات فيها:

☐ 1330 kJ ☐ 595 kJ ☐ 35 kJ

2) الطاقة الجملية تقريبًا:

☐ 1700 kJ ☐ 2435 kJ ☐ 3500 kJ

3) الحكم على توازنها:

☐ فقيرة في الطاقة ☐ متوازنة تمامًا ☐ غنيّة جدًّا بالدهنيات (أكثر من النصف)

الإصلاح: الوجبة المتوازنة وأمراض سوء التغذية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. المرأة الحامل تحتاج نفس حاجات المرأة غير الحامل تمامًا. ← خاطئة. تزداد حاجاتها لتغذية الجنين.
2. فقر الدم قد يكون سببه نقص الحديد. ← صحيحة. الحديد ضروري لتكوين الهيموغلوبين.
3. الوجبة المتوازنة هي التي تحتوي على أكبر كمّية من الطاقة. ← خاطئة. هي التي تغطّي الحاجات بالقدر الكافي وبنسب صحيحة.
4. يكفي أن تتناول وجبة واحدة كبيرة في اليوم. ← خاطئة. يُستحسن توزيع الأكل على أربع وجبات منتظمة.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. الإفراط في السكّريات والدهنيات مع قلّة الحركة يؤدّي إلى **السمنة** .
2. نقص الفيتامين B1 يسبّب مرض **البري بري** .
3. مرض النحافة الشديدة الناتج عن نقص شامل في الطاقة هو **الهزال** .

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. أهمّ غذاء ينبغي التقليل منه حسب الهرم الغذائي: ← **الحلويات والدهنيات**. توجد في قمّة الهرم.
2. طفل منتفخ البطن والساقين، شعره باهت، يتغذّى بالخبز فقط. المرض المحتمل: ← **الكواشيوركور**. نقص حادّ في البروتيدات.
3. وجبة طاقتها 3000 kJ منها 1800 kJ من السكّريات: نسبة السكّريات: ← **60٪**. 1800/3000.

التمرين 4: أصنّف

1. الكواشيوركور ← مرض نقص
2. فقر الدم ← مرض نقص
3. السمنة ← مرض إفراط
4. الكساح ← مرض نقص
5. السكّري من النوع الثاني ← مرض إفراط

التمرين 5: وضعية مشكل 1

1. التشخيص المحتمل: ← **الكواشيوركور**. نقص البروتيدات بعد الفطام.
2. العلاج الغذائي الأساسي: ← **إضافة أغذية غنيّة بالبروتيدات (حليب، بيض، بقول)**. يحتاج أغذية بانية.

التمرين 6: وضعية مشكل 2

1. طاقة الدهنيات فيها: ← **1330 kJ**. 38 × 35.
2. الطاقة الجملية تقريبًا: ← **2435 kJ**. 340 + 1330 + 765.
3. الحكم على توازنها: ← **غنيّة جدًّا بالدهنيات (أكثر من النصف)**. 55 ≈ 1330/2435٪ بدل حوالي 30٪.