



ميدان الإنسان و الصحة

سير التعلّات

تقويم تشخيصي

أجب بـ «صحيح» أو «خطأ» مع تصحيح الخطأ إن وجد

للأغذية مصادر متنوعة كالحليب مصدره عضوي والخبز والماء معدني يحتوي الحليب على العديد من المكونات كالبروتين والأملاح المعدنية والدهن يعتبر الغذاء مركبا إذا احتوى على كل المواد الغذائية ويعتبر الغذاء بسيطا إذا احتوى على مادتين غذائيتين فأكثر تزيد الحاجة للغلوسيدات بزيادة النشاط كالسكريات والماء فهي أغذية نمو

وضعية تعلم مورد

ما نتناوله خلال اليوم هو في الغالب أغذية مركبة، موزعة في وجبات رئيسية (فطور الصباح - وجبة الغذاء - وجبة العشاء) لتغطية حاجيات الجسم خلال 24 ساعة

**المشكلة:** هل هذه الحاجيات متماثلة من حيث العمر، النشاط، حالة الجسم؟؟

نشاط 1: تحديد تغير الحاجيات الغذائية حسب العمر، الجنس و النشاط



من خلال ملاحظتك للصور السابقة ما هي المعلومات التي يمكنك استخراجها؟

تحليل جدول توضح الحاجيات الغذائية للجسم من الأغذية البسيطة

بعد المقارنة بين كميات الأغذية البسيطة عند كل شخص ماذا تستخلص؟

المجموع	املاح معدنية	دهن	غلوسيدات	بروتينات	الفئات
141.5g	1.5g	30g	60g	50g	طفل من 1 إلى 3 سنوات
408g	2g	36g	300g	70g	طفل من 6 إلى 10 سنوات
522g	2g	50g	400g	70g	رجل في حالة راحة
853g	3g	80g	680g	90g	رجل كثير النشاط
436.8g	1.8g	45g	330g	60g	امرأة في حالة راحة
607.7g	2.7g	50g	460g	80g	امرأة كثيرة النشاط
436.8g	1.8g	45g	330g	60g	امرأة حامل
607.7g	2.7g	50g	460g	80g	امرأة مرضع

جدول يوضح الحاجيات اليومية للجسم من الأغذية البسيطة



### سير التعليمات

#### التحليل

تختلف الحاجيات الغذائية حسب العمر وتظهر الزيادة في البروتينات التي تعتبر اغذية بناء تزيد الحاجة حسب الحالة من حيث النشاط وتظهر الزيادة في الغلوسيدات التي تمثل اغذية طاقة تختلف الحاجيات عند المرأة من حيث النشاط وكونها حاملا أو مرضعا

#### استنتاج

لكل شخص كمية معينة من الاغذية يتناولها خلال 24سا تختلف حسب العمر النشاط والجنس

#### نشاط 2: تثير الحاجيات الغذائية حسب المناخ

تحليل جدول يوضح تغير الحاجة إلى المواد العضوية حسب المناخ ماذا تستخلص من تحليل للجدول؟

المواد المعدنية		المواد العضوية			
الاملاح المعدنية	الماء (لتر)	الغلوسيدات	الدهن	البروتينات	
+	5-4	حسب النشاط	-	+	مناخ حار
-	2	حسب النشاط	+	-	مناخ بارد

#### التحليل

إن حاجة الجسم للماء تختلف من فصل إلى آخر وكذا حاجته للمواد العضوية ففي البرودة يحتاج الجسم للدهن وفي الحرارة يحتاج البروتينات

#### استنتاج

إن عامل المناخ يؤثر في الحاجيات الغذائية للجسم  
إن الغذاء الذي يتناوله الإنسان خلال 24سا لتلبية حاجيات جسمه اليومية يدعى الراتب الغذائي





## سير التعلم

الراتب الغذائي: هو الوجبات الغذائية التي يتناولها الإنسان لتلبية حاجيات جسمه خلال 24 ساعة، ويختلف حسب النشاط، العمر، الجنس، حالة الجسم والنأغ، وعلى هذا نميز فيه

**راتب النمو:** يخص الطفل والراهق، غني بأغذية البناء والطاقة

**راتب العمل:** لرجل بالغ كثير النشاط غني بأغذية الطاقة

**راتب الصيانة:** للرجل البالغ قليل النشاط أي في حالة راحة

**تقويم ختامي:** أكمل الفراغات في الوثيقة التالية حسب معلوماتك السابقة

\*قدم تعريفا للراتب الغذائي

\*حدد العوامل المتحكمة في تغير الحاجة الغذائية للإنسان

بروتينات	غلويسيدات	دسم	املاح معدنية		
50g	60g	30g	1.5g	طفل من 1 إلى 3 سنوات	راتب....
70g	400g	50g	2g	رجل في حالة راحة	راتب....
90g	680g	80g	3g	رجل كثير النشاط	راتب....