

**التمرين الأول :** تحرص الأم على الاعتناء بطفلها منذ الولادة بتقديم له الحليب، لما له من قيمة غذائية هامة و الجدول أسفله يبيّن مكونات حليب الأم و احتياجات الأشخاص لهذه المادة الغذائية الضرورية للجسم.

- السند - 1

المكونات: غ/100 ملل	سكريات	دسم	البروتينات	الأملاح المعدنية	فيتامينات	مضادات حيوية
حليب الأم	7.5	3.5	9	2	2	متوفرة

- السند - 2

الأغذية	طفل من 6 إلى 10 سنوات	مراهق من 14 إلى 20 سنة	بالغ
الحليب و مشتقاته	من 25 إلى 600	من 80 إلى 500	من 30 إلى 350

- 1 - فسر سبب حرص الأم على تقديم الحليب إلى مولودها في الأشهر الأولى.
- 2 - إستخرج دور الحليب في تلبية حاجيات الجسم لمختلف الأشخاص.

### التمرين الثاني :

اشترت ليلى لأمها في عيد ميلادها هدية متميزة تمثلت في إصيص به نبات أخضر من نوع نباتات الزينة، وقامت بالاعتناء به بحيث تقوم بسقيه كل يوم، مع تركه داخل الغرفة، بعد أيام ذبلت النبتة و اصفرت أوراقها و تشكلت طبقة من الماء على سطح تربة الإصيص.

- 1 - فسر سبب ذبول الأوراق و اصفارها.
- 2 - عملية السقي كل يوم تجعل النبتة تنمو بسرعة في نظر ليلى. علل.
- 3 - اقترح نصيحة لليلى مستقبلاً في كيفية الاعتناء بنباتات الزينة.

## الوضعية الإدماجية:

ت تكون أسرة إدريس الذي يدرس في السنة الأولى متوسط من أب رياضي ، و الأم طبيبة و أخت صغرى تبلغ من العمر أربع سنوات ، تقوم الأم بإعداد وجبات غذائية تتوافق مع أفراد أسرتها.

## السندات:

### الوثيقة الثانية

الأغذية المقدمة للأطفال:  
ترتكز أساسا على الأغذية الغنية بالبروتينات، الماء والأملاح المعدنية و الفيتامينات مثل: الحليب ، الأسماك، البيض، اللحوم، الخضر و الفواكه

### الوثيقة الأولى

الأغذية المقدمة للأب :  
ترتكز أساسا على أغذية غنية بالغلوسيدات والدهون مثل: العصائر و الاجبان و العجائن و الحلويات.

## التعليمات: إعتمادا على السندات و مكتسباتك.

- 1 - فسر سبب إختيار الأم للأغذية الغنية بالبروتينات لأطفالها.
- 2 - بين لماذا يحتاج الأب لكميات كبيرة من الغلوسيدات و الدهون في وجباته الغذائية.
- 3 - قدم أهمية الراتب الغذائي في صحة الجسم.

## التمرين الأول :

- 1 - سبب حرص الأم على تقديم الحليب لمولودها في الأشهر الأولى باعتبار حليب الأم أساسياً وغني بالفيتامينات و يحتوي على مضادات حيوية تقدم لجسم المولود مناعة طبيعية ضد الجراثيم والأمراض وهذا استناداً للوثيقة الأولى . التي تبين احتواء الحليب على مواد عضوية ومعدنية أي أنه كامل التركيب.
- 2 - دور الحليب في تلبية حاجيات الجسم لكل الأشخاص حسب الوثيقة 2 لأنّه غني بالعناصر العضوية والمعدنية كما أنه غني بعنصر الكالسيوم الضروري في تقوية عظام الجسم.

## التمرين الثاني :

- 1 - سبب ذبول النبات يرجع إلى السقي المفرط من طرف ليلى ، مما أدى إلى تعفن الجذور و عدم قدرتها على الامتصاص بشكل طبيعي (إختناق الجذور)، كما أن إصفرار الأوراق يرجع إلى غياب أو نقص الضوء الضروري لنمو النبات الأخضر.
- 2 - لا يمكن أن نسرع في عملية النمو عند النبات بالسقي بشكل مستمر ، لأن النبات يأخذ ما يحتاج إليه أثناء عملية الامتصاص.
- 3 - أنسح ليلى بأن تخرج الإصيص من حين لآخر إلى الضوء ، وأن تسقي النبتة بشكل منتظم وتسمح للنبتة أن تنمو في ظروف عادية و طبيعية .

## الوضعية الإدماجية:

- 1 - اعتمدت الأم في تقديم أغذية غنية بالبروتينات لأبناءها ، لأن الأطفال في هذه المرحلة يحتاجون إلى أغذية البناء و النمو ، وهذه الأخيرة لا نجدها متوفرة إلا في الأغذية الغنية بالبروتينات و بناء الأنسجة و الخلايا و تجديد الخلايا التالفة لا يكون إلا إذا توفرت البروتينات في الوجبات الغذائية .
- 2 - الأب يحتاج في وجباته الغذائية لكثير من الغلوسيدات و الدسم لأن جسمه يحتاج إلى طاقة كبيرة حتى يتمكن من أداء الحركات الرياضية، والغلوسيدات و الدسم هي العناصر الغذائية التي يمكن أن توفر ذلك.
- 3 - الراتب الغذائي ضروري لكل فئة من الأشخاص و هو ضروري لتلبية حاجيات الجسم سواء في النمو و الصيانة أو في إنتاج الطاقة اللازمة.