الأستاذ شريفي محمد – متوسطة الاخوة بوفجلين الحسانية –عين الدفلى

الدرس السادس

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع : التغدية عند الانسان

المورد : الرواتب الغدائية و التوازن الغدائي

التوازن الغدائي و الأمراض الناتجة عن سوء التغدية

1- وضعية تعلم الموارد :

يسمح الراتب الغدائي بتلبية (سد) حاجات العضوية (الجسم) المختلفة و يتم تناوله على شكل وجبات (أي ثلاث وجبات رئيسية : فطور الصباح, الغداء و العشاء).

2- المشكل :

ما دا ينتج في حالة نقص أو زيادة الراتب الغدائي؟

3- الفرضيات :

- ينتج في حالة نقص أو زيادة الراتب الغدائي, أمراض مختلفة يصاب بها الانسان مثل : السمنة, فقر الدم, الهزال (النحافة)..... الخ.

4- النشاطات :

تحليل وثائق من الكتاب المدرسي ص16-21.

6- النتائج :

- ان كل مكون (عنصر) غدائي بسيط مثل:البروتينات(البروتيدات),السكريات(الغلوسيدات), دسم (الليبيدات), ماء, أملاح معدنية له دور خاص في الجسم. فالاستغناء عن أي منها يسبب خلل في الجسم, وبالتالي تظهر أمراض لدى الانسان, نذكر من بينها :

أمراض نقص التغذية:

1- مرض فقر الدم : ينتج عن نقص عنصر الحديد و الذي هو موجود في السمك, العدس, السبانخ.

2- مرض الكواشيوركور: ينتج عن نقص البروتينات.

3- الكساح: ينتج عن نقص الفيتامين D

4- السلعة الدرقية: ينتج عن نقص عنصر اليود.

5- الهزال (النحافة) : ينتج عن تناول كمية غير كافية او قليلة من الأغذية.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

أمراض ناتجة عن الافراط في التغذية:

1-السمنة : ينتج عن الاكثار من تناول الدسم و السكريات.

- لتفادي أمراض سوء التغذية علينا احترام قواعد التغذية السليمة و منها :

*** تناول أغذية متنوعة وكافية, احترام أوقات الوجبات الغذائية, تنظيف الأغذية, ممارسة الرياضة, تنظيف الأسنان.**

ارساء الموارد :

*** ان أي خلل في التغذية يؤدي الى أمراض مختلفة, و أن قيمة الغذاء المتوازن مرتبطة بعدة شروط هي كما يلي :**

- أن يكون كاملا : أي يحتوي على الأغذية البسيطة.

- أن يكون متزنا : أي هناك تناسب بين مكوناته العضوية و فق النسب التالية :15% بروتينات, 25 %, 60% دسم.

- أن يكون نظيفا : أي خال من الأوساخ و الجراثيم.

- أن يكون موزع في وجبات منتظمة : هي فطور الصباح, الغداء, العشاء.

*** تعتبر هذه الشروط قواعد صحية أساسية يجب العمل بها لسد حاجيات العضوية كما و نوعا.**

*** تؤدي سوء التغذية الى مشاكل صحية منهافقر الدم, مرض الاسقربوط تعري الأسنان , تضخم الغدة الدرقية, السمنة..الخ.**

- هناك نوعان من سلوك سوء التغذية :

*** التقصير في تناول الأغذية : أي تناول أغذية غير كاملة ناقصة من حيث المواد العضوية و المعدنية, مما يسبب أمراض مثل : فقر الدم.**

*** الافراط في تناول الأغذية : أي تناول الأغذية بشكل مفرط دون اتباع نظام غذائي سليم, بمعنى الزيادة في أكل أغذية غنية بالمواد العضوية و المعدنية, مما يؤدي الى الاصابة بأمراض, مثل: السمنة.**

تقويم الموارد:

- حدد سبب كل مرض من الأمراض التالية: مرض الاسقربوط, مرض السمنة, مرض الكواشيوركور.

- قدم نصائح للوقاية من هذه الأمراض.

الحل:

- سبب مرض الاسقربوط (التهاب اللثة) هو نقص الفيتامين C في الغذاء.

- سبب مرض السمنة هو الافراط في تناول الأغذية الغلوسيدية و الدسمة مع قلة النشاط.

-سبب مرض الكواشيوركور نقص البروتين في الغذاء.

و للوقاية من هذه الأمراض يجب العناية بالصحة بتوفير الغذاء و يكون كامل, متزن, نظيف, و غني بالمواد العضوية و المعدنية اللازمة, و يجب أن يكون موزعا على وجبات منتظمة, باتباع نظام غذائي سليم.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر