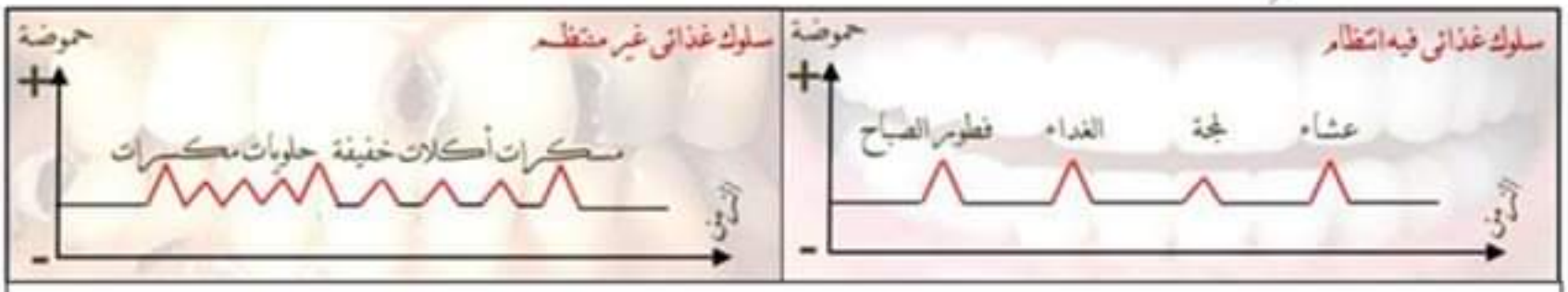


المورد التعلمي 05: التوازن الغـذائي.

الوضعية الادماجية: تتطلب تجنيد مختلف الموارد المتعلقة بالتغذية من أجل التوصل الى قواعد التغذية الصحية.

السياق: تسوس الأسنان أحد المشاكل الصحية التي يعاني منها الكثيرون نتيجة أسباب وعوامل عديدة، منها إهمال تنظيف الأسنان وكذلك التغذية الخاطئة وغير الصحية. مما تجعل الشخص يضطر إلى اللجوء أحيانا لخلع بعض الأسنان. كما يمكن أن يتسبب تسوس الأسنان في رفع فرص التعرض لبعض الأمراض والمشاكل الهضمية.

السندات: اليك السندات التالية:



السند1: في حالة التغذية المنتظمة (أربع وجبات) يقوم اللعاب بالتقليل من الحموضة في الفم وبالتالي يخفض خطر نخر الأسنان.



السند2: تتعرض المعدة الى اضطرابات معدية نتيجة استقبالها للطعام الغير مهضوم جيدا مما يؤدي الى حدوث مشاكل في المعدة كالقرحة المعدية...



السند3: مراحل نخر الأسنان

السند4: تتشكل على سطح الأسنان بالقرب من اللثة طبقة مصفرة. تتكون من توضع فتات الغذاء واللعاب وتزخر بالبكتيريا التي تتغذى على بعض مكونات هذه الطبقة خاصة السكريات التي تحولها إلى أحماض التي تهاجم الأسنان بأن تمتص منها كالسيوم وفوسفات ميناء الأسنان وبالتالي تفتقر للعناصر المعدنية وهذا يجعل الأسنان سريعة العطب. فتصبح تتأثر بالصدمات والضغط القوي كتغير درجات الحرارة فيتشقق ميناء السن وتبدأ عملية النخر.

التعليمة

اعتمادا على السياق والسندات ومكتسباتك:

1. وضح كيف أن التغذية الغير سوية تسبب نخر الأسنان.
2. يؤدي النخر إلى موت الأسنان وبالتالي اقتلاعها بسبب آلامها الحادة. فما عواقب ذلك على الهضم؟
3. قدم ثلاثة قواعد صحية بخصوص التوازن الغذائي.

الأثر الكتابي

عادات سيئة	عواقبها على وظيفة الجهاز الهضمي أو أعضاء اخرى
- الاستغناء عن وجبة واحدة.	✓ خطر زيادة الوزن بتخزين المواد أثناء الليل. ✓ إحساس بالجوع قبل الغذاء.
- وجبات غير منتظمة. - القضم المستمر.	✓ يزداد خطر السمنة. ✓ تحميض مستمر للعاب خطر النخر.
- وجبة غنية بالدسم الحيوانية. - عدم تنظيف الأسنان بعد الأكل.	✓ تباطئ الهضم في المعدة. ✓ خمود نعاس ونخر الأسنان.
- وجبات غذائية فقيرة الألياف النباتية وغنية بالبروتينات.	✓ الإمساك الناتج عن تباطئ حركة الفضلات في المعي الغليظ فيمتص منها الماء بشكل كبير فتصبح صلبة. ✓ خطر الإصابة بسرطان الغليظ نتيجة البقاء الطويل للفضلات التي تحتوي على بعض المواد الحافظة للأغذية والتي تعتبر عوامل مولدة للسرطان. ✓ خطر الإصابة بيواسير المستقيم الناتج عن عسر التغوط بسبب جفاف وصلابة الفضلات. يصاحب ذلك ألام ونزيف نتيجة تمزق الأوعية الدموية في نهاية المستقيم.

