

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع : التغذية عند الانسان

المورد : مصدر الاغذية و تركيبها

1- تصنيف الأغذية حسب الأصل و المصدر

1 وضعية تعلم الموارد :

يحتاج الانسان ككل الكائنات الحية الأخرى الى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة, و هو ضروري لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط و ضروري لمقاومة الأمراض و العدوى وذلك بفضل المكونات المختلفة الموجودة في الأغذية التي نتناولها يوميا مثل : الحليب, الخبز, الخضر, الفواكه, الحبوب الجافة, لحوم, بيض, جبن, زيت, سكر, قهوة بالإضافة الى شرب الماء المعدني.

المشكل :

كيف يمكن تصنيف مختلف الأغذية التي يتناولها الانسان يوميا؟

الفرضيات :

* يمكن تصنيفها حسب الأصل و المصدر.

النشاطات :

1- تصنيف الأغذية حسب الأصل و المصدر.

النتائج :

الأغذية التي نتناولها يمكن تصنيفها اما حسب :

I- الأصل :

أ* أصل حيواني : هي الأغذية التي نتحصل عليها من بعض الحيوانات, مثل اللحوم الحمراء, اللحوم البيضاء (الدجاج, السمك), البيض, الحليب و مشتقاته (الجبن, ياغورت).....الخ.

ب* أصل نباتي : هي الأغذية التي نتحصل عليها من النباتات, مثل الخضر, الحبوب و الفواكه.....الخ.

ج* أصل معدني : هي الأغذية التي لا نتحصل عليها من الحيوانات أو النباتات بل توجد في الطبيعة, مثل الماء و الأملاح المعدنية.

II- المصدر :

نميز نوعين (صنفين) من الأغذية عند تسخينها لمدة طويلة جدا, منها :

أ* الأغذية التي تحترق و تتفحم تسمى ب: الأغذية العضوية.

ب* الأغذية التي لا تحترق و لا تتفحم تسمى ب: الأغذية المعدنية.

أرساء الموارد :

I - تصنف الأغذية حسب أصلها فتميز :

(أ) - أغذية ذات أصل حيواني.

(ب) - أغذية ذات أصل نباتي.

(ج) - أغذية ذات أصل معدني.

II - كما يمكن تصنيف الأغذية حسب مصدرها وذلك بالاعتماد على خاصية التفحم فتميز :

(1) - أغذية عضوية (فحمية) :

* هي الأغذية التي تتفحم عند التسخين نتيجة وجود عنصر الفحم (الكربون) في تركيبها الكيميائي (أي أن هذه الأغذية تحتوي على عنصر الفحم), مثل :

الخضر و الفواكه, اللحم و الحليب.

* الأغذية ذات الأصل الحيواني و النباتي هي أغذية عضوية.

(2) - أغذية معدنية (لافحمية) :

* هي الأغذية التي لا تتفحم عند تسخينها فهي لا تحتوي على عنصر الفحم (الكربون) في تركيبها الكيميائي (أي أن هذه الأغذية لا تحتوي على عنصر الفحم), مثل : الماء و الأملاح المعدنية.

- تقويم الموارد :

- أكمل الجدول التالي بوضع الأغذية في الخانات المناسبة :

ماء - طماطم - عسل - بيض - سكر - مارجرين - فول - لحم - خبز - فلفل - سردين - ملح الكالسيوم - مرطبات.

المصدر	الأصل	الغذاء
معدني	معدني	ماء
عضوي	نباتي	طماطم
عضوي	حيواني	عسل
عضوي	حيواني	بيض
عضوي	نباتي	سكر
عضوي	نباتي	مارجرين
عضوي	نباتي	فول
عضوي	حيواني	لحم
عضوي	نباتي	خبز
عضوي	نباتي	فلفل
عضوي	حيواني	سردين
معدني	معدني	ملح الكالسيوم
عضوي	نباتي	مرطبات