الأستاذ شريفي محمد – متوسطة الاخوة بوفجلين الحسانية –عين الدفلى

الدرس الرابع

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع(01) : التغذية عند الانسان

المورد (03) : دور الاغذية في الجسم

1- تصنيف الأغذية حسب دورها في الجسم

1- وضعية تعلم الموارد :

اكتشفت من خلال تحليل الحليب أنه غداء مركب و كامل مما يجعله كافيا كغذاء للرضيع في الأشهر الأولى لكن بعد ذلك يصبح غير كاف بحيث يدعم بأغذية متنوعة أخرى, كما أنك حين تقوم بجهد عضلي تحس بحاجة أ كبر للغذاء و ذلك يعني أن للأغدية أدوار في العضوية (الجسم).

2- المشكل :

ما هو دورالأغذية؟

3-الفرضيات :

- لها دور في : نمو الجسم , أداء وظائفه الحيوية, تزويده بالطاقة و الوقاية من بعض الأمراض.

4-النشاطات :

تحديد دور الأغذية في العضوية (الجسم) من خلال تحليل وثائق من الكتاب المدرسي ص 18 ومشاهدة فيديو.

5-النتائج :

I- تزيد الحاجة الى السكريات (الغلوسيدات) و الدسم (ليبيدات) خا صة عند القيام بنشاط مكثف, لأن كلاهما يزود (يعطي) الجسم بالطاقة.

II- تزيد حاجة الطفل و المراهق الى البروتينات (البروتيدات), الماء و الأملاح المعدنية في مرحلة النمو لأن لها دور في بناء و نمو الجسم.

III- الفيتامينات, الماء والأملاح المعدنية لها دور في أداء الجسم لوظائفه الحيوية و وقايته من بعض الأمراض.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

ارساء الموارد

- تختلف العناصر (المكونات) الغذائية من حيث دورها في الجسم, فهناك :

1- أ غذية الطاقة *: تتمثل في السكريات (الغلوسيدات) و الدسم (ليبيدات) التي تعطي طاقة للعضوية (للجسم) فتسمح بالقيام بالنشاطات المختلفة.*

2- أغذية البناء : *تتمثل أ ساسا في البروتينات (البروتيدات) بالاضافة للماء و الأملاح المعدنية و تسمح بالنمو للعضوية (الجسم) و صيانته.*

3- أغذية وظيفية و وقائية : *تتمثل في الفيتامينات, الماء و الأملاح المعدنية فهي ضرورية للجسم حتى يقوم بأداء وظائفه الحيوية, كما أن لها دور في وقايته من بعض الأمراض.*

- شرح بعض المصطلحات :

* **المكون السائد :** هو المكون (العنصر) الغذائي الذي يوجد بكمية (بنسبة) كبيرة في غذاء معين.

* **المكون الثانوي :** هو المكون (العنصر) الغذائي الذي يوجد بكمية (بنسبة) قليلة (ضئيلة) في غذاء معين.

* **غذاء بروتيني :** هو الغذاء الذي يكون المكون السائد فيه هو البروتينات (البروتيدات).

* **غذاء غلوسيدي :** هو الغذاء الذي يكون المكون السائد فيه هو الغلوسيدات (السكريات).

* **غذاء دسم :** هو الغذاء الذي يكون المكون السائد فيه هو الدسم (الليبيدات).

تقويم الموارد :

صنف الأغذية التالية حسب دورها في العضوية : الماء – الفيتامينات – البروتينات – السكريات – الدسم – الأملاح المعدنية.

الحل :

أغذية البناء و الصيانة	أغذية الطاقة	أغذية وظيفية
البروتينات	**السكريات - الدسم**	**الماء – الأملاح المعدنية - الفيتامينات**

