

ماذا تأكل؟

هذا الموضوع يساعدك في اكتشاف كيف ان الطلاب في مختلف البلدان يختارو الطعام بما يتناسب مع اليوم الدراسي. فهو يطلب منك عمل تغطيه عن عاداتك الغذائيه ، ولكي تبقى المهمه سهله وبسيطه سوف تركز في يوم واحد فقط .

الجزء الاول: لماذا الأكل؟

لا بد على الجميع الاكل و الشرب ، لكن معظم الناس تعتقد أن الطعام مجرد وسيله للحياه. التقاء الناس أثناء الطعام يعتبر مركز الاحداث الاجتماعيه مثل التقاء العائله وجمع الناس مع بعضها البعض بطريقه او باخرى ، الطعام هو اهم جزء في اسلوب الحياه .

الطعام يحتوي على خمس مجموعات غذائيه - البروتينات - الدهون- الكربوهيدرات (النشويات والسكر) - الفيتامينات و المعادن. وكلهم غايه في الاهميه. الجسم يحتاج إلى الغذاء لتزويده بالطاقه وذلك بهدف النمو. وللمساعدة على تنظيم العمليات الحيويه مثل الهضم وتنظيم درجة الحرارة.

الماء والألياف الغذائية أيضا من الأشياء المهمه، الماء اساسي للصحة ، والألياف الغذائية عبارة عن خليط من المواد توجد فقط في النباتات ، و بعض يساعد في مرور الطعام بسرعه خلال الامعاء.

والبعض يساعد في خفض الكوليسترول في الدم، وانت تحتاج للغذاء بالكميه الصحيحة اللازمه للنمو والحفاظ على الصحة و الطريقه المثلى لتوازن الغذاء هي تناول جانب كبير من الاغذيه المتنوعه.

ماذا تأكل ومتى هو جزء لايتجزا من الحياه اليوميه

متوسط الاستهلاك للأيس كريم (لترات) للفرد في سنه (1989)					
4.8	استراليا	6.9	هولندا	14.9	السويد
4.1	اسبانيا	6.5	المانيا	9.1	الدانمرك
3.8	اليونان	6.3	بلجيكا	8.4	انجلترا
2.9	البرتغال	5.2	ايطاليا	8.0	سويسرا
22.0	امريكا	4.9	فرنسا	7.5	ايرلندا

الشكل (1): ما كميه الايس كريم الي ناكلها؟

نقاط النقاش:

انظر للمعلومات الموجوده في الشكل رقم 1

- هل يأكل الناس الأيس كريم بهدف الطعام ام للاحتفظ بالبرودة ؟
- هل يمكنك ان تفكر في سبب هذا الاختلاف ؟

الجزء الثاني : ماهى عاداتك فى الطعام؟

اطبع الاستبيان (أ). املأ الأعمدة

الأنشطة:

سجل نشاطك والوقت والوجبات التى تاكلها منذ ان تستيقظ وتبدا الدراسه وتأخذ الدروس ومات تفعله اثناء اليوم وفى وقت راحتك؟

تناول الوجبات:

قل ماهى الحلويات – الوجبات الخفيفه – الوجبات الى توكل اثناء اليوم الخ .

أين تتناول

اين تتناول طعامك "فى المنزل" او "المدرسه" او "المطعم"،الخ.

من يختار طعامك؟

أنت – مدرستك- والدتك

الوقت	الانشطه	الوجبات التي توكل: حلويات-وجبات خفيفه	أين تأكل؟	من يختار طعامك؟

الاستبيان أ

ماهى القيمه الغذائيه لطعامك؟

اطبع الاستبيان - ب-

فى العامود الثاني من ناحيه الشمال اكتب قائمه بالطعام الذى تتناوله فى وجبه الافطار وان امكن ما تاكله اثناء اليوم الدراسى واثنا باقى اليوم.

فى باقى الاعمدة صنف الغذاء و الماء والاياف الغذائيه ، يجب ان تشير الى المكونات الهامه التى تتناولها فى طعامك، لا تشير الى اكثر من ثلاثه من الاطعمه ، على سبيل المثال : الخبز غنى بالنشويات _ التفاح مليء بالمياة والاياف – والجبن مليء بالبروتين والدهون.

الجدول فى صفحه 8 يسجل القيمه الغذائيه بعض الاطعمه الشائعه للافطار

ويمكن للمعلومات الغذائيه فى قصاصات المواصفات للطعام أن تساعدك.

الطعام الذى يوكل	الطاقة	البروتين	الدهون	الكربوهيدرات		القيتامينات (بالتحديد)	المعادن (بالتحديد)	الماء	الاياف الغذائيه
				النشا	سكريات				

الاستبيان ب

الجزء الثالث: الغذاء والصحة

هناك بعض الاسئلة المطروحة للمناقشة . حدد الاجابات التي تمثل الطالب في جماعتك او فنتك.

1-الإفطار

أ. فماذا يُلَاقِي اعضاء مجموعتكم في وجبه الافطار؟

ب. هل تعتقد انه من المهم تناول وجبة إفطار جيدة قبل الذهاب إلى المدرسة ؟

2- عادات الاكل

أ - هل تعتبر الوجبات الخفيفه والحلويات من الاغذيه ؟

ب - من يختار ويعد لك الوجبات الاساسيه والوجبات الخفيفه؟

ج - هل تتناول الوجبات خلال اليوم الدراسي؟ اذا كان الامر كذلك ، هل تذهب الى البيت لتتناول طعامك ، أم تقدم المدرسة لك وجبات ، هل تحضر الطعام من المنزل ، ام تشتري الطعام من متجر ، الخ؟

د - هل الناس في مجموعتك لها معتقدات دينيه او تقليديه عن الغذاء ؟

هـ - هل العادات الغذائيه تغيرت في بلدك؟ على سبيل المثال ، هل يأكل الشباب

اغذيه مختلفه عن تلك الاغذيه التي ياكلها آباءهم في نفس السن؟ هل كثير من الناس ياكلون الوجبات السريعه؟ هل كثير من الناس مقبله على شراء اطعمه جاهزة الطهي ؟ هل أكثر الناس يشترون وجبات جاهزة الطهي ؟ هل أكثر الناس يعتمدون على الوجبات السريعه؟ هل تتجمع العائلات مع بعضها البعض في وقت الطعام؟

3- الغذاء والصحة

أ - ما رأيك في النظام الغذائي الطلاب في فصلك؟

ب - هل يأكلون:

▪ نظام غذائي متوازن.

▪ طعام يحتوي على ألياف غذائية بشكل كافي.

▪ فواكه وخضروات طازجة بشكل كافي.

▪ كثير من الاملاح.

▪ كثير من السكريات.

▪ كثير من الدهون.

ج - *هل هناك طرق يمكنك من خلالها تحسين نظامك الغذائي؟ هل هناك

اغذيه سوف تكون بدونها افضل؟

د - *هل هناك اطعمه معينه يهتم بها الناس ،وكذلك الاطعمه التي تؤثر في

الصحة ؟ ان كان كذلك، ماهذه الاطعمه؟



الجزء الرابع: ماذا يأكل الطلاب؟

معظم الناس في غرب أوروبا لديهم ما يكفي من الطعام والشراب. بعض الناس حتى ياكلون أكثر من اللازم. وآخرون يأكلون أطعمة بشكل غير متوازن ، غالبا ما يعني ان بعض الناس يأكلون الكثير من الدهون والسكر ، أو القليل جدا من الفواكه الطازجة والخضروات والالياف الغذائية.

قارن بين عاداتك الغذائية واهتماماتك في الطعام مع الطلاب الآخرين .
يوجد مع مدرسك قوائم بالمدارس التي لديها استعداد لتبادل المعلومات معك .

استخدم الشكل الخاص لتبادل المعلومات بطريقة مبسطة .

أنماط الحياة اليومية قد تكون مختلفة من بلد لآخر ، لذا سيحتاج الفصل لوصف نمطي لليوم الدراسي على الجانبين واعطاء معلومات عن عادات الاكل على الجانبين الثالث والرابع وذلك من الشكل الخاص لتبادل المعلومات .

سوف تحتاج أن تقرر كيف ان المعلومات التي حصلت عليها متفقه مع الطلاب في الفصل ، يمكن الفصل ان يقرر المعلومات التي يحتاجها الطالب .

ومن المثير للاهتمام مقارنة العلامات الغذائية من بلدكم مع البلدان الاخرى. ارسال علامات

الغذاء مع

الاشكال المتبادله

ويمكنكم الحصول

على البعض عند

استقبالك للرسائل.

اختيار

العلامات من

الاطعمه

والمشروبات مثل:

■ اللبن.

■ الخبز.

■ الدقيق.

■ السمن النباتي.

■ زيت الطبخ.

■ البسكويت.

■ كوكاكولا.

■ فانتا.

وأیضا بعض الأطعمة
المخصوصة في منطقتكم.



الجزء الخامس: عادات الأكل – المقارنة

أنشطه جماعية للمناقشة:

قارن المعلومات من المدارس الأخرى بالمعلومات المجمعة من فصلك.

١. المقارنة:

- نمط الحياة اليومي: عندما يستيقظ الطلاب الآخرين، حتى بداية اليوم الدراسي، الخ.
 - من الذي يختار ويعد الطعام.
 - ماذا أكلت لوجبة الإفطار.
 - الوجبات الخفيفة والحلويات التي تؤكل.
 - ترتيب الوجبات خلال اليوم الدراسي.
٢. هل يعتقد الطلاب ان تناول إفطار جيد مهم أم لا؟
٣. ما رأيك في مسنوليه الاختلاف والتشابه في الطعام الذي يأكله الطلاب في مختلف البلدان؟
٤. هل هناك اعتقاد تراثي بخصوص الطعام؟ هل تستطيع شرحه بطريقة علميه؟
٥. هل هناك اختلاف في عادات الطعام، ان كان كذلك، فكيف؟
٦. هل تعتقد ان كثير من الطلاب ياكلون الاغذيه المتوازنه؟
٧. هل الناس يعتقدون إن هناك ارتباط بين بين الغذاء والمرض؟ اذا كان ذلك، هل يختلف الاهتمام من بلد لبلد؟
٨. قارن العلامات الغذائيه بين البلدان. كيف يتم توضيح القيمه الغذائيه للطعام؟ هل نفس الاغذيه تحتوى على نفس العناصر؟
٩. ما هي اقتراحاتك التي تقترحها لتحسين التغذية بفصلك؟

