المرض	سبب المرض	أعراضه	القواعد الصحية لتفادي المرض
السلعة الدرقية	.....	.....	.....
الأسقربوط (الحفر)	.....	.....	.....
الكواشيوركور	.....	.....	.....
الكساح	.....	.....	.....
السمنة	.....	.....	.....

المرض	سبب المرض	أعراضه	القواعد الصحية لتفادي المرض
السلعة الدرقية	.....	.....	.....
الأسقربوط (الحفر)	.....	.....	.....
الكواشيوركور	.....	.....	.....
الكساح	.....	.....	.....
السمنة	.....	.....	.....

2-1 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

نقص الفيتامين C يؤدي 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).

