

الكفاءة القاعدية 01

اقترح حلول منطقية للحفاظ على صحة العضوية وبتوظيف معلوماته المتعلقة بثبات وحدة العضوية، ومن أجل ذلك يجب:

- ❖ شرح دور الجهاز العصبي والجهاز الهرموني في التنسيق الوظيفي بين الأعضاء.
- ❖ البرهنة على أهمية التوازن الغذائي في سلامة العضوية.

الهدف التعليمي 01

إنشاء علاقة بين التوازن الغذائي والأداء الجيد لوظائف العضوية.

الكفاءة المستهدفة

- ❖ تحديد مفهوم سوء التغذية انطلاقاً من تحليل وثائق تمثل وجبات كاملة لأشخاص ذوي نشاط مختلف.

المعارف المبنية

- ❖ يتمثل التوازن الغذائي في الغذاء الذي يحتوي كميات من الطاقة والمادة الضرورية للوظائف الفيزيولوجية العادية للعضوية.

الأهداف المنهجية:

- إيجاد علاقة بين المعطيات.
- التعبير العلمي و اللغوي الدقيق.

الوسائل المستعملة: عارض الصور الرقمي ولواحقه+ وثائق من الكتاب المدرسي.

1 – وضعية الانطلاق:

– ما المقصود بالتغذية؟ بين أهميتها؟

تمهيد: حتى تنمو أجسامنا بصفة جيدة وسليمة يشترط أن تكون تغذيتنا متوازنة.

2 – الإشكالية: ما المقصود بالتوازن الغذائي؟**3 – الفرضيات المتوقعة:**

– التوازن الغذائي أن يكون الراتب الغذائي كافيا ومتوعا وذلك حسب حاجيات العضوية

4 – التحقق من الفرضيات:**النشاط الجزئي 1:****4-1 – مفهوم التوازن الغذائي:****مؤشرات الكفاءة للنشاط الجزئي 1:**

– تحديد مفهوم المراقبة التوازن الغذائي.

❖ يوضح الجدول التالي القيم الطاقوية لعدة افراد.

الأفراد	حالة الفرد	القيمة الطاقوية اليومية الضرورية
الأب	نشاط شديد	4500 Kcal
الأم	نشاط شديد	3000 Kcal
الأخت مريم (11 سنة)	نشاط عادي	2000 Kcal
الأخ المراهق	نشاط عادي	3000 Kcal

س1 – حل وفسر معطيات الجدول.

س2 – ماذا تستنتج؟

ج1 – تحليل تفسير معطيات الجدول: نلاحظ من خلال الجدول اختلاف القيمة الطاقوية

اليومية الضرورية من فرد لآخر ويعود ذلك إلى الحالة الفيزيولوجية للفرد.

الاستنتاج: يستلزم التوازن الغذائي توفر الغذاء على القيمة الطاقوية التي تحتاجها

العضوية وذلك حسب النشاط الفيزيولوجي للفرد.

