

الأستاذ شريف 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 تناول, 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 الوجبات التي نتناولها خلال 24 سا بالراتب الغذائي.

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

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.
 - هـ)- الحالة الوظيفية للجسم : تزيد حاجات المرأة الحامل لبناء عضوية الجنين و المرأة المرضعة للانتاج (انتاج الحليب).
- (3)- نميز عدة أنواع من الرواتب الغذائية :
 - أ)- راتب الصيانة : يعني الحاجيات الغذائية خلال 24 سا (يوم) لشخص (رجل أو امرأة) 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 امرأة) 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 :

