**الوثيقة1: أ-** طارق طفل ناشط يحب الدراسة واللعب يقضي وقته بين الحفظ، المراجعة ولعب الكرة وفي يوم من الأيام بدأ يستغني عن وجبة العشاء وينام دون تناول شيء وهكذا ضعف جسمه وأصبح يحس بالتعب باستمرار.

أخذه أبوه إلى الطبيب الذي لم يعطه دواء ولكن قال له بأن جسمه مثل العامل لا يعمل إلا مقابل راتب وعليه إذن أن يقدم لجسمه ما يحتاجه من أغذية و أن يتناول كل وجباته لكي يشفى.

**تعليمات استغلال الوثائق:**

- قدم تعريفا للراتب الغذائي.

1- لماذا ضعف جسم طارق وأصبح يحس بالتعب باستمرار؟

2- بم قارن الطبيب مجموع الأغذية التي يحتاجها جسم طارق كل يوم ( أي 24 ساعة ).

| راتب غذائي | | |
|---|---|---|
| | ذكر | بنت |
| البروتينات | 79-84g | 58-63g |
| الدسم | 93-98g | 68-73g |
| الغلوسيدات | 360-365g | 260-265g |
| الماء | 2.5L | 2.2L |
| كالسيوم | 1200mg | 1200mg |
| حديد | 10mg | 10mg |
| فيتامين C | 77mg | 77mg |
| فيتامين B | 1.5mg | 1.3mg |
| فيتامين A | 600µg | 550µg |

**ب-الراتب الغذائي الموصى به لطفل(10-13)سنة**

.....

**تعليمات استغلال الوثائق:**

- حدد العوامل التي تتحكم في تغير الحاجة الغذائية للإنسان

1- قارن بين حاجات الجسم لطفل وشخص بالغ

2- قارن بين حاجات الجسم لشخص بالغ كثير النشاط وشخص في حالة راحة

3- قارن بين حاجات الجسم لامرأة حامل أو مرضع وامرأة في حالة راحة.

4- قارن بين حاجات الجسم في المناخين البارد والحار.

| فئة الأشخاص | بروتينات | دسم | غلوسيدات | ماء | أملاح معدنية |
|---|---|---|---|---|---|
| طفل من 1 إلى 3 سنوات | 50g | 30g | 60g | 1L | 1.5g |
| طفل من 4 إلى 6 سنوات | 60g | 34g | 200g | 1.5L | 1.8g |
| طفل 10 سنوات | 70g | 36g | 310g | 2L | 2g |
| مراهق 15 سنة | 100g | 580g | 75g | 2L | 2g |
| رجل في راحة | 70g | 50g | 400g | 2L | 2g |
| رجل قليل النشاط | 70g | 50g | 415g | 2L | 2.3g |
| رجل كثير النشاط | 90g | 80g | 680g | 2.5L | 3g |
| امرأة في راحة | 60g | 45g | 330g | 1.5L | 1.8g |
| امرأة حامل | 85g | 75g | 545g | 2L | 3g |
| امرأة مرضعة | 95g | 95g | 540g | 2L | 3.2g |

**الوثيقة 1 : كمية الأغذية التي يحتاجها الجسم خلال 24 ساعة**

| الحاجات الغذائية | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | البروتينات | الغلوسيدات | الدسم | الماء | الأملاح المعدنية |
| في المناخ البارد | تقل الحاجة | حسب النشاط | تزيد الحاجة | تقل الحاجة | تزيد الحاجة |
| في المناخ الحار | تزيد الحاجة | حسب النشاط | تقل الحاجة | تزيد الحاجة | تزيد الحاجة |

**الوثيقة 2 : تحديد الحاجات الغذائية بين سكان المناطق الحارة وسكان المناطق الباردة**

| النظام الغذائي | المرض + أعراضه | التفسير | التخلص من المرض(العلاج) |
|---|---|---|---|
| يعتمد على تناول: الأرز، البطاطا، الذرة | كواشيوركور (Kwashiorkor) وذْمة (بروز في البطن)، تأخر في النمو العضلي والعقلي. | | |
| يعتمد على تناول: أغذية معلبات خالية من الفيتامين C | داء الحفر الأسقربوط (Scorbut) نزيف دموي في اللثة يؤدي إلى تعري الأسنان وتآكلها | | |
| عدم تناول السمك | السّلعة الدرقية تضخم في الغدة الدرقية | | |
| تأخير الفطام عند الأطفال الرضع | فقر الدم: تعب، بشرة شاحبة، ضيق في التنفس | | |
| تناول وجبات سريعة دسمة مع قلة النشاط | السمنة وانسداد الأوعية الدموية | | |
| أغذية تباع في الشارع | تسمم - إسهال | | |
| تناول الراتب الغذائي كاملا في وجبة واحدة | تخمة – عسر في الهضم | | |

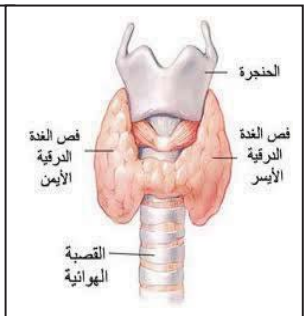


مرض الكواشيوركو



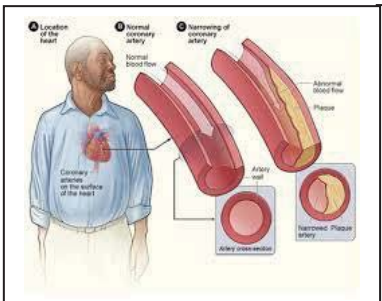
مرض الأسقربوط






السلعة الدرقية



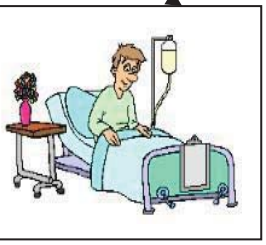


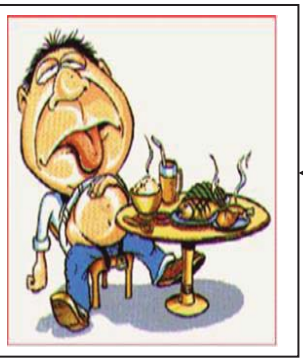
السمنة وانسداد الأوعية الدموية



تسمم
إسهال







تخمة