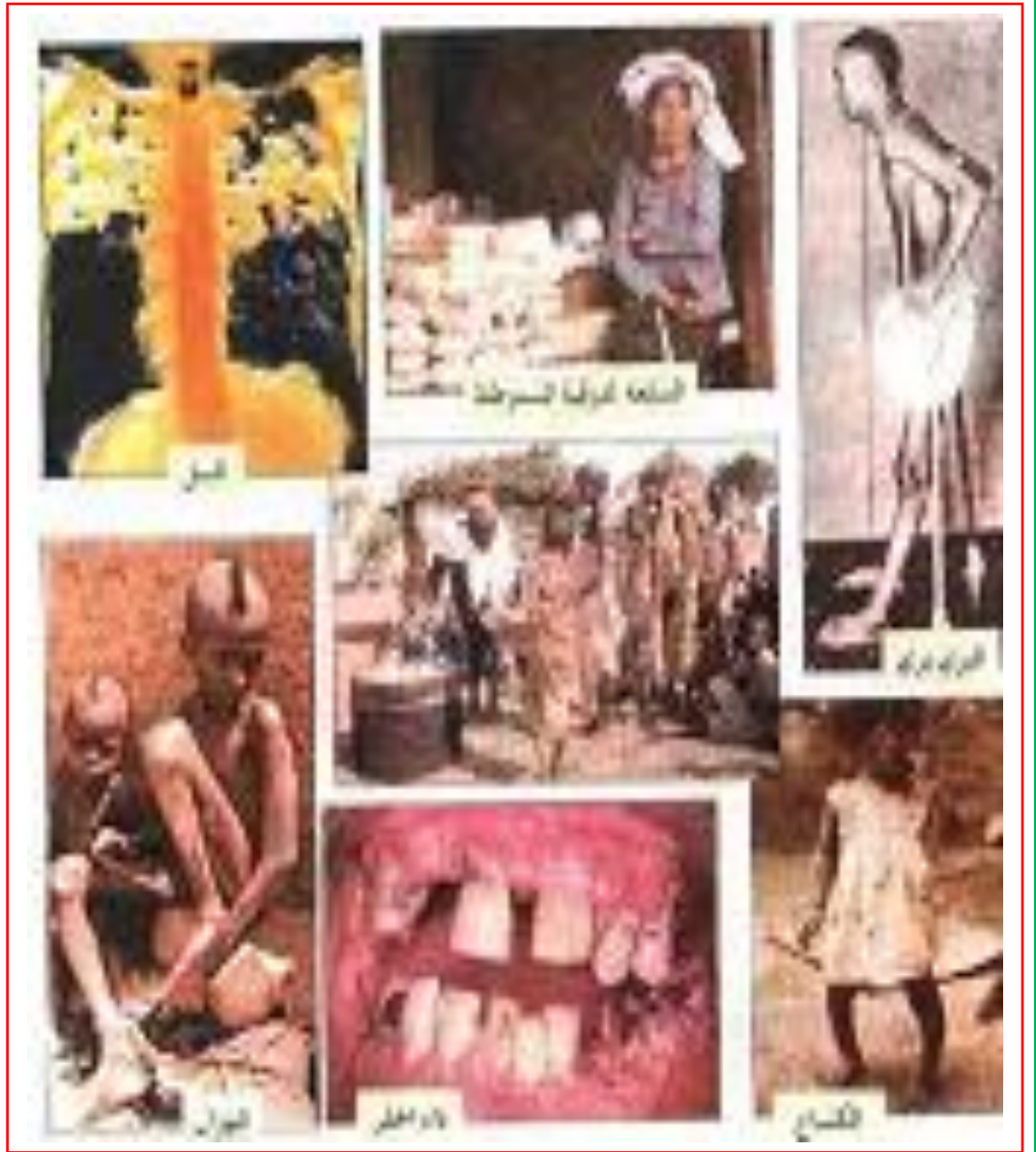
ملحوظة: لا يتعلق التوازن الغذائي بكمية الغذاء التي تأكلها ولا باختيارك لما ترغب

بأكله كما ونوعا إنما تتعلق التغذية المتوازنة بالقيمة الغذائية للأغذية

التي عليك بتناولها والتي تضمن الطاقة اللازمة لنشاطاتك التي تقوم بها.

❖ ترجع أمراض سوء التغذية إلى عدم التوازن الغذائي وهذا ما يتسبب في ظهور

أمراض خطيرة تؤدي إلى الموت أحيانا كما توضحه الوثائق ص 168.



س1 - ماذا تستنتج من تحليلك لهذه الوثائق.

ج1 - **الاستنتاج:** لا يكفي توفير المواد الطاقوية (الغلوسيدات) فحسب إنما يجب توفير المواد البنائية (البروتينات) التي تؤمن ببناء النسيج وتجديدها ونموها وكذا توفير المواد الوظيفية (الماء والملاح المعدنية والفيتامينات) لضمان نمو الجسم بصفة جيدة وسليمة.

5- الخلاصة :

يتمثل التوازن الغذائي في الغذاء الذي يحتوي كميات من الطاقة
والمادة الضرورية للوظائف الفيزيولوجية العادية للعضوية.

6- تقويم تحصيلي: التطبيقات 1 و 2 و 3 ص 174.

الكفاءة القاعدية 01

اقترح حلول منطقية للحفاظ على صحة العضوية وبتوظيف معلوماته المتعلقة بثبات وحدة العضوية، ومن أجل ذلك يجب:

- ❖ شرح دور الجهاز العصبي والجهاز الهرموني في التنسيق الوظيفي بين الأعضاء.
- ❖ البرهنة على أهمية التوازن الغذائي في سلامة العضوية.

الهدف التعليمي 01

إنشاء علاقة بين التوازن الغذائي والأداء الجيد لوظائف العضوية.

الكفاءة المستهدفة

تحديد مفهوم أمراض سوء التغذية والتعرف على بعض منها وكيفية اجتنابها.

المعارف المبنية

❖ سوء التغذية هو اختلال التوازن الغذائي خلال مدة زمنية طويلة والتي ترجع إلى:

⊖ إسهام غير كافي للغذاء كما ونوعا [نقص الطعام]

⊖ الإفراط الغذائي [الإفراط في الطعام].

الأهداف المنهجية:

— إيجاد علاقة بين المعطيات. — التعبير العلمي و اللغوي الدقيق.

