

المدرسة الابتدائية بالزواوين	إيقاظ علمي	السداسي الثاني	السنة الدراسية: 2021/2020
المربي: إلياس عبد النبي	درس 4: الوجبة الغذائية المتوازنة والأمراض الناتجة عن سوء التغذية	المستوى: سنة سادسة	😊

1- أتعهد مكتسباتي السابقة:

عادت أمي من السوق حاملة بيدها قفة كبيرة بها: بصل، لحم، خبز، بيض، فول، كسكسي، حمص، زيت زيتون، مرطبات، سلق، بقونس، فلفل، طماطم، سبانخ، بقطين، طويات وبطاطا.
*أصنّف هذه الأغذية ضمن الجدول التالي:

أغذية الطاقة	أغذية البناء والنمو	أغذية الوقاية
.....
.....

2- الوضعية الاستكشافية:



*التعليمة: انطلاقاً من المعلّقة أختار الفرضية الممكنة ليكون الإنسان ذو جسم سليم وعقل سليم.

3- الفرضيات:

- تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء والطاقة.
- تناول وجبة غذائية متوازنة.
- تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء فقط.
- تناول وجبة تتكوّن من أغذية الطاقة والوقاية.
- تناول وجبة خالية من أغذية الطاقة.

4- أجرب وأثبت:

(1) أضيف الأغذية الناقصة للوجبة الغذائية غير المتوازنة.

مرق جلبان بلحم	مقرونة بالسّمك	كسكسي بالخضر	صحفة لبلابي
التجاج وخبز وإجاصة	واللحم ويرتقالة
.....
.....

2) أقرأ تركيبة كل وجبة وأذكر الشخص الذي ينبغي أن يتناولها: الرياضي أم الشيخ أم الطفل وأعلل ذلك.

وجبة تتوفر فيها الزلاقيات كالأحوم والحليب ومشتقاته وبعض البقول الجافة. *أغذية يتناولها	وجبة تتوفر فيها النشويات كالخبز والسكريات كالتمار والدهنيات كزيت الزيتون. *أغذية يتناولها	وجبة تتوفر فيها خاصة الخضر كالجزر والخرشوف والفواكه كاللّغاح والإجاص. *أغذية يتناولها
.....
.....

3) أقرأ تركيبة كل وجبة وأذكر البيئة التي تتواءم معها: المناطق الباردة أم المناطق الحارة وأعلل ذلك.

أغذية تتوفر فيها الدهنيات بصفة خاصة. *أغذية يتناولها سكان	أغذية غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والماء. *أغذية يتناولها سكان
.....
.....

4) أتملّل الجدول وأواصل تعمييره بذكر اسم المرض:

المرض	أعراضه	السبب
.....	العجز عن الرؤية ليلاً.	نقص الفيتامين أ.
.....	تسوّه الهيكل العظمي / تأخر في نموّ الجسم.	نقص الفيتامين د ونقص الأملاح المعدنية.
.....	تآكل اللثة ونزفها.	نقص الفيتامين ج.
.....	اضطرابات الجهاز العصبي / الخمول.	نقص الفيتامين ب 1.
.....	عدم التئام الجروح بسرعة.	الإفراط في تناول السكريات.
.....	ضخامة الجسم / الخمول.	الإفراط في الأكل.
.....	ارتفاع ضغط الدم.	الإفراط في تناول الدهون.

5- الاستنتاج:

أكمل الإفادات التالية بما يناسب:

- تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا احتوت على أغذية وأغذية
- تختلف الوجبة الغذائية حسب ونوع الذي يمارسه كل فرد و
- التي يعيش فيها.
- ينتج سوء التغذية عن في تناول الأغذية أو في استهلاك نوع منها ويتسبب ذلك في مثل

6- أطبق وأوظف:

أسطر الإجابة الصحيحة:

- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النموّ والبناء وأغذية الطّاقة.
- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النموّ والبناء وأغذية الطّاقة وأغذية الوقاية.
- الوجبة الغذائية المتوازنة تتغيرّ بحسب السنّ والجنس والعمر والنشاط.
- حليب الأمّ يعتبر وجبة غذائية متوازنة للرضيع.
- يحتاج الطفل إلى وجبة غذائية تفتصر فقط على أغذية الطّاقة.
- يحتاج السّيح إلى وجبة غذائية غنيّة بأغذية الوقاية.
- يحتاج الملاكم إلى أغذية غنيّة بالدهون والنسويّات والسكريّات.
- ينتج عن الإفراط في الأكل مرض السمنة.
- يسبّب نقص الفيتامين أ مرض الإسقربوط.
- يسبّب نقص الفيتامين د ونقص الأملاح المعدنية في مرض الكساح.

7- التقييم:

*أكوّن وجبة غذائية خاصّة بكلّ من الحدّاد والطفل.

الوجبة الغذائية الخاصّة بالطفل	الوجبة الغذائية الخاصّة بالحدّاد
.....
.....
.....
.....

8- الامتداد والتوسّع:

إنجاز مطّقة توعويّة خاصّة بمخاطر مرض السكّري وكيفيّة الوقاية منه.

المدرسة الابتدائية بالزاووين	إيقاظ علمي	السُداسي الثاني	السنة الدراسية: 2020/2021
المرتبّي: إلياس عبد النبي	بدر بن 4: الوجبة الغذائية المتوازنة والأمراض الناتجة عن سوء التغذية الإصلاح	المستوى: سنة سادسة	😊

1- أتعهد مكتسباتي السابقة:

عادت أمّي من السّوق حاملة بيدها قفّة كبيرة بها: بصل، لحم، خبز، بيض، فول، كسكسي، حمّص، زيت زيتون، مرطبات، سلق، بقدنوس، فلفل، طماطم، سبّاخ، يقطين، حلويات وبطاطا.
*أصنّف هذه الأغذية ضمن الجدول التّالي:

أغذية الطاقة	أغذية البناء والنمو	أغذية الوقاية
خبز / كسكسي / زيت زيتون / مرطبات / حلويات / بطاطا.	لحم / بيض / فول / حمّص.	بصل / سلق / بقدنوس / فلفل / طماطم / سبّاخ / يقطين.

2- الوضعية الاستكشافية:



*التغذية: انطلاقاً من المعقّدة أختار الفرضيّة الممكنة ليكون الإنسان ذو جسم سليم وعقل سليم.

3- الفرضيات:

- تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء والطاقة.
- تناول وجبة غذائية متوازنة.
- تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء فقط.
- تناول وجبة تتكوّن من أغذية الطاقة والوقاية.
- تناول وجبة خالية من أغذية الطاقة.

4- أجرب وأثبت:

(1) أضيف الأغذية الناقصة للوجبة الغذائية غير المتوازنة.

مرق جلابان بلحم الدجاج وخبز وإجاصة.	مقرونة بالسّمك. *برتقالة. *صحن سلطة.	كسكسي بالخضر واللحم وبرتقالة.	صحفة لبّابي. *تفّاحة. *صحن سلطة. خضراء.
وجبة غذائية متوازنة.	متشوية.	وجبة غذائية متوازنة.	

2 أقرأ تركيبة كلّ وجبة وأذكر الشخص الذي ينبغي أن يتناولها: الرياضي أم الشيخ أم الطفل وأعلّل ذلك.

وجبة تتوفر فيها الرّزاليات كاللحم والحليب ومشتقاته وبعض البقول الجافة. *أغذية يتناولها الطفل.	وجبة تتوفر فيها النّسويات كالخبز والسكريات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون. *أغذية يتناولها الرياضي.	وجبة تتوفر فيها خاصّة الخضار كالجزر والخرشوف والفواكه كالتفاح والإجاص. *أغذية يتناولها الشيخ.
لأنّ الطفل في طور التّموّ وبالتالي يحتاج بالخصوص إلى أغذية البناء والنّموّ.	لأنّه يقوم بمجهود عضلي كبير وبالتالي فهو يحتاج إلى أغذية الطّاقة خصوصاً.	لأنّه يحتاج إلى أغذية الوقاية لتقيّه من الأمراض.

