

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★ ★

تمرين خطوة التعليمية 01 :

في إحدى الدول الفقيرة التي تعتمد في تغذيتها على الحبوب بنسبة 90% (أغذية غنية بالنشاء) لاحظ الأطباء انتشار مرض بين الأطفال تتمثل أعراضه في نمو جسدي ضعيف ضمور العضلات وتأخر النمو العقلي، حيث وصلت نسبة الوفيات بهذا المرض إلى 30.0%

	الماء	الغوايسات	البروتينات
أطفال العاديين	70g	15g	20g
الأطفال المرضى	70g	15g	00g

السند 2 كمية الأغذية لدى الأطفال العاديين والمرضى



السند 1 : طفل مصاب بالمرض

التعليمات :

- 1- سم المرض الذي أصيب به الأطفال.
- 2- أذكر سبب الإصابة بهذا المرض مع التعليل.
- 3- قدم نصائح للوقاية من هذا النوع من الأمراض.

تمرين خطوة التعليمية 02 :

لاحظت عائشة أن ابنها زيد أصبح يهمل وجباته اليومية كثيرا حيث يذهب الى المدرسة كل صباح دون تناول فطور الصباح يتناول حلويات و شوكولاتة في المدرسة ويكثر من الوجبات السريعة لذلك أصبح يتعب بسرعة عند ممارسته لأدنى مجهود كما أن وزنه تناقص كثيرا في الآونة الأخيرة فقررت عرضه على الطبيب الذي شخص إصابة زيد بأحد أمراض سوء التغذية.



لطفل 10 سنوات	زيد	
الوزن	31 كغ	21 كغ
الطول	126 سم	115 سم

السند 2-

تركيب الوجبة السريعة
75% غوايسات - 8% بروتينات - 17% دهن
الأملاح المعدنية والفيتامينات قليلة جدا
السند 1-

1. فسر سبب الأعراض التي ظهرت على زيد .
2. قدم ثلاث نصائح تراها مناسبة لتفادي الوقوع في مثل هذه الأعراض .

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★

تمرين خطوة التعليمية 03 :

أظهرت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يزاولون الدراسة صباحا دون تناول وجبة الصباح ، يعانون صعوبة في الفهم و الإستيعاب ، حيث تم التجريب على مجموعة من التلاميذ .
ففي اليوم الأول لم يقدم لهم أي وجبة في الصباح فعرضت عليهم مسألة في الرياضيات فلم يتمكنوا من حلها تماما .

في اليوم الثاني قدمت لهم وجبة الصباح كاملة ، فعرضت عليهم نفس المسألة ، وكانت النتيجة مذهلة و حل المسألة بسرعة و سهولة كما أثبتت الدراسات أن بنية و سرعة نمو الأطفال يرجع بالدرجة الأولى إلى طبيعة تغذيتهم .

1- حدد سبب عدم تمكن الأطفال من حل المسألة في اليوم الأول ؟

2- حاول توعية كل زملائك لتجنب هذه الحالة مبينا القواعد الصحية للتغذية المتوازنة ؟

3- أذكر مرضين من أمراض سوء التغذية مع ذكر سبب المرض و الوقاية منه ؟

المرض سببه الوقاية منه

تمرين خطوة التعليمية 04 :

وسيم طفل عمره 4 سنوات يعيش في أسرة فقيرة حيث هذه الأسرة تعتمد فقط على الأغذية النباتية (الأرز، الحبوب الخ) وبعد مدة ظهر على وسيم أعراض مرضية خطيرة ، فقرر أبوه أن يأخذه الى الطبيب . و عند زيارة الطبيب تبين أنه يعاني من مرض الكواشيوركور .

الدهن	الغلوسيدات	البروتينات	
30g	60g	50g	الأطفال العاديين
30g	60g	00g	وسيم

السند 1 : صورة لوسيم	السند 2 : كمية الأغذية لدى وسيم و الأطفال العاديين
الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي تكون مكوناته العضوية وفق النسب التالية : 15 % بروتينات ، 25 % دسم ، 60 % غلوسيدات	الكواشيوركور يظهر هذا المرض عند الأطفال من سنة الى 4 سنوات و ينتج من نقص البروتين الحيواني في الغذاء ، و تتمثل أعراضه في انتفاخ في البطن ، تأخر في النمو العضلي و العقلي .
السند 3 : الغذاء المتوازن	السند 4 : لمحة عن المرض

التعليمات : بالاعتماد على سندات المقدمة لك و مكتسباتك القبلية

- 1- استخرج أعراض هذا المرض ؟
- 2- فسر سبب الإصابة بهذا المرض ؟
- 3- قدم 4 نصائح لتفادي الإصابة بهذا المرض و أمراض سوء التغذية الأخرى ؟