إرساء الموارد :

تتعرض وظيفة التغذية لاختلالات متنوعة تنجم عن عدة سلوكات غير صحية يترتب عنها إصابات على مستوى الأنبوب الهضمي، لذا وجب تبني سلوكات صحية سوية منها :

- ✓ **النظافة الدائمة للأغذية والأسنان.**
- ✓ **تنظيم الوجبات الغذائية.**
- ✓ **تنويع الأغذية.**
- ✓ **الاكثار من الخضر والفواكه لغناها بالألياف.**
- ✓ **التقليل من السكريات لما تسببه من سمة ونخر للأسنان.**
- ✓ **الوقاية خير من العلاج.**
- ✓ **ممارسة الرياضة.**

" نحن قوم لا ناكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع"





المذكرة رقم 11





المجال المفاهيمي 01: التغذية عند الإنسان.

الوحدة المفاهيمية 05: التوازن الغذائي.

اللمحة التعليمية: السلوكات الغذائية.

الكفاءة القاعدية: يتبنى السلوكات الغذائية الحسنة من خلال التعرف على المشاكل الصحية المربطة بالتغذية.

الكفاءة المرحلية: يقترح وفق مقترح علمي حلولا لمشكل اختلال الوظائف الأيضية بتجنيد المعارف المتعلقة بتحولات و دور الأغذية في العضوية.

مؤشرات الكفاءة: * تحليل وثائق متعلقة بأهم أمراض الجهاز الهضمي الناجمة عن السلوكيات الغذائية الغير الصحية.

الوسائل: جهاز العرض، بطاقة عمل الأفواج، الكتاب المدرسي.

سير الحصة

وضعية الانطلاق: دعوة التلاميذ إلى ذكر بعض الأمثلة عن الحالات المرضية من الواقع.

كثير من الناس يتبع نمط تغذية غير منتظم وغير متوازن نتيجة لسلوكات غذائية غير سوية، ما يؤثر سلبا على الجهاز الهضمي عامة والأنبوب الهضمي خاصة، بتعرضه لأمراض مختلفة تؤثر على صحة الفرد.

الإشكالية: ماهي السلوكات الغير سوية في التغذية، وما القواعد الصحية الواجب اتباعها ؟

التقصي

النشاط 01: نخر الأسنان.

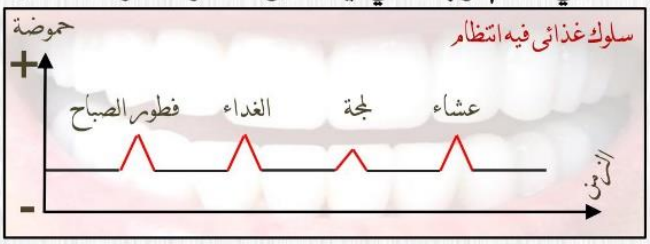
السن عضو أساسي في الأنبوب الهضمي وهو عضو حي.

بنية السن: يبين المقطع الطولي في السن من الخارج إلى الداخل:

- الميناء: طبقة كلسية شديدة الصلابة تغطي تاج السن.
- الملاط: طبقة بيضاء مصفرة قليلا تغطي الجذر وهي حساسة جدا.
- العاج: مادة بيضاء تشبه العظم وأكثر صلابة منه.
- اللب: الجزء الحي تصله أوعية دموية مغذية للسن والأعصاب.



❶ في حالة التغذية المنتظمة (أربع وجبات) يقوم اللعاب بالتقليل من الحموضة في الفم وبالتالي يخفض خطر نخر الأسنان.

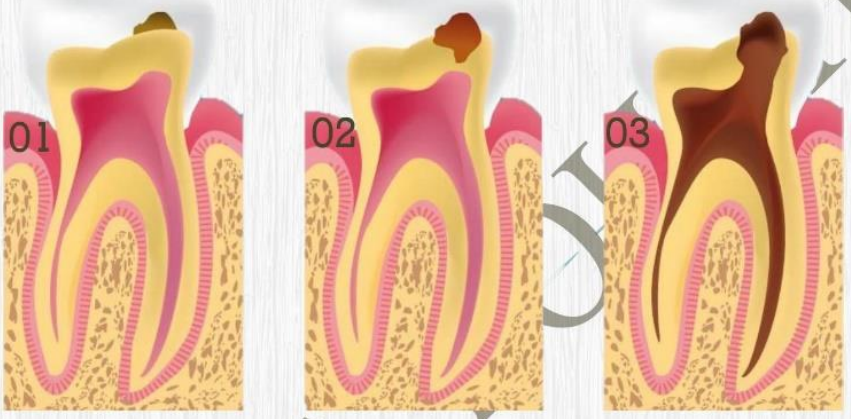




❷ تتشكل على سطح الأسنان بالقرب من اللثة طبقة مصفرة، تتكون من توضع فتات الغذاء واللعاب وتزخر بالبكتيريا التي تتغذى على بعض مكونات هذه الطبقة خاصة السكريات التي تحولها إلى أحماض التي تهاجم الأسنان بأن تمتص منها كالسيوم وفوسفات ميناء الأسنان وبالتالي تفتقر للعناصر المعدنية وهذا يجعل الأسنان سريعة العطب، فتصبح تتأثر بالصدمات والضغط القوي كتغير درجات الحرارة فيتشقق ميناء السن وتبدأ عملية النخر.

مراحل النخر:

- يتشقق الميناء دون أن نشعر.
- يتسرب النخر العاج لذي يتفتح ويتفسخ فيصبح السن شديد الإحساس بالحرارة.
- يصيب النخر لب السن، محدثا آلاما شديدة متواصلة. قد يؤدي إلتهاب اللهب إلى مضاعفات منها خراج السن مع صديد كريه الرائحة وتشكل كيس في قاعدة جذر السن والتهاب عظم الفك.



المطلوب:

اعتمادا على معلومات الوثائق المقدمة:

- قارن بين حموضة الفم في حالة التغذية المنتظمة وحالة القضم المستمر بين الوجبات.
- ماذا تستنتج؟
- اقترح نصائح لتجنب نخر الأسنان.
- يؤدي النخر إلى موت الأسنان وبالتالي اقتلاعها بسبب آلامها الحادة. فما عواقب ذلك على الهضم.
- قدم معلومات أخرى عن الأضرار التي تسببها إصابة الأسنان.

المناقشة:

- المقارنة:
  - ✓ ففي حالة التغذية المنتظمة نسبة الحموضة قليلة حيث يقوم اللعاب بالتقليل من الحموضة في الفم وبالتالي يخفض خطر نخر الأسنان، عكس الوجبات الغير منتظمة حيث نسبة الحموضة عالية ما يعرض الأسنان للنخر.
- الاستنتاج: للحفاظ على الأسنان وتجنب النخر وجب تنظيم وجبات الغذاء.
- النصائح لتجنب نخر الأسنان:
  - ✓ الأكل في فترات منتظمة
  - ✓ تنظيف الأسنان بعد كل وجبة.
  - ✓ التقليل من الحلويات والمواد المولدة للحموضة.
- عواقب اقتلاع الأسنان على الهضم تتمثل في صعوبة الهضم التي تعود الى عدم طحن الغذاء ومضغه، لتسهيل تأثير الإنزيمات وهذا يؤدي الى متاعب للمعدة وبالتالي تأثيره على وظائف الأعضاء الأخرى.
- معلومة أخرى: إصابة الأسنان تسبب أمراض القلب.

MUSTAPHA BOUCHIKHI

النشاط02: عواقب التغذية غير المنتظمة.

ترتبط نشاطات الكائنات الحية بالطاقة وتزداد هذه الحاجة كلما زاد معدل النشاط.

يمثل الجدول التالي عواقب التغذية غير المنتظمة وغير المتوازنة على صحة الجهاز الهضمي وأعضاء اخرى.

عادات سيئة	عواقبها على وظيفة الجهاز الهضمي أو أعضاء اخرى
- الاستغناء عن وجبة واحدة.	✓ خطر زيادة الوزن بتخزين المواد أثناء الليل. ✓ إحساس بالجوع قبل الغذاء.
- وجبات غير منتظمة. - القضم المستمر.	✓ يزداد خطر السمنة. ✓ تحميض مستمر للعاب خطر النخر.
- وجبة غنية بالدسم الحيوانية. - عدم تنظيف الأسنان بعد الأكل.	✓ تباطئ الهضم في المعدة. ✓ خمود نعاس ونخر الأسنان.
- وجبات غذائية فقيرة الألياف النباتية وغنية بالبروتينات.	✓ الإمساك الناتج عن تباطئ حركة الفضلات في المعي الغليظ فيمتص منها الماء بشكل كبير فتصبح صلبة. ✓ خطر الإصابة بسرطان الغليظ نتيجة البقاء الطويل للفضلات التي تحتوي على بعض المواد الحافظة للأغذية والتي تعتبر عوامل مولدة للسرطان. ✓ خطر الإصابة ببواسير المستقيم الناتج عن عسر التغوط بسبب جفاف وصلابة الفضلات، يصاحب ذلك آلام ونزيف نتيجة تمزق الأوعية الدموية في نهاية المستقيم.

المطلوب:

اعتمادا على نتائج الجدول:

- ادرس معطيات الجدول واقترح سلوكات سوية مقابلة للسلوكات الغذائية الغير صحية.
- لخص القواعد الصحية لسلامة الجهاز الهضمي.

المناقشة:

❖ السلوكات السوية التي تساهم في صيانة الجهاز الهضمي.

- ✓ لا يجب الاستغناء على أية وجبة, خاصة وجبة فطور الصباح.
- ✓ توزيع منتظم للوجبات الأربعة وتجنب القضم بين الوجبات.
- ✓ تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة لنزع بقايا الأغذية.
- ✓ يكون الراتب الغذائي اليومي متوازن يحتوي على ألياف نباتية تسمح بتنشيط حركة الفضلات في الأمعاء الغليظة.

❖ مجموعة قواعد صحية:

- ✓ النظافة الدائمة.
- ✓ تنظيم الوجبات الغذائية.
- ✓ تنويع الأغذية.
- ✓ الاكثار من الخضر والفواكه لغناها بالألياف.
- ✓ التقليل من السكريات لما تسببه من سمة ونخر للأسنان.
- ✓ الوقاية خير من العلاج.
- ✓ ممارسة الرياضة.



MUSTAPHA BOUCHIKHI



الجدول + الاستنتاج

الاستنتاج:

تتعرض وظيفة التغذية لاختلالات متنوعة تنجم عن عدة سلوكات غير صحية يترتب عنها إصابات على مستوى الأنبوب الهضمي، لذا وجب تبني سلوكات صحية سوية منها:

- ✓ النظافة الدائمة.
- ✓ تنظيم الوجبات الغذائية.
- ✓ تنويع الأغذية.
- ✓ الاكثار من الخضر والفواكه لغناها بالألياف.
- ✓ التقليل من السكريات لما تسببه من سمة ونخر للأسنان.
- ✓ الوقاية خير من العلاج.
- ✓ ممارسة الرياضة.
- ✓ اتباع وصية الرسول صلى الله عليه وسلم:

" نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع"

التقييم: التمرين ص57

الإمساك: هو حالةٌ شائعة تصيب الأشخاصَ من جميع الأعمار. وقد يعني الإمساكُ **constipation** أنَّ الشخصَ لا يمرِّر البرازَ بانتظام، أو أنَّه غيرُ قادرٍ على تفريغ أمعائه بالكامل.قد يتسبَّب الإمساكُ في جعل البراز قاسياً أو متكتلاً أو بكمِّية كبيرة أو قليلة.

تختلف شدَّةُ الإمساك من شخصٍ إلى آخر، حيث هناك كثيرٌ من الأشخاص يعانون من الإمساك لفترة قصيرة فقط، في حين قد يكون الإمساكُ عند آخرين حالةً مزمنة (لفترة طويلة) تسبِّب ألماً شديداً وإزعاجاً كبيراً للشخص، وتؤثِّر في طبيعة حياته.

أسبابه: في أغلب الأحيان يكون من الصعب تحديدُ السبَّب الكامِن وراءَ الإمساك؛ إلا أنَّ هناك عدداً من الأشياء التي تزيد من خطر الإصابة بالإمساك، من ضمنها ما يلي:

- ✓ عدم تناول ما يكفي من الألياف، مثل الفواكه والخضار والحبوب.
- ✓ عدم شرب ما يكفي من السوائل.
- ✓ التغيير في روتين أو نمط الحياة، مثل التغيير في عادات تناول الطعام.
- ✓ تجاهل الشعور بالرغبة بالتبرُّز.
- ✓ كأحد الآثار الجانبيَّة لدواء معيَّن.
- ✓ القلق أو الاكتئاب.
- ✓ قلة تناول الأغذية النباتية.

العلاج: يعتبر تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه من الحلول الفعالة لعلاج الاسماك وهذا لغناها بالألياف.

المصدر: www.kaahe.org

المذكرة قابلة للإثراء