

## الدرس الثالث الأستاذ شريف محمد – متوسطة الاخوة بوفجلين الحسانية – عين الدفلى

**الميدان الاول: الانسان و الصحة**

**المقطع 01 : التغذية عند الانسان**

**المورد : مصدر الاغذية و تركيبها**

**3- تصنيف الأغذية من حيث التركيب**

### **1- وضعية تعلم الموارد:**

يتناول الانسان أغذية متنوعة, تتنوع حسب المصدر و التركيب.

### **2- المشكل :**

كيف تصنف الأغذية حسب التركيب؟

### **3-الفرضيات :**

- تصنف الى :

\* أغذية بسيطة.

\* أغذية مركبة.

### **4-النشاطات :**

- التعرف على الأغذية البسيطة و المركبة من خلال مراجعة التجارب التي أنجزت في درس تركيب الأغذية و تحليل وثيقة من الكتاب المدرسي ص 15.

### **5- النتائج :**

**I-** بعض الأغذية تتركب من مكون (عنصر) غذائي عضوي واحد فقط مثل : زلال البيض (بياض البيض), الذي يتركب من البروتينات (البروتيدات) فقط, نسمي هذا النوع (الصنف) من الأغذية ب: **الأغذية البسيطة.**

II- بعض الأغذية تتركب من مكونين (عنصرين) غذائيين عضويين أو أكثر, مثل: الحليب, عسل النحل الطبيعي, نسمي هذا النوع (الصنف) من الأغذية ب: **الأغذية المركبة**.

### **ارساء الموارد:**

- يمكن تصنيف الأغذية حسب التركيب (المكونات) الى :

1- **الغذاء البسيط** : هو الغذاء الذي يتركب من (يحتوي على) عنصر (مكون) غذائي عضوي واحد فقط, مثل : زلال البيض (بياض البيض).

2- **الغذاء المركب** : هو الغذاء الذي يتركب من (يحتوي على) عنصرين (مكونين) غذائيين عضويين فأكثر, مثل : عسل النحل الطبيعي .

3- **الغذاء المركب الكامل** : هو الغذاء الذي يتركب من (يحتوي على) جميع العناصر (المكونات) الغذائية العضوية, (أي يحتوي على : سكريات, البروتينات, الدسم) بنسب متقاربة, بالإضافة الى الماء و الأملاح المعدنية و الفيتامينات , مثل : الحليب.

### **تقويم الموارد :**

صنف الأغذية التالية حسب تركيبها : البيض – السكر – الحليب – الزبدة – الخبز.

### **الحل**

- الخبز و البيض هما **غذائين مركبين**.

- السكر و الزبدة هما **غذائين بسيطين**.

- الحليب هو **غذاء مركب كامل**.

-