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

مركبة الكفاءة 03: تبني القواعد السليمة للتغذية.

المورد التعلمي 03: الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي.

تعلم مورد 3-1: الرواتب الغذائية.

المورد المعرفي:

✓ أن يقترح وجبة غذائية حسب الجنس، العمر، النشاط والظروف المناخية.

المورد المنهجي: استقصاء معلومات.

الوسائل: الكتاب المدرسي، حاسوب، جهاز العرض.	المصطلحات: الراتب الغذائي: Ration alimentaire.

سير الحصة

مراحل الدرس	عمل الأستاذ	نشاط المتعلم	الزمن
وضعية تعلم مورد	يتناول الإنسان في اليوم الواحد مجموعة من الوجبات وهذا سواء للحصول على الطاقة أو النمو والصيانة، لكن الملاحظ أن كمية الأغذية المتناولة تختلف من شخص لآخر.		
المشكلة	ما هي العوامل التي تحدد احتياجاتك اليومية؟		
الفرضيات			
مرحلة البحث والتقصي	نشاط 01: مفهوم الراتب الغذائي. 1- ما هي الوجبات التي تتناولها يوميا؟ 2- إذا اعتبرنا أن مجموع ما تتناوله في اليوم يمثل ما يسمى بالراتب الغذائي، عرّف الراتب الغذائي. نشاط 02: أنواع الرواتب الغذائية. بالاعتماد على الوثائق المعروضة (جهاز العرض): 1- حدد العوامل التي تتحكم في تغير الحاجيات الغذائية في كل حالة.	1- الفطور، الغذاء، العشاء، (اللمجة). 2- الراتب الغذائي: هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات الجسم خلال مدة 24 ساعة. 1- الحالة 1: العمر (السن). 2- الحالة 2: طبيعة النشاط. 3- الحالة 3: حالة المرأة (حامل أو مرضعة). 4- الحالة 4: الجنس. 5- الحالة 5: المناخ (درجة الحرارة).	

	2- استنتج أنواع الرواتب الغذائية.	2- أنواع الرواتب الغذائية: راتب النمو، راتب العمل، راتب الصيانة، راتب الإنتاج.	
إرساء المورد	الراتب الغذائي: هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال مدة 24 ساعة. • يتغير الراتب الغذائي لكل شخص حسب العوامل التالية: العمر، الجنس، طبيعة النشاط، حالة المرأة (حامل أو مرضعة)، الظروف المناخية (درجة الحرارة). • أنواع الرواتب الغذائية: 1- راتب النمو: هو الحاجيات الغذائية اليومية لطفل في مرحلة النمو. 2- راتب العمل (النشاط): هو الحاجيات الغذائية اليومية لشخص يقوم بنشاط مكثف. 3- راتب الصيانة: هو الحاجيات الغذائية اليومية لشخص بالغ في حالة راحة. 4- راتب الإنتاج: هو الحاجيات الغذائية اليومية لامرأة حامل أو مرضعة.		
تقويم المورد	اربط بين الشخص والراتب الغذائي المناسب له: ✓ تلميذ في السنة الأولى متوسط ✓ امرأة حامل — راتب النمو ✓ بناء — راتب الصيانة ✓ رضيع — راتب الانتاج ✓ شيخ متقاعد — راتب العمل ✓ امرأة مرضعة		

