

المـــــــــــــــيدان : **الإنسان والصحة**

المقطع التعلمـــي 01 : **التغذية عند الإنسان**

الوضعية الإنطلاقية للمقطع

المذكرة رقم: **02** | الأستاذ: **مريخي الصادق** | التوقيت: **نصف ساعة** | الحصة: **نظرية**

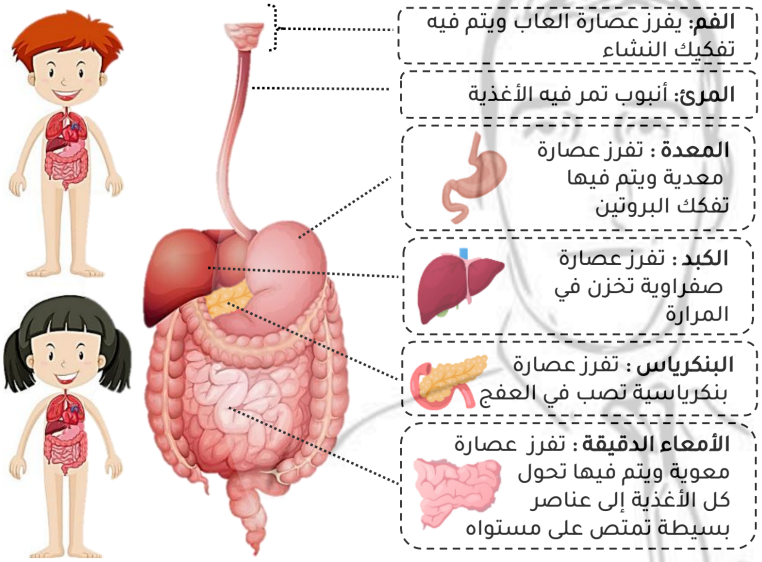
مركبات الكفاءة

- التعرف على مختلف التحولات التي تطرأ على الأغذية في الأنبوب الهضمي
- التعرف على المعنى البيولوجي للهضم
- تمييز مقر الامتصاص كسطح تبادل بين الدم و محتوى المعي الدقيق
- تحديد دور كل من الدم و البلغم في نقل المغذيات
- نشر الوعي الصحي المتعلق بالدم
- التعرف على المعنى البيولوجي للتنفس تحديد دور الأغذية في الجسم

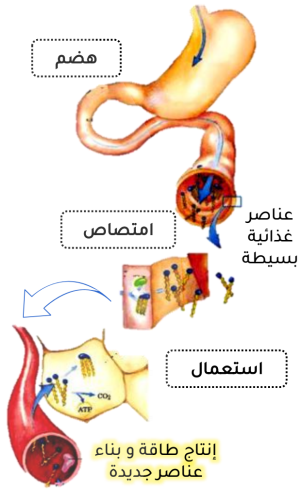
نص الوضعية

تحصل خلايا عضويتنا على ما تحتاجه من عناصر غذائية انطلاقا من الأغذية التي يوفرها الراتب الغذائي ، حيث تخضع الأغذية المتناولة لجمة من التحولات على طول الأنبوب الهضمي لتصل إلى الخلايا التي تستعملها في هيأتها البسيطة ، لكن يمكن لبعض السلوكات الفردية المتعلقة بالتغذية أن تسبب مشاكل صحية كبيرة لجهازنا الهضمي بصفة خاصة و جسمنا بصفة عامة ، وعليه وجب التحلي بجملة من السلوكات التي تحد من خطر هذه المشاكل الصحية .

السندات



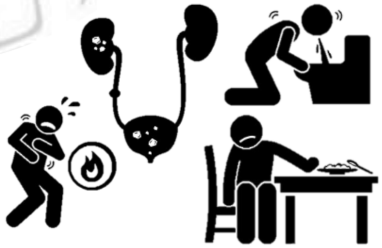
مسار و مصير الأغذية في الأنبوب الهضمي



إنتقال النواتج الهضم للخلية و استعماله







مظاهر اختلال التوازن الغذائي

التعليمات

ما هي آلية تحول الأغذية إلى عناصر غذائية بسيطة ؟
كيف تصل هذه العناصر الغذائية إلى خلايا عضويتنا ، وفيما تستعمله هذه الأخيرة؟
ماهي السلوكات الغذائية الصحية التي تقترحها لحماية جهازنا الهضمي و جسمنا بصفة عامة؟