

### التمرين الأول

وضعت الام قدرين فوق النار الأول يحتوي على الماء والثاني يحتوي على البطاطا لكنها نسيتهما وبعد مدة اشتمت رائحة الحريق فذهبت بسرعة الى المطبخ.

(1) حسب رأيك من أي القدرين انطلقت رائحة الحريق؟ علل اجابتك

يحتوي الماء على العديد من الاملاح المعدنية من بينها الكلور.

(2) كيف يتم الكشف عن الكلور تجريبيا.

### التمرين الثاني:

ذهب خالد مع عائلته الى وليمة عشاء اين قدمت لهم العديد من الأغذية من بينها: (طبق الكسكسي باللحم والخضار وحساء وسلطة تحتوي على الأرز والبازلاء والذرة وطبق فواكه متنوعة و اضافوا لهم طبق الحلويات والمشروبات الغازية) فطلب الأب من خالد ان ينتبه لأكله.



(1) حسب رأيك لماذا طلب الأب من خالد الانتباه؟

(2) عرف الغذاء المركب والغذاء البسيط.

(3) أكمل الجدول بتصنيف الأغذية التالية حسب تركيبها. ثم أذكر دور كل منها.

البطاطا، الزبدة، السكر لايبض، اللحم، العنب، البيض، العسل.

الوثيقة 1

| التركيب           | الغذاء | الدور |
|-------------------|--------|-------|
| غذاء بسيط         |        |       |
| غذاء مركب بروتيني |        |       |
| غذاء مركب نسمي    |        |       |
| غذاء مركب سكري    |        |       |

(4) هل يستهلك كل من الرجال والنساء نفس الكمية من الغذاء لسد حاجياتهم اليومية؟ علل.

### الوضعية الاسماجية:

ذهب مجموعة من البحارة في رحلة صيد الى البحر لمدة شهر اين اعتمدوا على تناول الاغذية المعلبة وعندما عادوا كانوا يعانون من نزيف في اللثة.

السند 1: أوضحت الدراسة أن العملية المستخدمة في التعليب تتسبب في فقدان الفيتامينات الأقل استقرارا في الماء مثل فيتامين B و C.

السند 2: التسمم الغذائي ناتج عن تناول أغذية غير نظيفة، ملوثة ومنتهية الصلاحية ومن أعراضه ألم في البطن الغثيان ارتفاع الحرارة والاسهال.



الوثيقة 2



الوثيقة 1

(1) بين المرض الذي يعنى منه البحارة؟ وفسر سببه.

(2) اقترح حلاً لتفادي هذا المرض.

قبطان السفينة ونظراً لانشغاله الدائم فإنه غالباً ما ينسى تقعد تاريخ انتهاء صلاحية غذاءه. وفي إحدى الليالي أصابه ألم شديد في البطن مصحوباً بارتفاع درجة الحرارة وسعال.

اعتماداً على مكتسباتك القبلية والمند:

(3) شخص حسب رأيك المرض الذي عانى منه القبطان.

(4) قدم 3 نصائح كي يكون الراتب الغذائي مفيداً.