

رحلة المغامرات إلى وجبة الإفطار



يتناول البرنامج التغذية وتركز على أهمية وجبة الإفطار وحسناتها، لائحة الطعام المفضلة وبناء وجبة متنوعة وصحية. إضافة إلى ذلك، البرنامج مخصص للتعرف على مركبات التغذية الصحيحة وذلك من خلال اللعب والتعليم والمتعة. التركيز هو على التربية والإرشاد، وزيادة الوعي وإكساب عادات تغذية صحيحة منذ الصغر. المجموعة معدة لطلاب الصفوف الأول - الثالث

الفصل 1 - لماذا يجب أن نأكل؟

من المهم أن نبدأ نهارنا بوجبة إفطار صحية ومغذية تزود جسمنا بما يحتاجه من الطاقة. وجبة الإفطار تزود الجسم بجزء كبير من مركبات التغذية التي يحتاجها الجسم. تثبت الأبحاث أن الأولاد الذين يداومون على تناول وجبة الإفطار يحصلون نتائج أعلى في دراستهم، وصحتهم الجسدية وتطورهم الحسي والإدراكي يكونان أفضل بكثير.



الفصل 1-شريحة

عارضة شرائح عرض – وسيلة لنقل مبنى الدرس في الصف



الفصل 2 - ماذا في وجبة الإفطار؟

المواد الغذائية التي نأكلها مركبة من مواد مختلفة تسمى مكونات التغذية. مركبات التغذية هي: الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، المعادن والماء. لكل مركب تغذية دور مهم في أداء الجسم لوظائفه ولذلك يجب عدم التنازل عنه.



الفصل 2-شريحة

عارضة شرائح عرض – وسيلة لنقل مبنى الدرس في الصف



الفصل 3 - وجبة الإفطار – كيف؟

للأغذية التي نتناولها تأثير مباشر على التطور والنمو وعلى الصحة وعلى جودة الحياة. لذلك من المحبذ أن نعود أنفسنا على عادات تغذية حكيمة وأن ننتبه إلى نوع الغذاء ومحتوياته.



الفصل 3-شريحة

عارضة شرائح عرض – وسيلة لنقل مبنى الدرس في الصف



الفصل 4 - وجبة الإفطار – مع من؟

لعادات التغذية تأثير كبير على صحة كل واحد منا ومشاعره وقدرته وتحصيله. لذلك من المهم أن نتبنى عادات تغذية صحية وحكيمة. لائحة وجبة الإفطار وعاداتها تتأثران بعوامل كثيرة: ثقافة الشخص ودينه وموقعه الجغرافي وأسلوب حياته وتربيته وغيرها.



الفصل 4-شريحة

عارضة شرائح عرض – وسيلة لنقل مبنى الدرس في الصف