3 أقرأ تركيبة كلّ وجبة وأذكر البيئة التي تتواءم معها: المناطق الباردة أم المناطق الحارة وأعلّل ذلك.

أغذية تتوفر فيها الدهنيّات بصفة خاصّة.	أغذية غنيّة بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة والماء.
*أغذية يتناولها سكّان المناطق الباردة.	*أغذية يتناولها سكّان المناطق الحارة.
لأنّهم يحتاجون إلى طاقة حراريّة كبيرة تحفظ أجسامهم من برودة الطّقس لا تولدها إلاّ أغذية الطّاقة.	لتعويض السوائل والأملاح المعدنيّة بالتالي فهم يحتاجون إلى أغذية الوقاية خاصّة.

4 أتملّل الجدول وأواصل تعميّره بذكر اسم المرض:

المرض	أعراضه	السبب
العشى الليلي.	العجز عن الرؤية ليلاً.	نقص الفيتامين أ.
الكساح وتسوّس الأسنان.	تسوّه الهيكل العظمي / تأخر في نموّ الجسم.	نقص الفيتامين د ونقص الأملاح المعدنيّة.
الإسقربوط.	تآكل اللثة ونزفها.	نقص الفيتامين ج.
الهزال الرزّي.	اضطرابات الجهاز العصبي / الخمول.	نقص الفيتامين ب 1.
السكري.	عدم التّام الجروح بسرعة.	الإفراط في تناول السكريّات.
السمنة.	ضخامة الجسم / الخمول.	الإفراط في الأكل.
تصلّب الشرايين.	ارتفاع ضغط الدّم.	الإفراط في تناول الدّهون.

5- الاستنتاج:

أكمل الإفادات التّالية بما يناسب:

- تكون الوجبة الغذائيّة متوازنة إذا احتوت على أغذية الطّاقة وأغذية النّموّ والبناء وأغذية الوقاية.
- تختلف الوجبة الغذائيّة حسب السنّ ونوع النّشاط الذي يمارسه كلّ فرد والبيئة التي يعيش فيها.

- ينتج سوء التّغذية عن التّفريط في تناول الأغذية أو الإفراط في استهلاك نوع منها ويتسبّب ذلك في أمراض مثل العشى الليلي، الكساح وتسوّس الأسنان، الإسقربوط، الهزال الرزّي، السكري، السمنة، وتصلّب الشرايين.

6- أطبق وأوظف:

أسطر الإجابة الصحيحة:

- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النمو والبناء وأغذية الطاقة.
- تتكوّن الوجبة الغذائية المتوازنة من أغذية النمو والبناء وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.
- الوجبة الغذائية المتوازنة تفتقر بحسب السن والجنس والنشاط.
- حليب الأم يحثير وجبة غذائية متوازنة للرضيع.
- يحتاج الطفل إلى وجبة غذائية تقتصر فقط على أغذية الطاقة.
- يحتاج الشيخ إلى وجبة غذائية غنية بأغذية الوقاية.
- يحتاج الملاك إلى أغذية غنية بالدهون والنسويات والسكريات.
- ينتج عن الإفراط في الأكل مرض السمنة.
- يسبب نقص الفيتامين أ مرض الإسقربوط.
- يسبب نقص الفيتامين د ونقص الأملاح المعدنية في مرض الكساح.

7- التقييم:

* أكوّن وجبة غذائية خاصة بكلّ من الحدّاد والطفل.

الوجبة الغذائية الخاصة بالحدّاد	الوجبة الغذائية الخاصة بالطفل
* الخبز.	* الحليب.
* زيت الزيتون.	* الجبن.
* الحسل.	* اللحم.
* الكسكسي.	* البيض.
* شنامية.	* الحمص.

8- الامتداد والتوسع:

إنجاز معقّدة توعويّة خاصة بمخاطر مرض السكري وكيفية الوقاية منه.