الدرس الاول

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع : التغذية عند الانسان

المورد : مصدر الاغذية و تركيبها

1- تصنيف الأغذية حسب الأصل و المصدر

1 وضعية تعلم الموارد :

يحتاج الانسان ككل الكائنات الحية الأخرى الى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة, و هو ضروري لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط و ضروري لمقاومة الأمراض و العدوى وذلك بفضل المكونات المختلفة الموجودة في الأغذية التي نتناولها يوميا مثل : الحليب, الخبز, الخضر, الفواكه, الحبوب الجافة, لحوم, بيض, جبن, زيت, سكر, قهوة بالإضافة الى شرب الماء المعدني.

المشكل :

كيف يمكن تصنيف مختلف الأغذية التي يتناولها الانسان يوميا؟

الفرضيات :

* يمكن تصنيفها حسب الأصل و المصدر.

النشاطات :

1- تصنيف الأغذية حسب الأصل و المصدر.

النتائج :

الأغذية التي نتناولها يمكن تصنيفها اما حسب :

I- الأصل :

ا* أصل حيواني : هي الأغذية التي نتحصل عليها من بعض الحيوانات, مثل اللحوم الحمراء, اللحوم البيضاء (الدجاج, السمك), البيض, الحليب و مشتقاته (الجبن, ياغورت).....الخ.

ب* أصل نباتي : هي الأغذية التي نتحصل عليها من النباتات, مثل الخضر, الحبوب و الفواكه.....الخ.

ج* أصل معدني : هي الأغذية التي لا نتحصل عليها من الحيوانات أو النباتات بل توجد في الطبيعة, مثل الماء و الأ ملاح المعدنية.

II- المصدر :

نميز نوعين (صنفين) من الأ غدية عند تسخينها لمدة طويلة جدا, منها :

ا* الأغذية التي تحترق و تتفحم تسمى ب: الأغذية العضوية.

ب* الأغذية التي لا تحترق و لا تتفحم تسمى ب: الأغذية المعدنية.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

ارساء الموارد :

I- تصنف الأغذية حسب أصلها فنميز :

ا) - أغذية ذات أصل حيواني.

ب)- أغذية ذات أصل نباتي.

ج)- أغدية ذات أصل معدني.

II – كما يمكن تصنيف الأغذية حسب مصدرها وذلك بالاعتماد على خاصية التفحم فنميز :

1)- أغذية عضوية (فحمية) :

** هي الأغذية التي تتفحم عند التسخين نتيجة وجود عنصر الفحم (الكربون) في تركيبها الكيميائي (أي أن هذه الاغذية تحتوي على عنصر الفحم), مثل :*

الخضر و الفواكه, اللحم و الحليب.

* الأغذية ذات الأصل الحيواني و النباتي هي أغذية عضوية.

2)- أغذية معدنية (لافحمية) :

** هي الأغذية التي لا تتفحم عند تسخينها فهي لا تحتوي على عنصر الفحم (الكربون) في تركيبها الكيميائي (أي أن هذه الأغذية لا تحتوي على عنصر الفحم), مثل : الماء و الأملاح المعدنية.*

- تقويم الموارد :

- أكمل الجدول التالي بوضع الأغذية في الخانات المناسبة :

ماء – طماطم – عسل – بيض – سكر – مارغرين – فول – لحم – خبز – فلفل – سردين – ملح الكالسيوم – مرطبات.

الغذاء	الأصل	المصدر
ماء	معدني	معدني
طماطم	نباتي	عضوي
عسل	حيواني	عضوي
بيض	حيواني	عضوي
سكر	نباتي	عضوي
مارغرين	نباتي	عضوي
فول	نباتي	عضوي
لحم	حيواني	عضوي
خبز	نباتي	عضوي
فلفل	نباتي	عضوي
سردين	حيواني	عضوي
ملح الكالسيوم	معدني	معدني
مرطبات	نباتي	عضوي

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر