

المدرسة الابتدائية بالزواوين	إعجاز علمي	التلاوي الثاني	السنة الدراسية: 2022/2021
المرتبى: إلياس عبد النبي	درس: 6: الوجبة الغذائية المتوازنة والأمراض الناتجة عن سوء التغذية	المستوى: سنة سادسة	😊

1- أتعهد مكتسباتي السابقة:

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

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

2- الوضعية الاستكشافية:



• **التعليمة:** انطلاقا من المعلّقة أختل الفرضية الممكنة ليكون الإنسان ذو جسم سليم وعقل سليم.

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.

3- أجرب وأثبت:

1) أضيف الأغذية الناقصة للوجبة الغذائية غير المتوازنة.

صفحة ليلاي	كسكسي بالخضر واللحم وبرتقالة.	مقرونة بالسّمك.	مرق جليان بلحم الدجاج وخبز وإجاصة.
.....
.....

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

وجبة تتوفر فيها الزلاقيات كاللحم والحليب ومشتقاته وبعض البقول الجافة. *أغذية يتناولها	وجبة تتوفر فيها النشويات كالخبز والسكريات كالفواكه كالتفاح والإجاص. *أغذية يتناولها	وجبة تتوفر فيها فيتامينات والأملاح المعدنية والماء. *أغذية يتناولها سكان
.....
.....

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

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

4) أكمل الجدول وأواصل تعميده 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.

4- 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 يحش فيها.
 - ينتج سوء التغذية عن..... في تناول الأغذية أو..... في استهلاك نوع منها ويتسبب ذلك في..... مثل.....

5- 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 تُقدّر بحسب السنّ والجنس والنشاط.
- حليب الأمّ يعتبر وجبة غذائية متوازنة للرضيع.
- يحتاج الطفل إلى وجبة غذائية تقتصر فقط على أغذية الطاقة.
- يحتاج الشيخ إلى وجبة غذائية غنية بأغذية الوقاية.
- يحتاج الملاكم إلى أغذية غنية بالدهون والنشويات والسكريات.
- ينتج عن الإفراط في الأكل مرض السمنة.
- يسبّب نقص الفيتامين أ مرض الإسقربوط.
- يسبّب نقص الفيتامين د ونقص الأملاح المعدنية في مرض الكساح.

6- التقييم:

* أكوّن وجبة غذائية خاصة بكلّ من الحدّاد والطفل.

الوجبة الغذائية الخاصة بالطفل	الوجبة الغذائية الخاصة بالحدّاد
.....
.....
.....
.....

7- الامتداد والتوسّع:

إنجاز معلّقة توعويّة خاصة بمخاطر مرض السكري وكفّيّة الوقاية منه.

