

الدرس الثالث الأستاذ شريفي محمد – متوسطة الاخوة بوفجلين الحسانية – عين الدفلى

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع 01 : التغذية عند الانسان

المورد : مصدر الاغذية و تركيبها

3- تصنيف الأغذية من حيث التركيب

1- وضعية تعلم الموارد:

يتناول الانسان أغذية متنوعة, تتنوع حسب المصدر و التركيب.

2- المشكل :

كيف تصنف الأغذية حسب التركيب؟

3-الفرضيات :

- تصنف الى :

* أغذية بسيطة.

* أغذية مركبة.

4-النشاطات :

- التعرف على الأغذية البسيطة و المركبة من خلال مراجعة التجارب التي أنجزت في درس تركيب الأغذية و تحليل وثيقة من الكتاب المدرسي ص 15.

5- النتائج :

I- بعض الأغذية تتركب من مكون (عنصر) غذائي عضوي واحد فقط مثل : زلال البيض (بياض البيض), الذي يتركب من البروتينات (البروتينات) فقط, نسمي هذا النوع (الصنف) من الأغذية ب: **الأغذية البسيطة.**

II- بعض الأغذية تتركب من مكونين (عنصرين) غذائيين عضويين أو أكثر, مثل: الحليب, عسل النحل الطبيعي, نسمي هذا النوع (الصنف) من الأغذية ب: **الأغذية المركبة**.

ارساء الموارد :

- يمكن تصنيف الأغذية حسب التركيب (المكونات) الى :

- (1)- **الغذاء البسيط** : هو الغذاء الذي يتركب من (يحتوي على) عنصر (مكون) غذائي عضوي واحد فقط, مثل : زلال البيض (بياض البيض).
- (2)- **الغذاء المركب** : هو الغذاء الذي يتركب من (يحتوي على) عنصرين (مكونين) غذائيين عضويين فأكثر, مثل : عسل النحل الطبيعي .
- (3)- **الغذاء المركب الكامل** : هو الغذاء الذي يتركب من (يحتوي على) جميع العناصر (المكونات) الغذائية العضوية, (أي يحتوي على : سكريات, البروتينات, الدسم) بنسب متقاربة, بالإضافة الى الماء و الأملاح المعدنية و الفيتامينات , مثل : الحليب.

تقويم الموارد :

صنف الأغذية التالية حسب تركيبها : البيض – السكر – الحليب – الزبدة – الخبز.

الحل

- الخبز و البيض هما **غذائين مركبين**.
- السكر و الزبدة هما **غذائين بسيطين**.
- الحليب هو **غذاء مركب كامل**.
-