

التوازن الغذائي

وتشمل على:

- أ-أمراض الجهاز الهضمي
- ب-سلوكيات غذائية حسنة.

أ-أمراض الجهاز الهضمي:

نشاط مقترح: تحليل وثائق متعلقة بأهم أمراض الجهاز الهضمي. الإشكالية: لايمكن العديد من الأشخاص تناول كل أنواع الأغذية المختلفة نظرا لعطب عضوي في إحدى مكونات الجهاز الهضمي. فما هي مختلف العطل التي يتعرض لها هذا الجهاز؟

نشاط 1:

أ-نخر الأسنان:

علي ومحمد صديقان منذ الصغر لكن علي يتناول الأغذية واللمجات والحلويات

والمكسرات في أوقات غير منتظمة محمد له 32سنا بينما علي أقتلع منها أكثر من 12سنا مما جعله لايستطيع تناول اللحم وبعض الخضار الطازجة.

س1- ابحث عن سر بقاء أسنان محمد جيدة؟

س2- ابحث عن سبب نخر أسنان علي؟

س3- أرسم مخطط توضح فيه أهم مراحل النخر؟

س4- قدم نصائح لآخوك الصغير يتجنب فيها نخر الأسنان؟



نشاط 2:

ب- القرحة المعدية:

القرحة المعدية هي من بين الأمراض التي يعاني منها الفرد الجزائري ومن بين

أسببها سقوط الأسنان ، أو التدخين وشرب الخمر أو تناول التوابل والحار بكثرة

مما يجعل غشائها الداخلي يتمزق.



* شخص يشكو من آلام في المعدة*

س1- حدد أسباب قرحة المعدة؟

س2- ما علاقة تأثير سقوط الأسنان على سبب قرحة المعدة؟

نشاط 3:

ج- الإمساك:

ويطلق عليه في الجزائر بالكرش اليابسة وينتج عن قلة الحركة أو اتباع

نظام حمية (رجيم) أو عدم تناول ألياف الخضر والفواكه أو قشور الحبوب.

س1- ماهي أسباب مرض الإمساك؟

س2- حدد بعض الأغذية الغنية بالألياف النباتية؟

نشاط 4:

د- الإسهال:

ويطلق عليه بالكرش الجارية في الجزائر وهو ناتج عن تناول مواد غذائية

ملوثة بالميكروبات أو المنتهية صلاحيتها. أو تناول كميات كثيرة من الفواكه الحامضة أو المتعفنة.

س1- ماهي أسباب الإسهال؟

نشاط 4:

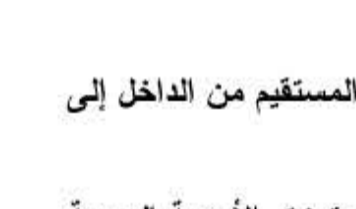
ه- سرطان القولون والمستقيم:

ومن بين أعراضه صعوبة التغوط (طرح الفضلات) ونزف المستقيم وفقر

وإمساك وغازات وفقدان الوزن وهو ناتج عن قلة تناول ألياف السيليلوز وكثرة

تناول الملونات الغذائية وشرب الأدوية بكثرة.

س1- ماهي أسباب سرطان القولون والأمعاء؟



نشاط 5:

و- البواسير:

وهي احد الأمراض المنتشرة بكثرة في المجتمع الجزائري عندما تتحول

الأوردة

التي تحيط بالشرج من الخارج أو التي في بداية المستقيم من الداخل إلى

دوالي

(كتل) إذ تتأثر بأي ضغط بطني داخلي مما يسبب تمزق الأوعية الدموية وتشكل

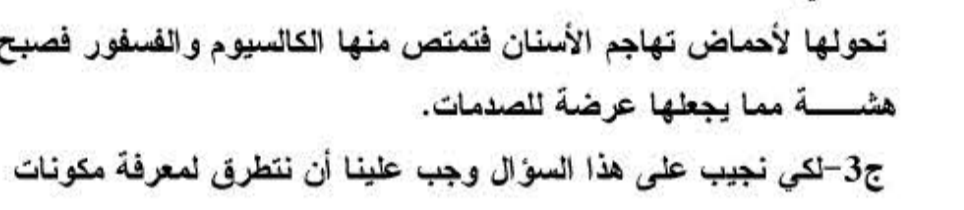
جلطات دموية وهو مرض ناتج عن تناول الهريسة والتوابل بكثرة.

س1- ماهي أسباب البواسير؟

التصحيح الذاتي:

نشاط 1:

ج1- سر بقاء أسنان محمد جيدة هو تنظيفه لأسنانه بعد تناول وجبات الطعام.



* بعض من مراحل تنظيف الأسنان *

ج2- عند التغذية الغير المنظمة يزيد اللعاب في تحميص الغم تتشكل طبقة

مصفرة

ترخر بالبكتيريا تتغذى على بعض مكونات هذه الطبقة خاصة السكريات

التي

تحولها لأحماض تهاجم الأسنان فتمتص منها الكالسيوم والفسفور فصبح

هشبة مما يجعلها عرضة للصدات.

ج3- لكي نجيب على هذا السؤال وجب علينا أن نتطرق لمعرفة مكونات

السن و

عددها عند الإنسان البالغ.

الفك السفلي: 4 قواطع + 2 ناب + 4 ضواك + 6 أضراس = 16 سنا.

نفس هذا العدد موجود في الفك العلوي.

16سنا + 16سنا = 32سنا.

السنه العنبر

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه

السنه