

المدرسة الابتدائية بالزواوين	إبقاط علمي	الثلاثي الثاني	السنة الدراسية: 2021/2022
المربي: إلياس عبد النبي	درس 4: المجموعات الغذائية ووظائفها		المستوى: سنة سادسة

1- الوضعية الاستكشافية:

إعداد سكري الاقتصار على تناول البطاطا المقوية والمشروبات الغازية متى شاء في حين كانت أخته نورشان حريصة على تناول وجبات غذائية متنوعة في أوقاتها.

• **التعلیمة:** أي سلوك غذائي تحبب؟ ولماذا؟

2- الفرضيات:

أختار الفرضيات الممكنة من بين الافتراضات التالية:

- أختار السلوك الغذائي لسكري لأن وجباته تتكوّن من مأكولات ومشروبات لذيذة ويتناولها متى شاء.
- أختار السلوك الغذائي لنورشان لأنها تتناول وجبات غذائية متنوعة في أوقاتها.
- السلوك الغذائي القويم يتمثل في الاقتصار على مجموعة الأغذية التي تحتوي على السكريات فقط.
- السلوك الغذائي القويم يتمثل في تناول أغذية تحتوي على السكريات والدهنيات والزلايات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء في كل وجبة.

3- أجرب وأثبت وأستنتج:

1) انطلاقا من صورة الأغذية أكمل فراغات الجداول التالية:

أ- الجدول 1: مصادر الأغذية.

.....
الخضروات	الحليب ومشتقاته
الفواكه	بيض
البقول الجافة	لحم
الحبوب ومشتقاتها	سمك



ب- الجدول 2: المجموعات الغذائية.

المجموعات الغذائية	أمثلة
.....	الفاول، الحمص، اللوبياء، جليان ...
.....	القمح، الشعير، الأرز، النرة ...
.....	الشكلاطة، الحبل، الفواكه ...
.....	الزبدة، زيت الزيتون، الشحم ...
.....	طماطم، فلفل، تفاح، مشمش ...

ج- الجدول 3: الأغذية والعناصر التي تحتويها.





.....
الحبوب ومشتقاتها البطاطا، الأرز، النرة، الخبز، المعجنات، الفواكه	الزبدة، زيت الزيتون، الزيوت النباتية، الشحوم	البقول، الحليب، اللحوم الحمراء، اللحوم البيضاء، البيض	الفواكه: الموز، التفاح، البرتقال ... الخضر: البصل، الطماطم، السباغ ...	الماء المعدني، الحليب ومشتقاته، ملح الطعام، اللحوم والخضروات ...

د- أوصل كتابة الاستنتاج مستعينا بما يلي: أطعمة - نباتية - الزلايات - مطبوخا - حيوانية - الدهنيات - طازجا - السكريات.

يتناول الإنسان تتكوّن من أغذية وأغذية منها ما يؤكل
ومنها ما يؤكل وهذه الأغذية المتنوعة تصنّف إلى أغذية توفر للجسم
وأغذية توفر له وأخرى توفر له



2) أ- انطلاقاً من المعلّقة التّالية أكمل فراغات الجدول بما يناسب:

		أغذية النمو
		أغذية الطاقة
		أغذية الوقاية

أغذية الوقاية		أغذية الطاقة		أغذية البناء والنمو	
الفواكه	دهنّيات	زلالّيات حيوانيّة
.....	طماطم، جزر	خبز، عجّين	البقول الجافة:
.....	لفت، بصل	غذائي، بطاطا	فول، حمّص
.....	كرنب، فلفل	سكر، حلويات	لوبياء، عس
.....	سكّلاطة	جلّبان

ب- أكمل الاستنتاج الموالي مستعينا بما يناسب:

يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من ويوفّر له ويحميه من الأمراض. وتصنّف الأغذية انطلاقاً من وظائفها إلى ثلاث مجموعات: مجموعة أغذية ومجموعة أغذية ومجموعة أغذية

4- أطبق وأوظف:

أقرأ وأكمل بـ: الفيتامينات / السكّريات / الزلالّيات / النّسويّات / الدهنّيات / الأملاح المعدنيّة.

- * تساعد الجسم على النّمّو وتجدّد خلاياه وهي متوفّرة بكثرة في لحوم الحيوانات وفي البيض والبقول والحمّص.
- * تزوّد الجسم بالطاقة وتوجد خاصّة في الخبز والكسكسي ومستقّات الحبوب.
- * تزوّد الجسم بالحرارة والطاقة الضروريّة وتوجد في الحسل والفواكه والحليب.
- * تزوّد الجسم بطاقة حراريّة كبيرة وتتوفّر بكثرة في الزيوت والسّحوم والزّبدة.
- * تدخل في تركيبة الدّم وتوفّر أملاح الكالسيوم والفسفور لتكوين العظام والأسنان وتوجد في الخضر والفواكه والمياه المعدنيّة.
- * مركّبات غذائيّة واقية وتوجد في أغلب الأغذية.

5- التّقييم:

* أسطب الإفادة الخاطئة.

- أغذية النّمّو والبناء تتّصل على الزلالّيات الحيوانيّة فقط.
- أغذية الطاقة تتّصل على أغذية تجعل جسم الإنسان قادراً على الحركة والنّشاط.
- الدهنّيات من أغذية الوقاية.
- أغذية الوقاية غنيّة بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة وتقي الجسم من الأمراض.

6- التوسّع والامتداد:

أبحث عن مكوّنات الوجبة الغذائيّة المتوازنة حسب السنّ والنّشاط.



المدرسة الابتدائية بالزواوين	إيقاظ علمي	الثلاثي الثاني	السنة الدراسية: 2022/2021
المربي: إلياس عبد النبي	درس 4: المجموعات الغذائية ووظائفها، الإصلاح	المستوى: سنة سادسة	

1- الوضعية الاستكشافية:

اعتاد سكري الاقتصار على تناول البطاطا المقلية والمشروبات الغازية متى شاء في حين كانت أخته نورشان حريصة على تناول وجبات غذائية متنوعة في أوقاتها.

• **التعليمة:** أي سلوك غذائي تختير؟ ولماذا؟

2- الفرضيات:

أختار الفرضيات الممكنة من بين الافتراضات التالية:

- أختار السلوك الغذائي لسكري لأن وجباته تتكون من مأكولات ومشروبات لذيذة ويتناولها متى شاء.

- أختار السلوك الغذائي لنورشان لأنها تتناول وجبات غذائية متنوعة في أوقاتها.

- السلوك الغذائي القويم يتمثل في الاقتصار على مجموعة الأغذية التي تحتوي على السكريات فقط.

- السلوك الغذائي القويم يتمثل في تناول أغذية تحتوي على السكريات والدهنيات والزلاتيات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء في كل وجبة.

3- أجرب وأثبتت وأستنتج:

1) انطلاقا من صورة الأغذية أكمل فراغات الجداول التالية:

أ- الجدول 1: مصادر الأغذية.

أغذية مصدرها حيواني	أغذية مصدرها نباتي
الحليب ومشتقاته	الخضروات
بيض	الفواكه
لحم	البقول الجافة
سمك	الحبوب ومشتقاتها



ب- الجدول 2: المجموعات الغذائية.

المجموعات الغذائية	أمثلة
البقول الجافة	القول، الحمص، اللوبياء، جلبان ...
الحبوب ومشتقاتها	القمح، الشعير، الأرز، النزة ...
الأغذية الغنية بالسكريات	الشكلاطة، العسل، الفواكه ...
الأغذية الغنية بالدهون	الزبدة، زيت الزيتون، السحمة ...
الخضروات والفواكه	طماطم، فلفل، تفاح، مسمس ...

ج- الجدول 3: الأغذية والعناصر التي تحتويها.





النشويات والسكريات	الدهون	الزلاتيات	الفيتامينات	الأملاح المعدنية
الحبوب ومشتقاتها البطاطا، الأرز، النزة، الخبز، المعجنات، الفواكه.	الزبدة، زيت الزيتون، الزيوت النباتية، السحوم.	البقول، الحليب، الأحوم الحمراء، الأحوم البيضاء، البيض.	الفواكه: الموز، التفاح، البرتقال ... الخضار: البصل، الطماطم، السباغ ...	الماء المعدني، الحليب ومشتقاته، ملح الطعام، الأحوم والخضروات ...

د- أوصل كتابة الاستنتاج مستعينا بما يلي: أطعمة - نباتية - الزلاتيات - مطبوخا - حيوانية - الدهنيات - طازجا - السكريات.

يتناول الإنسان أطعمة تتكون من أغذية حيوانية وأغذية نباتية منها ما يؤكل مطبوخا ومنها ما يؤكل طازجا وهذه الأغذية المتنوعة تصنف إلى أغذية توفر للجسم السكريات وأغذية توفر له الدهنيات وأخرى توفر له الزلاتيات.



2) أ- انطلاقاً من المعلّقة التّالية أكمل فراغات الجدول بما يناسب:

		أغذية النمو
		أغذية الطاقة
		أغذية الوقاية

أغذية الوقاية		أغذية الطاقة		أغذية البناء والنمو	
فواكه	خضّر	دهنّيات	نشويّات وسكريّات	زلالّيات حيوانيّة	زلالّيات حيوانيّة
فراولة، برتقال موز، تفاح بطيخ أحمر...	طماطم، جزر لفت، بصل كرنب، فلفل...	زيت زيتون زبدة سحوم...	خبز، عجين غذائي، بطاطا سكر، حلويات شكلاطة...	البقول الجافة: فول، حمص لوبياء، عس جلّبان...	حليب، لحم سمك، بيض بقول جافة جبن ...

ب- أكمل الاستنتاج الموالي مستعينا بما يناسب:

يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من **النمو** ويوفّر له **الطاقة** ويحميه من الأمراض. وتصنّف الأغذية انطلاقاً من وظائفها إلى ثلاث مجموعات: مجموعة **أغذية البناء والنمو** ومجموعة **أغذية الطاقة** ومجموعة **أغذية الوقاية**.

4- أطبق وأوظف:

أقرأ وأكمل بـ: الفيتامينات / السّكريّات / الزّلالّيات / النّشويّات / الدهنّيات / الأملاح المعدنيّة.

* **الزّلالّيات** تساعد الجسم على النمو وتجدّد خلاياه وهي متوفّرة بكثرة في لحوم الحيوانات وفي البيض والفول والحمص.

* **النّشويّات** تزوّد الجسم بالطاقة وتوجد خاصّة في الخبز والكسكسي ومستقّات الحبوب.

* **السّكريّات** تزوّد الجسم بالحرارة والطاقة الضروريّة وتوجد في العسل والفواكه والحليب.

* **الدهنّيات** تزوّد الجسم بطاقة حراريّة كبيرة وتتوفّر بكثرة في الزيوت والسحوم والزبدة.

* **الأملاح المعدنيّة** تدخل في تركيبه الدّم وتوفّر أملاح الكالسيوم والفسفور لتكوين العظام والأسنان وتوجد في الخضّر والفواكه والمياه المعدنيّة.

* **الفيتامينات** مركّبات غذائيّة وافية وتوجد في أغلب الأغذية.

5- التّقييم:

* أسطب الإفادة الخاطئة.

- **أغذية النمو والبناء** تشتمل على **الزلالّيات الحيوانيّة فقط**.

- **أغذية الطاقة** تشتمل على أغذية تجعل جسم الإنسان قادراً على الحركة والنشاط.

- **الدهنّيات** من **أغذية الوقاية**.

- **أغذية الوقاية** غنيّة بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة وتقي الجسم من الأمراض.

6- التوسّع والامتداد:

أبحث عن مكوّنات الوجبة الغذائيّة المتوازنة حسب السنّ والنشاط.

