المادة: علوم الطبيعة والحياة	الأستاذ: موسى حمزة	متوسطة: الشهيد بلحمري الجوي -مزلوق- سطيف

تعلم مورد 3-2: التوازن الغذائي.

المورد المعرفي:

✓ أن يقدم النصائح التي تخص التغذية الصحية.

المورد المنهجي: استقصاء معلومات.

المورد القيمي: يحافظ على صحته من خلال وعيه بمخاطر التغذية غير السوية.

الوسائل: الكتاب المدرسي، مطبوعات.	المصطلحات: سوء التغذية: Sous-alimentation.

سير الحصة

مراحل الدرس	عمل الأستاذ	نشاط المتعلم	الزمن
وضعية تعلم مورد		تؤدي الأغذية أدوارا مختلفة في عضويتنا، إلا أن الكثير من المشاكل الصحية مرتبطة بالتغذية وذلك من خلال الاستهلاك غير الكافي أو الزائد للأغذية، فتزداد مخاطر إصابة الجسم بالأمراض.	
المشكلة		ما هي مخاطر نقص أو زيادة التغذية على صحة الإنسان؟	
الفرضيات			
مرحلة البحث والتقصي		نشاط: عواقب سوء التغذية. بالاعتماد على المطبوعة: 1- أكمل الجدول. 2- استنتج قواعد التغذية السليمة.	

المرض	سبب المرض	أعراضه	القواعد الصحية
السلعة الدرقية	نقص في عنصر اليود	تضخم الغدة الدرقية	تناول الأطعمة الغنية باليود كالسمك، الملح المعالج باليود ...
الأسقربوط (الحفر)	نقص الفيتامين C	تخلخل الأسنان وسقوطها، فقدان الشهية، نزيف اللثة وتحفرها	تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين C مثل الحمضيات

الكواشيوركور (الهزال)	نقص البروتين الحيواني	تورم في البطن، تضخم الكبد	تناول الأطعمة الغنية بالبروتين الحيواني كاللحم والحليب
الكساح	نقص الفيتامين D	هشاشة العظام وتقوسها	تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين D كالشوفان والتعرض للشمس.
السمنة	الإفراط في الأكل مع قلة النشاط	زيادة الوزن انسداد الأوعية الدموية	عدم الاكثار من الدسم والسكريات مع ممارسة الرياضة

إرساء المورد

ليتجنب الإنسان أمراض سوء التغذية، يجب أن يكون الراتب الغذائي:

1- كاملا: يحتوي على كل الأغذية البسيطة.

2- متوازنا: (60 % غلوسيدات، 25 % دسم، 15 % بروتين).

3- متنوعا: (أغذية حيوانية وأخرى نباتية).

4- نظيفا.

5- موزعا في وجبات منتظمة: الفطور، الغداء، العشاء.

❖ تعتبر هذه الشروط قواعد صحية أساسية يجب العمل بها.

تقويم المورد

أحمد طالب جامعي، اعتاد على تناول الوجبات السريعة خارج البيت.

✓ اشرح لأحمد مخاطر هذا السلوك مقدما له بعض النصائح حول التغذية السليمة.






التوازن الغذائي: يعاني الإنسان من عدة أمراض نتيجة السلوكات الغذائية السلبية التي يقوم بها، إليك الوثائق التالية:



مرض السلعة الدرقية

اليود من المعادن التي توجد في المأكولات البحرية والملح المدعوم باليود، وهو من العناصر الضرورية لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية، عند نقصه في الغذاء يؤدي الى تضخم الغدة الدرقية (مرض السلعة الدرقية).



داء الأسقربوط

يؤدي نقص الفيتامين C الى عدة أعراض مرضية من بينها تخلخل الأسنان وسقوطها، فقدان الشهية، نزيف اللثة وتحفرها (داء الأسقربوط).



الكواشيوركور

إن الاعتماد بشكل أساسي على الأغذية النباتية فقط مثل الأرز والذرة والبطاطا يؤدي الى نقص البروتين الحيواني في الجسم، والذي ينجر عنه تورم في البطن وتضخم الكبد (مرض الكواشيوركور).



الكساح

الفيتامين D يتواجد في الأغذية مثل السمك والشوفان ويصنع كذلك في الجسم عند التعرض للشمس، نقصانه يؤدي إلى هشاشة العظام وتقوسها (مرض الكساح).



السمنة

يؤدي الإفراط في الأكل وتناول الأغذية الدسمة والسكرية إلى زيادة في الوزن (مرض السمنة)