♦ امراض سوء التغذية

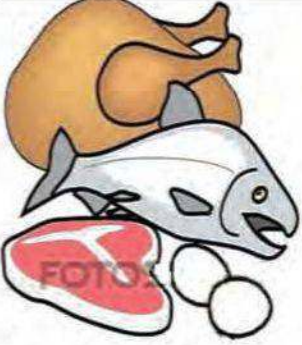
تمارين مستوى ممتاز ★★ ★

تمرين خطوة التعليمية 05 :

السياق:

تصدرت نشرات الأخبار الأشهر الماضية تعرض سكان اليمن إلى المجاعة جراء الحصار الذي تعرضت له، وكذلك سكان سوريا والعراق منذ عدة سنين، ولقد كانت تصلهم إعانات غذائية قليلة و محتشمة تتمثل في الأرز، البطاطا و الذرة. عند معاينة الأطباء المتطوعين لأطفال هذه البلدان المتضررة لاحظوا انتشار مرض تتمثل أعراضه في: نمو جسدي ضعيف، بروز في البطن مع انتفاخ في الوجه و الأطراف.

السندات:

		
السند 3 : أغذية غنية بالبروتينات الحيوانية	السند 2: هرم التوازن الغذائي	السند 1 : بروز في البطن

التعليمات:

اعتمادا على السياق و السندات و مكتسباتك القبلية:

- 1- أذكر المرض الذي أصيب به أطفال سوريا و اليمن و العراق.
- 2- فسر سبب إصابة الأطفال بهذا المرض مع التعليل.
- 3- قدم أربعة نصائح للوقاية من هذا المرض وتفايدي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.

تمرين خطوة التعليمية 06 :

شاهدت شريطا مع أمك يروي قصة مجموعة من البحارة كانوا على متن سفينتهم لاستكشاف العالم قديما، و أثناء رحلتهم كانوا يكتفون بتناول أغذية معلبة فقط كاللحم المملح و السمك المجفف و رغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد و تساقط الأسنان و تأكلها بالإضافة إلى نزيف في لثة الفم. في سنة 1975 تمكن النقيب جيمس كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه وذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون، فاندثرت الأم و تساءلت عن هذا المرض الذي لم تصادفه في حياتها.

السندات:

		
السند 3: البرتقال و الليمون	السند 2: هرم التوازن الغذائي	السند 1: فيتامين C

التعليمات:

اعتمادا على السياق و السندات و مكتسباتك القبلية:

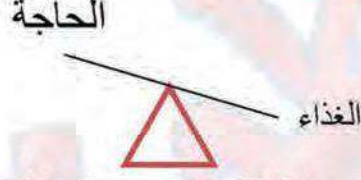
- 1- أذكر المرض الذي يعاني منه البحارة.
- 2- فسر سبب انتشار هذا المرض قديما مع التعليل.
- 3- قدم أربعة نصائح للوقاية من هذا المرض وتفايدي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★ ★

تمرين خطوة التعليمية 07 :

علي وأيوب تلميذان في السنة الاولى متوسط ,أيوب شخص سليم يتمتع بوزن مثالي يمنحه الخفة والرشاقة أما علي يعاني من زيادة الوزن سببت له مشاكل صحية .

السند 01: علي	السند 02: أيوب
 الحاجة الغذاء يحب الاكلات السريعة بكثرة طوله 1.35 م وزنه 48 كلغ	 الحاجة الغذاء يمارس الرياضة في وقت الفراغ طوله 1.4 م وزنه 34 كلغ

اعتمادا على السياق والسندين 1 و 2 أيضا مكتسباتك القبلية أجب عما يلي:

1/ قارن بين علي و أيوب .

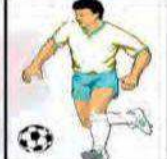
2/ ماذا يعاني علي وما سبب ذلك؟

3/ احسب IMC لايوب وعلي.

4/ قدم نصيحتين لتفادي ما يعانيه علي.

تمرين خطوة التعليمية 08 :

يعاني أحمد من زيادة في الوزن تسبب له مشاكل صحية عديدة، بينما صديقه مراد فهو شخص سليم يتمتع بوزن مثالي يمنحه الخفة والرشاقة. اراد مراد أن يفسر لأحمد بأن الحالة التي يعاني منها مرتبطة بتغذيته ونشاطه مدعما أقواله بمحتويات السند التالي:

حصول التغذية والحاجة	النشاط	نوع الأغذية المستهلك في الغالب	مراد
			مراد العمر: 16 سنة الوزن: 60 kg الطول: 1,65 m مؤشر كتلة الجسم: 22,03
			أحمد العمر: 16 سنة الوزن: 90 kg الطول: 1,65 m مؤشر كتلة الجسم: 33,05

السند 1: يوضح معطيات تخص كل من مراد وأحمد

1. حدد المرض الذي يعاني منه أحمد.
2. فسر سبب الأعراض التي يعاني منها أحمد (اعطاء تبريرا)
3. اقترح ثلاث نصائح تتوقع من مراد ان يقدمها لأحمد ليصبح متمتعاً بوزن مثالي مثله.

