النشاط العلمي سادس إبتدائي

الحصة 2-4 : التغذية والصحة

Séance 2-4 : Nutrition et santé

الأستاذ : بحسينة نجيب

الفهرس

I- الملاحظات

II- الأنشطة

2-1/ نشاط 1

2-2/ نشاط 2

2-3/ نشاط 3

III- ملخص الدرس

IV- التمارين التطبيقية

4-1/ تمرين 1

4-2/ تمرين 2

I- الملاحظات

قالت مريم لأمها بعد رجوعها من المدرسة : إن طبيب الصحة المدرسية طلب من كمال الذي يعاني دائما من التعب والشحوب، وإيمان التي تعاني من السمنة، أن يراجعاه في المستوصف بعد إجراء التحليلات.

II- الأنشطة

2-1/ نشاط 1

1- تعتبر من المشاكل الغذائية المنتشرة حاليا، وتنتج عن ترسب متزايد للشحوم في الجسم، بما يؤدي إلى زيادة في الوزن، وانسداد في شرايين القلب والمخ.. :

2- يحدث كثرا بسبب زيادة الوزن والسمنة المفرطة، وفذ يصيب الأطفال أيضا بسبب العادات الغذائية الخاطئة، تنتج عنه كثرة التبول وعلامات أخرى :

3- ينتج عن نقص عدد الكريات الحمراء في الدم نتيجة عدم كفاية عنصر الحديد وفيتامين B12 و C والنحاس، ويترتب عنه: شحوب لون الوجه، وضعف النمو و التعب وصعوبة التنفس.. :

2-2/ نشاط

تبين الوثائق التالية تحاليل مخبرية لشخصين أحدهما مريض بالسكري والأخر بالأنيميا :

تحاليلُ طِبّيّة	شَخصٌ مَريضٌ	شَخصٌ سَليمٌ
نِسبَةُ السُّكّرِ في الدّمِ قَبلَ تَناوُلِ الفُطورِ Taux de glycémie à jeun 4	2,96g/l	مِنْ 0,75g/l إلى 1,1g/l

g : غرامٌ – l : لِتْرٌ – dl : دسِلِتْرٌ –
M : مَليونٌ – / : في – mm^3 : مِلِمتْرٌ مُكَعَّبٌ

تحاليلُ طِبّيّة	شَخصٌ مَريضٌ	شَخصٌ سَليمٌ
عَدَدُ الكُرَيّاتِ الحَمراءِ Les globules rouges	2,80 M / mm^3	مِنْ 4,1 M/mm^3 إلى 6 M/mm^3
الهيموكلوبينُ l'hémoglobine 5	10,5 g/ dl	مِنْ 13g/dl إلى 17 g/ dl

1- أذكر اسم المرض بالوثيقة 4 واسم المرض بالوثيقة 5.

2- أبين أسباب كل من مرض السكري والأنيميا والسمنة.

3- أقدم بعض النصائح للحد من سوء التغذية.

3-2/ نشاط 3

بمناسبة اليوم العالمي للغذاء، (16 أكتوبر من كل سنة) ذكرت منظمة الأغدية والزراعة للأمم المتحدة (فاو) أن دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا يهدرون سنويا 250kg من الطعام للفرد الواحد. وأن هناك أزيد من 815 مليون شخص يموتون جوعا في العالم.

1- أفسر ما هو إهدار الطعام.

2- أحسب كم أهدر من الطعام يوميا.

3- أحسب كم تهدر أسرتي من الطعام يوميا.

4- أذكر بعض أضرار إهدار الطعام.

5- أحدد بعض الإجراءات لحفظ الطعام من التلف.

III- ملخص الدرس

أمراض سوء التغذية كالسكري والأنيميا والسمنة هي أمراض تنتج عن الاستهلاك غير الكافي، أو الزائد، أو غير المتوازن من المواد الغذائية الأساسية.

Les maladies de malnutrition comme le diabète, l'anémie ou l'obésité sont provoquées par le manque ou l'éxcès ou le déséquilibre de l'alimentation

للحد من أمراض سوء التغذية يجب اختيار نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة.

Pour éliminer les maladies de malnutrition, il faut manger équilibré et pratiquer du sport

لتجنب إهدار الطعام يجب المحافظة عليه من التلف بالتجميد أو التبريد أو التعليب.

Pour éviter, le gaspillage de la nourriture, il faut la congeler, la refroidir ou la mettre en conserve

IV- التمارين التطبيقية

4-1/ تمرين 1

تظهر الصور ثلاثة أنواع من الغذاء :

1- أبين الغذاء المتوازن مع التبرير.

2- أبين الغذاء، الذي يمكن أن يؤدي لمرض السمنة.

4-2/ تمرين 2

أذكر ثلاثة أمراض ناجمة عن سوء التغذية.