الأستاذ شريفي محمد – متوسطة الاخوة بوفجلين الحسانية –عين الدفلى

الدرس الخامس

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع : التغذية عند الانسان

المورد : الرواتب الغذائية و التوازن الغذائي

(1- الراتب الغذائي)

1- وضعية تعلم الموارد :

تؤدي الأغذية أدوار مختلفة في عضويتنا (جسمنا) الا أن كثير من المشاكل الصحية مرتبطة بالتغذية, و لو بحثنا عن السلوكات الغذائية لأحصينا بعض السلوكات السلبية (أي التصرفات التي تضر بصحة الانسان) سواء في نوع الغذاء المتناول أو فترات التناول,علما أن التقاليد الغذائية وزعت الحاجة اليومية لثلاث وجبات رئيسية.

2- المشكل :

ماذا تشكل هذه الوجبات الضرورية لكل يوم؟

3- الفرضيات :

- تشكل هذه الوجبات الرئيسية التي نتناولها خلال يوم (24 سا) الراتب الغذائي.

4- النشاطات :

التعرف على مفهوم الراتب الغذائي, العوامل المتحكمة في تغيراته و أنواع الرواتب الغذائية من خلال تحليل وثائق من الكتاب المدرسي **ص20-21**.

6- النتائج :

I- نسمي الوجبا ت التي نتناولها خلال 24 سا بالراتب الغذائي.

II- تختلف الاحتياجات الغذائية من شخص لأخرحسب : العمر, النشاط, الجنس (ذكر أو أنثى), درجة الحرارة (المناخ) و الحالة الوظيفية للجسم (مثل مرأة حامل أو مرأة مرضعة), كما يتحصل الانسان على هذه الاحتياجات الغذائية من الأغذية التي يتناولها على شكل وجبات منتظمة خلال 24 سا.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

ارساء الموارد:

1)- تعريف الراتب الغذائي :

هو كمية الأغذية (أي الوجبات الرئيسية التي تتمثل في : فطور الصباح, الغذاء والعشاء) التي يتناولها الانسان خلال 24 سا (يوم) لسد حاجيات العضوية .

2)- تختلف كمية الأغذية اللازمة للأشخاص لتلبية حاجيات العضوية(الجسم) حسب :

أ)- **العمر:** تزداد حاجة الطفل لأغذية البناء لأنه يكون في مرحلة النمو.

ب)- **النشاط :** كلما ازداد نشاط العضوية تزداد الحاجة لأغذية الطاقة.

ج)- **الجنس :** الرجل يحتاج أكثر من المرأة.

د)- **درجة الحرارة (المناخ):** يختلف الراتب الغذائي بين المناطق الحارة و المناطق الباردة.

ه)- **الحالة الوظيفية للجسم :** تزيد حاجات المرأة الحامل لبناء عضوية الجنين و المرأة المرضعة للانتاج (انتاج الحليب).

3)- نميز عدة أنواع من الرواتب الغذائية :

ا)- **راتب الصيانة :** يعني الحاجيات الغذائية خلال 24 سا (يوم) لشخص (رجل أو مرأة) في حالة راحة.

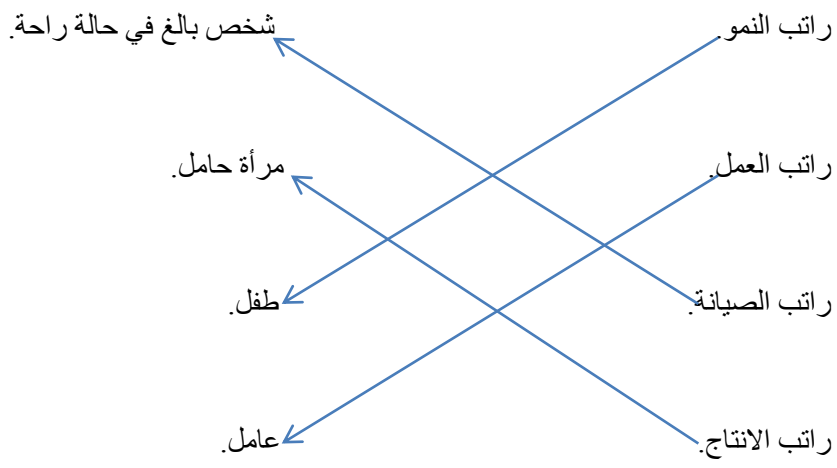
ب)- **راتب النمو :** يعني الحاجيات الغذائية خلال 24 سا (يوم) لطفل أو مراهق في مرحلة النمو.

ج)- **راتب العمل :** يعني الحاجيات الغذائية خلال 24 سا (يوم) لشخص (رجل أو مرأة) يقوم بنشاط كثيف (مجهود كبير).

د)- **راتب الانتاج :** يعني الحاجيات الغذائية خلال 24 سا (يوم) لمرأة حامل أو مرضعة.

تقويم الموارد :

- اربط بسهم كل راتب غذائي بالشخص المناسب :



WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر