

## 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 :

لا يمكن لجسم الانسان ان يصنع ما يحتاجه من اغذية ضرورية لنموه و نشاطه, فهو يعتمد على ما يتحصل عليه من مصادر غذائية في الطبيعة.

#### المشكل :

ما هو مصدر هذه الاغذية؟

#### الفرضيات :

\* مصدر حيواني \* مصدر نباتي \* مصدر معدني

#### النشاطات :

1- تصنيف الأغذية حسب الأصل و المصدر.

#### النتائج :

الأغذية التي نتناولها يمكن تصنيفها اما حسب :

#### I- الأصل :

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

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

ج\* أصل معدني : هي الاغذية 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.

## إرساء الموارد :

### I - تصنيف 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.