najah213.com - نجاح 213

التوازن الغذائي

وتشمل على:

أ-أمراض الجهاز الهضمي

ب-سلوكات غذائية خاطئة.

أ-أمراض الجهاز الهضمي:

نشاط مقترح: تحليل وتناقش مجموعة بأهم أمراض الجهاز الهضمي.

الإشكالية: لايمكن العديد من الأشخاص تناول كل أنواع الأغذية المختلفة نظرا

لبعض عضوي في إحدى مكونات الجهاز الهضمي. فما هي مختلف العلل التي

يتعرض لها هذا الجهاز؟

نشاط1:

أ-نخر الأسنان:

على ومحمد صديقان منذ الصغر لكن على يتناول الأغذية والمشروبات والحلويات

والمكسرات في أوقات غير منتظمة محمد له32 سنا بينما على أقتلع منها أظنرس 2سنة مما جعله لايستطيع تناول اللحم وبعض الخضار الطازجة.

س1- ابحث عن سر بقاء أسنان محمد جيدة؟

س2-ابحث عن سبب نخر أسنان علي؟

س3-أرسم مخطط توضح فيه أهم مراحل النخر؟

س4- قدم نصائح لأخوك الصغير يتجنب فيها نخر الأسنان؟





أسنان علي

نشاط 2:

ب- الفرحة المعدية:

الفرحة المعدية هي من بين الأمراض التي يعاني منها الفرد الجزائري

ومن بين

أسبابها سقوط الأسنان ، أو التدخين وشرب الخمر أو تناول التوابل والخار

بكثرة

مما يجعل غذائها الداخلي يتمزق.





" شخص يشكو من آلام في المعدة"

س1-حدد أسباب قرحة المعدة؟

س2-ساعلاقة تأثير سقوط الأسنان على سبب قرحة المعدة؟

نشاط3:

ج- الأسنان:

ويطلق عليه في الجزائر بالتركن البابسة ويمتنع عن قلة الحركة أو إتباع نظـــام حمية (رجيم) أو عدم تناول أنواع الخضر والفواكه أو قشور الحبوب.

س1-ماهي أسباب مرض الإسهال؟

س2- حدد بعض الأغذية الغنية بالألياف النباتية؟

نشاط 4:

د-الإسهال:

ويطلق عليه بالتركن الجارية في الجزائر وهو ناتج عن تناول مواد غذائية ملوثة بالميكروبات أو المتلهية صلاحيتها. أو تناول كميات كثيرة من الفواكه الحامضة أو المنظفة.

س1-ماهي أسباب الإسهال؟

نشاط5:

ه-سرطان القولون والمستقيم:

ومن بين أعراضه صعوبة التغوط (طرح الفضلات) ونزف المستقيم وقفر الدم

وإمساك وغازات وفقدان الوزن وهو ناتج عن قلة تناول ألياف السيلبلوز وكثرة

تناول المكونات الغذائية وشرب الأدوية بكثرة.

س1-ماهي أسباب سرطان القولون والأمعاء؟



نشاط6:

و-البواسير:

بواسير

وهي احد الأمراض المنتشرة بكثرة في المجتمع الجزائري عندما نتحول الأوردة

التي تحيط بالشرج من الخارج أو التي في بداية المستقيم من الداخل إلى دوالـــي

(عنّات) إذا تنتأر بأي ضغط يطني داخلي مما يسبب تمزق الأوعية الدموية وتشكل

جلطات دموية وهو مرض ناتج عن تناول الهريسة والتوابل بكثرة.

س1-ماهي أسباب البواسير؟

التصحيح الذاتي:

نشاط1:

ج1- سر بقاء أسنان محمد جيدة هو تنظيفه لأسنانه بعد تناول وجبات الطعام.



" بعض من مراحل تنظيف الأسنان "

ج2- عند النخاية الغير المنظمة يزيد التعاب في تمحيض الفم تتشكل طبقة مصفرة

تزخر بالبكتيريا تتغذى على بعض مكونات هذه الطبقة خاصة السكريات التـــي

تحولها لأحماض تهاجم الأسنان فتمتص منها الكالسيوم والفسفور فتصبح هشـــة مما يجعلها عرضة للتحمضات.

ج3-التي تجيب على هذا السؤال وجب علينا أن نتطرق لمعرفة مكونات السن و

عددها عند الإنسان البالغ.

الفك السفلي: 4 قواطع + 2 ناب +4 ضواحك +6 أضراس = 16 سنا.



نفس هذا العدد موجود في الفك العلوي.

16سنا + 16سنا = 32سنا.



المرحلة 1 المرحلة2 المرحلة3 المرحلة 4

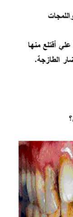
المرحلة 1 تشقق في الميناء دون أن تشعر (الدرجة 1)

المرحلة2 يتسرب الرم إلى العاج. (الدرجة 2)

المرحلة 3 يصيب الرم لب السن محدثا ألام حادة.

المرحلة 4 خراج السن ورائحة كريهة وتشكل كيس في قاعدة جذر السن.

ج4-



1-عدم شرب البارد وبعده الساخن مباشرة.

2- عدم تصدير الأشياء الصلبة بالأسنان.

3-تجنب الإكثار من تناول الحلويات.

4-تنظيف الأسنان وزيارة الطبيب مرة في السنة.

نشاط5:

ج1- سقوط الأسنان، التدخين، شرب الخمر، التوابل، الخار.

نشاط 3:

ج1-قلة الحركة، الحمية، عدم تناول الألياف النباتية.

ج2-الأغذية هي:



نشاط6:

ج1- قلة تناول الألياف النباتية وتناول المكونات الغذائية

نشاط5:

ج1-تناول الخار بكثرة والتوابل والهريسة.

ب-سلوكات غذائية حسنة:

نشاط مقترح: استخلاص السلوكات الغذائية الصحيحة من أجل التوازن الغذائي

الجيد.

1-تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون صباحا وبعد كل وجبة غذائية.

2-يجب أن يكون الطعام مطبوخ بشكل جيد ومتنوع ومتوازن.

3-عدم الإكثار من شرب الماء مع الطعام و تناول الخضر والفواكه بكثرة.

4-تناول الطعام في فترات منتظمة.

5-عدم التفكير أو القراءة عند تناول الطعام وعدم الإسراع في الأكل.

6-تجنب تناول الشحوم والدسم الحيوانية بكثرة.

7-عدم الإفراط في الطعام وتتبع النصيحة الواردة على لسان رسول الله محمـــد (ص) " نحن قوم لاناكل حتى نجوع وإذا أكلنا لاننبع"

8-ممارسة الرياضة البدنية بانتظام وهذا من أجل تسهيل الهضم والتخلص مـــن الدسم (الكولسترول) وزيادة الوزن.

الرئيس عبد العزيز يوظيفة يشجع هذا الطفل على ممارسة الرياضة

عروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com - نجاح 213