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★ ★

تمرين خطوة التعليمية 09 :

بشرى تلميذة عمرها 10 سنوات , تهمل الوجبات الغذائية المحضرة في البيت , رغم تحذيرات والدتها من هذا السلوك الغذائي

بعد اشهر , اصبحت بشرى نحيفة , شاحبة الوجه , قليلة النشاط الحركي و الفكري كما تعاني من صداع متكرر

- اعتمادا على مكتسباتك القبلية و اسندات التالية

1. فسر الاعراض المرضية المرضية التي تعاني منها بشرى

2. اقترح نصائح لبشرى للوقاية من هذه الاعراض



تمرين خطوة التعليمية 10 :

يعاني الكثير من الناس في العالم من الاستهلاك الغير الكافي أو الزائد للأغذية فتزداد مخاطر الإصابة بالأمراض .



1- أذكر مرضين من أمراض سوء التغذية مبرزا سببها.

2- قدم نصائح لزملائك لتفادي أمراض سوء التغذية.

تمرين خطوة التعليمية 11 :

يقضي البحارة أسابيع عديدة في البحر على متن مراكبهم، وفي أثناء رحلتهم يكتفون بتناول أغذية مصبرة فقط (كاللحم المملح و السمك المجفف) و رغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد- سقوط الأسنان و نزيف في لثة الفم.

و في سنة 1795 تمكن النقيب كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه و ذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون



نزيف في اللثة



يعتبر كل من البرتقال و الليمون من الحمضيات الغنية بفيتامين C

1 - مانوع المرض الذي ظهر على البحارة ؟

2- قَدِّم تفسيراً لانتشار هذا المرض بكثرة قديماً بين البحارة؟

3 - اعتمادا على مكتسباتك قَدِّم 3 نصائح للبحارة لتفادي هذا المرض ؟

♦ امراض سوء التغذية

تمارين مستوى ممتاز ★★ ★

تمرين خطوة التعليمية 12 :

- 1/ صل بسهم بالمسطرة بين : المرض و سببه
- فقر الدم .
 - الاسقربوط .
 - الكواشيوركور .
 - السمنة .
 - نقص فيتامين C .
 - نقص ملح الحديد .
 - الإفراط في الأكل .
 - نقص البروتين الحيواني .
- 2/ ماذا تسمى هذا الامراض ؟ حتى لا تصاب بها حدد شروط الغذاء المتوازن ؟

تمرين خطوة التعليمية 13 :

لاحظت أم نبيل الذي أخرجت في فطامه أعراضا غير طبيعية تتمثل في: ضعف، شحوب، اصفرار، علما أن طفلها نبيل يتغذى على الحليب فقط و لم تدعمه بأغذية أخرى ، و بعد عرضه على الطبيب تبين أنه يعاني من أحد أمراض سوء التغذية.

العنبر، الكبد و السبانخ تعتبر أغذية غنية بالحديد.

السند 2

حليب الأم ذو جودة عالية لكنه يعتبر مصدرا غير كاف لعنصر الحديد لطفل تجاوز عمره السنتين.

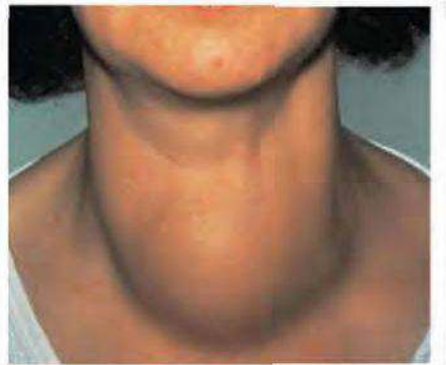
السند 1

التعليمات:

- 1 - حدّد المرض الذي يعاني منه نبيل
- 2 - اشرح سبب إصابة نبيل بهذا المرض.
- 3 - اقترح نصيحتين لأم نبيل حتى يشفى ابنها من هذا المرض.

تمرين خطوة التعليمية 14 :

كريم وسميرة زوجان يعملان بدوام كامل يوميا مما تسبب في إهمالهما لتغذية ابنيهما: سفيان ومايا، فأدى ذلك إلى إصابة الأبناء بأعراض مرضية ناتجة عن سوء التغذية، لاحظ السندات التالية لتشخيص حالاتهم المرضية.

❖ تعتبر اللحوم والبيض من الأغذية الغنية بالبروتينات الحيوانية		
❖ السمك والملح اليودي من أكثر الأغذية التي تحتوي على عنصر اليود	السند 02: صورة لمرض سفيان	السند 01: إنتفاخ في رقبة مايا
السند 03		

1. تعرف على الأمراض التي يعاني منها مايا وسفيان.
2. حدد سبب الإصابة بكل مرض من هذه الأمراض.
3. اقترح ثلاثة (3) نصائح لتجنب أمراض سوء التغذية.