الوسائل المستعملة: عارض الصور الرقمي ولواحقه+ وثائق من الكتاب المدرسي.

الملاحظات	الزمن	العنوان												
		<p>1 – وضعية الانطلاق:</p> <p>– ما المقصود بالتوازن الغذائي؟ حدد مميزاته.</p> <p>– ماذا يحدث للعضوية إذا حدث خلل في هذا التوازن؟</p> <p>تمهيد: ملايين الأشخاص في العالم يشكون من سوء التغذية الذي يرجع إلى عدم التوازن الغذائي وهذا ما يتسبب في ظهور أمراض خطيرة تؤدي إلى الموت أحيانا.</p> <p>2 – الإشكالية: ما هي أمراض سوء التغذية؟ وكيف يمكن تفاديها؟</p> <p>3 – الفرضيات المتوقعة:</p> <p>– تنتج أمراض سوء التغذية بسبب نقص في الطعام أو إفراط في كميته، ويمكن تفاديها بالالتزام بشروط التوازن الغذائي.</p> <p>4 – التحقق من الفرضيات:</p> <p>النشاط الجزئي 1:</p> <p>4-1 – أمراض سوء التغذية:</p> <p>مؤشرات الكفاءة للنشاط الجزئي 1:</p> <p>– تحديد أسباب بعض أمراض سوء التغذية وكيفية اجتنابها.</p> <p>❖ املأ الجدول التالي استنادا للمعطيات الموجودة في الصفحات 179 إلى 183</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>العلاج</th> <th>أسبابه</th> <th>أمراض سوء التغذية</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>تناول الأغذية الغنية بالحديد كالعنبر تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالحليب تناول السمك واستخدام الملح المعالج. تناول الأرز و الفواكه ضرورة تنويع مصادر البروتين [نباتي وحيواني].</td> <td>نقص الحديد نقص الكالسيوم نقص اليود نقص الفيتامين B₁</td> <td>• فقر الدم • اضطرابات عصبية • السلعة الدرقية • البري بري • نقص البروتين</td> <td>نقص في التغذية (تفریط)</td> </tr> <tr> <td>الالتزام بشروط التوازن الغذائي التقليل من تناول السكريات.</td> <td>الإفراط في الطعام زيادة نسبة السكر في الدم</td> <td>• السمنة (البدانة) • السكري</td> <td>إفراط في التغذية</td> </tr> </tbody> </table>	العلاج	أسبابه	أمراض سوء التغذية		تناول الأغذية الغنية بالحديد كالعنبر تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالحليب تناول السمك واستخدام الملح المعالج. تناول الأرز و الفواكه ضرورة تنويع مصادر البروتين [نباتي وحيواني].	نقص الحديد نقص الكالسيوم نقص اليود نقص الفيتامين B ₁	• فقر الدم • اضطرابات عصبية • السلعة الدرقية • البري بري • نقص البروتين	نقص في التغذية (تفریط)	الالتزام بشروط التوازن الغذائي التقليل من تناول السكريات.	الإفراط في الطعام زيادة نسبة السكر في الدم	• السمنة (البدانة) • السكري	إفراط في التغذية
العلاج	أسبابه	أمراض سوء التغذية												
تناول الأغذية الغنية بالحديد كالعنبر تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالحليب تناول السمك واستخدام الملح المعالج. تناول الأرز و الفواكه ضرورة تنويع مصادر البروتين [نباتي وحيواني].	نقص الحديد نقص الكالسيوم نقص اليود نقص الفيتامين B ₁	• فقر الدم • اضطرابات عصبية • السلعة الدرقية • البري بري • نقص البروتين	نقص في التغذية (تفریط)											
الالتزام بشروط التوازن الغذائي التقليل من تناول السكريات.	الإفراط في الطعام زيادة نسبة السكر في الدم	• السمنة (البدانة) • السكري	إفراط في التغذية											

5. الخلاصة :

❖ سوء التغذية هو اختلال التوازن الغذائي خلال مدة زمنية طويلة والتي ترجع إلى:

⬅ إسهام غير كافي للغذاء كما ونوعا [نقص الطعام]

⬅ الإفراط الغذائي [الإفراط في الطعام] .

❖ لتقادي أمراض سوء التغذية يجب تكيف التغذية حسب احتياجات العضوية

[التوازن بين ما تقدمه الأغذية للجسم وما يصرفه من طاقة] مع الحرص على

توفير المواد الضرورية للجسم مثل الفيتامينات والملح المعدنية

6- **تقويم تحصيلي:** هات أمراضا أخرى لسوء التغذية مبينا أسبابها وطرق العلاج.

التطبيقات ص 184 و 185.

الأستاذ: الدكتور الهادي البيهاني