

مدخل:



ما أطيب وأشهى الحلويات والمسلّيات! فالصغار بطبيعتهم يميلون الى تناول المسلّيات والحلويات، وذلك لأنّها لذيذة المذاق. ولكن حتّى يكون جسمنا قوياً وسليماً علينا تناول أغذية متنوّعة وصحيّة. فهناك مواد تبني الجسم، كالطوب الذي نبني منه البيت، ومواد ضروريّة للحركة والنشاط الجسمانيّ كوقود السيّارة، وأخرى هامّة للعظام. هذا لا يعني أن نمتنع عن تناول المسلّيات، ولكن علينا أن نمتنع عن الإفراط والمبالغة في أكلها، لأنّها من الأسباب الرئيسيّة لتسوّس الأسنان والسمنة الزائدة.

الأهداف:



1. أن يدرك التلميذ قيمة العمل ضمن طاقم.
2. أن يميّز التلميذ بين الأغذية المختلفة، ويتعرّف على مركّباتها.
3. أن يقلّل من تناول المسلّيات والحلويات.
4. أن يتعلّم التلميذ كيفية اختيار غذائه وتنويعه.
5. أن يكثر التلميذ من تناول الخضراوات والفواكه.

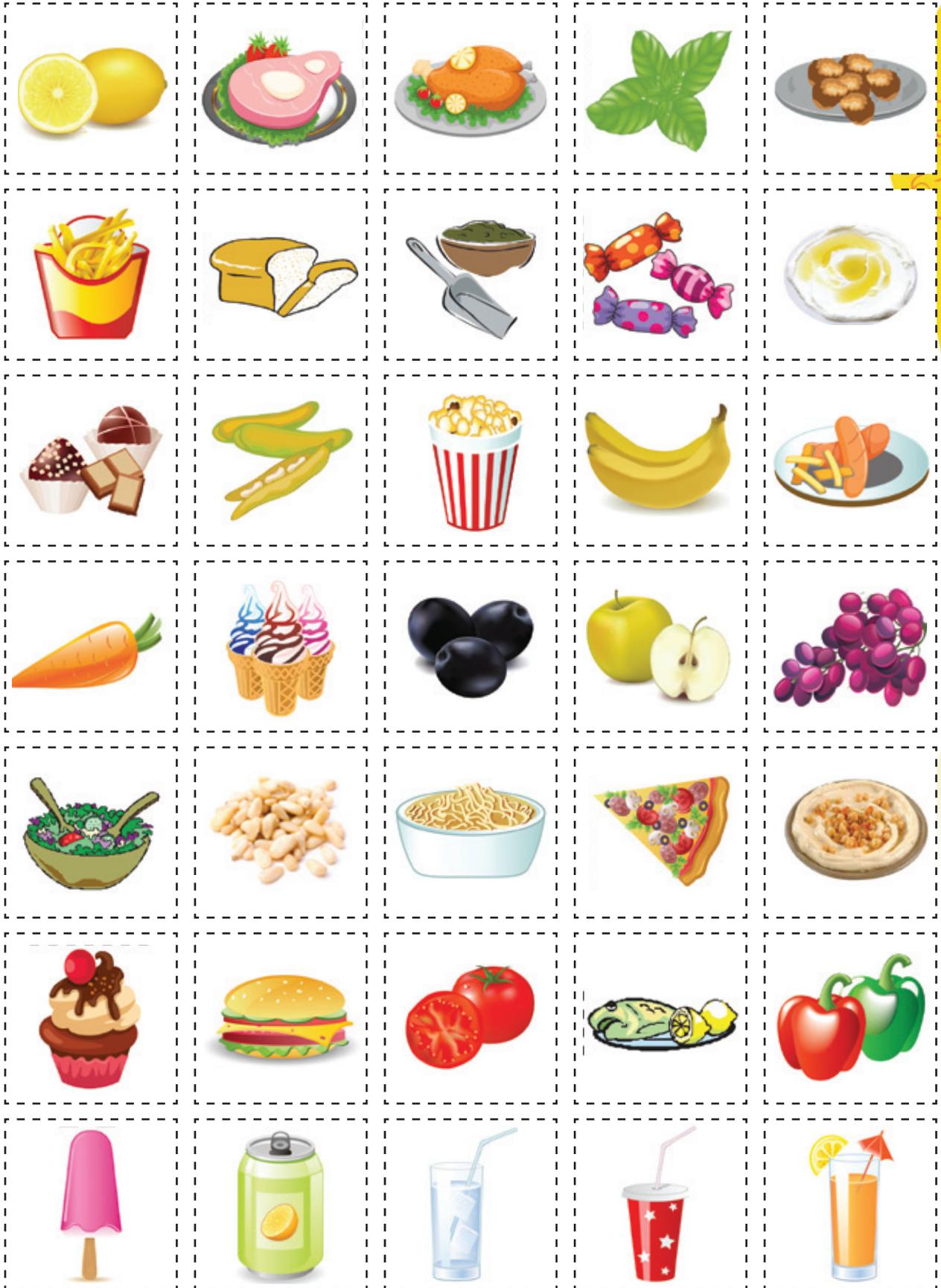
نأكل طعاماً صحياً



فَعَالِيَّةُ فَرْدِيَّة:



على كَلِّ تَلْمِيذٍ تَصْنِيفِ الْأَغْذِيَّة:



أطعمة يحدّ التقليل من تناولها

أطعمة يحدّ الإكثار من تناولها



يوزَع المرَبِّي الصَّف إلى مجموعات، يُطلب من كل مجموعة إحضار مواد لصنع أكلة معيَنة. يقوم التلاميذ بتقسيم العمل بينهم وتحديد المواد المطلوبة من كل فرد. في الصَّف، تقوم كل مجموعة بتحضير الوجبة التي التزمت بتحضيرها، وفي نهاية العمل يقوم مندوب من كل مجموعة بشرح مكونات وجبتهم والفوائد منها، يقدِّم مندوب المجموعة الطبق للصف، يتشارك تلاميذ الصف بتناول الطعام من كافة الأطباق.

نمط حياة صحي

اسم الوجبة

أفراد المجموعة:

مركبات الوجبة:

حسنات الوجبة:
