المادة: علوم الطبيعة والحياة	الأستاذ: موسى حمزة	متوسطة: الشهيد بلحمدي الجودي -مزلوق- سطيف

مركبة الكفاءة 02: الربط بين طبيعة الغذاء ودوره في العضوية.

المورد التعلمي 02: دور الأغذية في الجسم.

المورد المعرفي:

✓ أن يذكر دور الأغذية البسيطة في الجسم.

المورد المنهجي: استقصاء معلومات.

الوسائل: الكتاب المدرسي، حاسوب، جهاز العرض.	المصطلحات: الطاقة: Energie، النمو: Croissance

سير الحصة

مراحل الدرس	عمل الأستاذ	نشاط المتعلم	الزمن
وضعية تعلم مورد		اكتشفت من خلال تحليل الحليب أنه غذاء مركب كامل، مما يجعله كافيا كغذاء للرضيع في الأشهر الأولى، بعد ذلك يصبح غير كافي للرضيع مما يتطلب تدعيمه بأغذية أخرى..	
المشكلة		ما هو دور الأغذية في الجسم؟	
الفرضيات			
مرحلة البحث والتقصي		نشاط 01: الحاجيات الغذائية حسب النشاط. اليك الجدول التالي الذي يوضح الحاجيات الغذائية اليومية لرياضي حسب طبيعة النشاط:	

المواد الغذائية	البروتينات	الدسم	الغلوسيدات
نشاط بسيط (راحة)	70غ	50غ	415غ
تدريبات مكثفة (جري)	70غ	80غ	680غ

1- قارن بين كمية الغلوسيدات التي يحتاجها الرياضي في الحالتين. 2- لماذا يحتاج الرياضي لكميات كبيرة من الغلوسيدات؟ 3- أكمل الفراغات بما يناسبها:	1- يحتاج الرياضي لكمية غلوسيدات أكبر في حالة التدريبات المكثفة مقارنة بحالة النشاط البسيط. 2- يحتاج الرياضي لكميات كبيرة من الغلوسيدات للحصول على الطاقة اللازمة للقيام بهذا المجهود. 3- تزداد حاجة العضوية عند القيام بنشاط مكثف إلى الغلوسيدات بالدرجة الأولى وإلى الدسم بالدرجة الثانية وتستعمل من أجل الحصول على الطاقة.

نشاط 02: الحاجيات الغذائية حسب العمر.

اليك الجدول التالي الذي يوضح تركيب الأغذية للكتاكيت في مختلف مراحل العمر:

المواد الغذائية	البروتينات	الدسم والغلوسيدات	مواد معدنية	ماء	فيتامينات
المرحلة 1: من 7 أيام 21 يوم	%21	%9	%7	ماء	فيتامينات
المرحلة 2: من 24 يوم إلى 42 يوم	%20	%10	%7	ماء	فيتامينات
المرحلة 3 : من 49 يوم إلى 56 يوم	%19	%11	%7	ماء	فيتامينات

1- ماذا تلاحظ عن احتياجات الكتاكيت خلال المراحل الثلاثة بالنسبة للبروتينات؟

2- لماذا تكون كمية البروتينات كبيرة في المرحلة 1 وقليلة في المرحلة 3.

3- اكمل مايلي:

1- كمية البروتينات التي يحتاجها الكتكوت تتناقص خلال مراحل نمو الكتاكيت.

2- في المرحلة 1 لأنها تسمح بنمو الكتاكيت أما في المرحلة 3 لأن النمو توقف.

3- تحتاج الكتاكيت في المرحلة الأولى من حياتها ألى كمية كبيرة من البروتينات من أجل النمو إذن تعتبر البروتينات أغذية نمو وصيانة.

إرساء المورد

تستعمل الأغذية من طرف العضوية (الجسم) من أجل النشاط والنمو والصيانة، وتصنف على أساس دورها إلى:

1- أغذية الطاقة: كالغلوسيدات (السكريات) والدسم.

2- أغذية النمو (البناء): مثل البروتينات، الماء والأملاح المعدنية والفيتامينات.

تقويم المورد

أي نوع من الأغذية تقترحها لكل حالة من الحالات التالية:

- ✓ رياضي قبل الانطلاق في سباق.
- ✓ شخص تبرع بكمية من الدم.
- ✓ مريض بعد اجراء عملية جراحية.
- ✓ رضيع.

