

يَحْتَوِي الطَّعَامُ الَّذِي نَأْكُلُهُ عَلَى كِيمَاوِيَّاتٍ خَاصَّةٍ تَجْعَلُ جِسْمَكَ يَعْمَلُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَسَلِيمَةٍ وَتُسَمَّى هَذِهِ الْكِيمَاوِيَّاتُ بِالْفِيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ.

(فَإِذَا أَكَلْتَ خَلِيطًا جَيِّدًا مِنَ الْأَطْعِمَةِ فَلابُدَّ أَنْ تَحْصَلَ عَلَى كُلِّ مَا تَحْتَاجُهُ مِنْ هَذِهِ الْفِيْتَامِينَاتِ) وَالْمَعَادِنِ، فَالْبُرْتُقَالُ مَثَلًا وَ الْفَرَاوَلَةُ وَ التَّوتُ تَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينِ "ج" الَّذِي يُسَاعِدُكَ عَلَى الشِّفَاءِ عِنْدَ إِصَابَتِكَ بِنَزَلَاتِ الْبَرْدِ، أَمَّا الْكَالْسِيُومُ فَهُوَ مَعْدَنٌ يُسَاعِدُ عِظَامَكَ عَلَى النُّمُو وَ تَوْجَدُ كَمِّيَّاتٌ كَبِيرَةٌ مِنْهُ فِي الْخَلِيبِ وَ الْجُبْنِ ، أَمَّا إِنْ كُنْتَ تَبْحَثُ عَنْ فِيتَامِينِ "أ" مِنْ أَجْلِ سَلَامَةِ عَيْنَيْكَ فَسَتَجِدُهُ فِي الْجَرْرِ.

عِنْدَمَا تَأْكُلُ يَسْتَفِيدُ جِسْمُكَ مِنَ الطَّعَامِ فِي تَكْوِينِ الطَّاقَةِ ، وَ لَكِنْ إِذَا أَكَلْتَ طَعَامًا أَكْثَرَ مِمَّا تَحْتَاجُ ، فَإِنَّ جِسْمَكَ يُخْزِنُهُ كَدُهُونٍ ، وَ هَذَا هُوَ السَّبَبُ فِي أَنَّ النَّاسَ يُصْبِحُونَ أَسْمَنَ إِذَا أَكَلُوا كَثِيرًا وَ لَمْ يُمَارِسُوا الرِّيَاضَةَ .

"من كتاب جسم الإنسان ل: فيونا شاندرل"

أسئلة الفهم : 2.5 ن

1. هات عنوانا مناسباً للنص.
2. ماهي فائدة الكالسيوم ؟ و أين نجده ؟.
3. استخرج من النص مرادف الكلمتين : مزيجا ، الزكام

أسئلة اللغة : 3.5 ن

1. أعرب الكلمات المسطرة في النص .
2. املأ الجدول من النص

مثنى	جمع مؤنث سالم	فعل مزيد	جمع تكسير

3. حوّل ما بين قوسين إلى الجمع
4. علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة "الطعام" و همزة القطع في كلمة "إصابتك"

الوضعية الإدماجية : 4 ن

للطعام أهمية بالغة في بناء أجسامنا و مدها بالطاقة التي نحتاجها لممارسة أنشطتنا اليومية ، و لكن بعض الأطعمة قد تكون سببا في مرض أجسامنا و تدهور صحتنا .

في فقرة لا تتجاوز ال 8 أسطر تحدث عن الطعام الصحي و أهميته و الطعام غير الصحي و أضراره معللا إجابتك ببعض الأمثلة عن الأمراض التي تسببها الأطعمة غير الصحية موظفا الفعل المعتل و جمع المؤنث السالم .