

# التربية الغذائية

---

الملف 2 : الكائنات الغذائية

---

الوحدة 1: حاجيات الجسم الى الطاقة والمادة

---

الوحدة 2 : الكائنات الغذائية

---

الوحدة 3 : اشكالية الكائنات المعدلة وراثيا

---

# الكلتبات الغذائية

**المستوى :** الثالثة ثانوي إعدادي

**التوقيت :** أربع ساعات

**المكتسبات القبليّة :**

+ فوائد الغذاء + مفهوم الوجبة الغذائية + وقاية الأسنان + أنواع الأسنان + مكونات الأغذية + مبادئ أولية في علم الوراثة + الوحدة 5 ( الجزء الأول : وظائف الاقتيات ) الملف 1 من نفس الوحدة ( الأغذية ) .

**أهداف الملف :**

\* تعرف مفهوم الاستقلاب الأساسي .

\* تحديد العوامل التي تؤثر على تغيرات الحاجيات الطاقية للجسم انطلاقا من تحليل معطيات ملائمة.

\* تعرف الكلتة الغذائية ، واستخلاص أهمية التغذية المتوازنة انطلاقا من احتساب بعض الكلتات الغذائية .

\* الوعي بأهمية التغذية المتوازنة ، والاستشعار بإشكالية الكائنات المعدلة وراثيا وتأثيرات منتوجات الصناعة الغذائية على صحة الكائنات .

\* التدرب على : + الملاحظة والمناقشة + التعبير الشفهي والكتابي والبياني + بناء الملخصات.

**الوسائل التعليمية :**

\* مسلاط عاكس وشفافات في الموضوع .

\* معطيات معيارية حول الكلتات الغذائية .

\* منشورات مقالات ،... حول إشكالية الكائنات المعدلة وراثيا .

\* وثائق الكتاب .

التقويم	الوضعيات التعليمية التعلمية	المراحل						
<p><b>- تقويم تشخيصي .</b></p> <p>التعرف على مكتسبات التلاميذ وتمثلاتهم حول الموضوع</p> <p><b>- تقويم تكويني .</b></p> <p>يواكب سيرورة الدرس.</p> <p>ويسمح هذا النمط من التقويم بتتبع مستوى تحصيل التلاميذ وكذلك الصعوبات التي تعترضهم</p> <p>-ويسمح كذلك بتصحيح ثغرات التدريس .</p> <p><b>تقويم ختامي</b></p>	<p>للانجاز مختلف أنشطته اليومية ،يحتاج الإنسان إلى تغذية توفر له مواد أقيت الضرورية وكميات من الطاقة تغطي إنفاقه الطاقوي . ولتلبية هذه الحاجيات يلجا إلى الأغذية الطبيعية ،وأحيانا إلى منتوجات الصناعة الغذائية .</p> <p>- توجيه التلاميذ إلى طرح التساؤلات حول حاجيات الجسم إلى الطاقة والمادة -وكيفية وضع كلتة غذائية متوازنة وحول الإشكاليات التي تطرحها الأغذية المعدلة وراثيا ...</p> <p><b>النشاط 1 : الوثيقتان 1و2 ص92</b></p> <p>- توجيه التلاميذ غالى تعريف الاستقلاب الأساسي انطلاقا من الوثيقة 1</p> <p>- توجيه التلاميذ إلى التعرف على القيمة الطاقوية المحتمل تحريرها في الخلايا لكل من 1g من السكريات و 1 g من الدهون و 1g من البروتينات انطلاقا من الوثيقة 2</p> <p><b>النشاط 2 : الوثائق 3-4-5 ص93</b></p> <p>- مقارنة الحاجيات الطاقوية لكل من الكاتبة و العدأة .</p> <p>الوثائق 2-3-4-ص92 .</p> <p>ملء الجدول التالي :</p> <table border="1" data-bbox="609 1458 1075 1753"> <thead> <tr> <th>العدأة</th> <th>الكاتبة</th> <th>الحاجيات الطاقوية النظرية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>الحاجيات الطاقوية للأغذية المستهلكة</td> </tr> </tbody> </table> <p>- تحليل هذه الحاجيات</p> <p>- واستنتاج أن الحاجيات تتغير حسب وضعية الجسم .</p> <p>- الوثيقة -5- توجيه التلاميذ إلى استخراج العوامل التي تؤثر على تغير الحاجيات الطاقوية للجسم .</p>	العدأة	الكاتبة	الحاجيات الطاقوية النظرية			الحاجيات الطاقوية للأغذية المستهلكة	<p><b>- تمهيد إشكالي</b></p> <p><b>- تساؤلات</b></p> <p><b>1 - حاجات الجسم إلى الطاقة والمادة</b></p> <p>1-تعريف الاستقلاب الأساسي</p> <p>2 - القيمة الطاقوية للأغذية .</p> <p>3-ماهي العوامل التي تؤثر على الحاجيات الطاقوية عند الإنسان .</p> <p><b>1- الكتلات الغذائية</b></p> <p>1 - تعريف الكتلة الغذائية .</p>
العدأة	الكاتبة	الحاجيات الطاقوية النظرية						
		الحاجيات الطاقوية للأغذية المستهلكة						

- تمارين ص 76

مجموع مكونات أغذية المراهق

- البروتينات 102.06g
- البروتينات الحيوانية 21.66g
- البروتينات النباتية 80.40
السكريات 461.35g
الدهنيات 84.2 g
الكسيوم 864.9 mg
الفسفور 1459 mg

1 - احسب النسب الأربعة لتتأكد من مدى توازن تغذية هذا المراهق . ماذا تستنتج .

2 - اعتمادا على الجدول : الوثيقة 4 -ص 95 اقترح تعديلا على الأغذية المتناولة من طرف هذا المراهق . لتستوفي الشروط الرابع . السابقة .

3 - احسب الطاقة التي توفرها اغذية هذا المراهق ، وقارنها مع الامداد الطاقوي الموصى به . جدول 4 ص 954 ماذا تستنتج ؟ علما ان

1g من السكريات ← 17kj

1g من الدهنيات ← 38k j

1g من البروتينات ← 17kj

- تمرين مدمج

III- إشكاليات الكائنات

المعدلة وراثيا .

1 - تعريف

2 - ايجابيات والمخاطر  
المحتملة لزراعة واستهلاك الكائنات المعدلة وراثيا .

اعتمادا على وثائق ص 96- و 97 يقوم التلاميذ بملء الجدول التالي :

الايجابيات	المخاطر المحتملة لزراعة الكائنات المعدلة وراثيا
.....-	.....-
.....-	.....-
-	.....-
.....-	.....-
.....-	.....-

\*<http://ahmedtaoudanouste.kif.fr>