

ماذا تأكل...؟

هذا الموضوع يتكون من ستة اجزاء:

الجزء الاول: لماذا الطعام

لقاء الضوء على الاعتبارات الغذائية من الناحية الاجتماعية والغذائية .

الجزء الثاني: ماهى العادات الغذائية؟

يستعرض الطلاب عاداتهم عن الطعام الذى يتناولونه.

الجزء الثالث: الغذاء والصحة.

مناقشه نتائج الجزء الثانى.

الجزء الرابع: ماذا يأكل الطلاب ؟

تجميع معلومات عن الفصل تجميع بعض الارشادات

التي تكتب عن الطعام و تبادل المعلومات بين المدارس.

الجزء الخامس: مقارنة العادات الغذائية

مناقشه المعلومات التي تم تجميعها من الطلاب.

الجزء السادس: جزء المعلومات

معلومات وبيانات عن الغذاء والامراض وتوضيح القيمه الغذائية لوجبه الافطار والمتنوعه.

اهداف هذا الموضوع:

- مراجعته وامتداد العمل فى النظام الغذائى والتغذيه .
- ان يتمكن الطلاب من عمل مقارنه لنظامه الغذائى مع النظم الغذائيه للطلاب الاخرين فى بلاد العالم المختلفه.
- ان يتكون لدى الطلاب وعى بالربط بين النظام الغذائى والصحة الجيدة.
- زيادة الوعى لدى الطلاب فى شكل الحياه واسلوبها للشعوب فى البلاد الاخرى.
- زيادة ثقة الطالب بنفسه عند استخدام اللغات المختلفه.

اهم المعلومات والمهارات:

*الموضوع يستهدف الطلاب من سن ١٣ الى ١٧.

*الطلاب يمكنهم فهم كيف تساهم البروتينات والدهون والكرهوهيدرات والفيتامينات والمعادن فى غذاء متوازن واهميه ذلك لنمو والصحة الجيدة ويمكن للطلاب ايضا ان يتعرف على القيمه الغذائيه للطعام ويتعرف ايضا عن الغذاء ذات القيمه الغذائيه .

تعليمات للمدرسين

المتطلبات:

قبل بداية الدرس

- اطبع (صور) صفحات الطلاب للفصل.
- جهز عدد من اوراق تبادل المعلومات باستخدامك شفافيات وجهاز O.H.P قد يكون مناسباً ولا سيما في الجزء الرابع.
- جمع اجزاء من الاطعمة والشراب على سبيل المثال :لبن - خبز - دقيق - سمن نباتي - زيت طعام مربى - كوكا كولا - فانتا..... الخ طبقاً لمواصفات الطعام الموجودة بالاقليم.
- عندما نستلم المعلومات المتبادله من المدارس الاخرى :
 - اطبع المعلومات المتبادله التي استلمتها و صنفها للتحليل .
 - اطبع خريطة اوربا اذا تطلب منك الامر.

ملاحظات المدرسين:

الجزء الاول : لماذا الطعام ؟

هذه مقدمه للموضوع مع نظرة عامه عن القيمه الغذائية الطعام

البيانات الاستهلاكيه بالنسبه لليبس كريم المثيرة للاهتمام الاشارة الى ان الاختلاف في الاستهلاك بين الاقاليم او البلدان.

ويبدو من الشكل ان البلدان التي تستهلك أكثر هي البلدان ذات المناخ البارد.

الجزء الثاني : ما هي عاداتك في الأكل ؟

الجزء الثاني يعده الطالب بمفرده ورغم ان دراسته تتضمن البحث طوال اليوم الا انه يركز على وجبة الافطار.

تشجيع الطلاب على جمع المواصفات المكتوبه على الاغذيه. هذه يمكن ان تستخدم عند الانتهاء من الاسنله ويمكن تبادلها مع المدارس في بلدان اخرى.

الاستبيان الاول :

يمكن ملاً الاستبيان اثناء الدرس ثم اكماله في المنزل .

الاستبيان الثاني :

المقصود هو تقديم تحليل سريع للغذاء اليومي ويقتصر على اعطاء الطلبة قائمة الاطعمه التي تؤكل على الافطار.

قائمة الغذاء الواردة في الجزء ٦ هي للوجبات الشائعه للافطار والاكثر انتشارا كما يمكن الاستعانه بمعلومات اضافية .

الجزء الثالث: التغذية والصحة

هذا النشاط يتبع العمل الذي انجز في الجزء الثاني. الفنة يمكن تقسيم الفصل إلى مجموعات لمناقشة الاسنله مع وجود شخص يمثل كل مجموعه يعطى تقارير الى مجموعته في نهايه الدرس.

الجزء الرابع : ماذا ياكل الطلاب؟

هذا الجزء يشمل لتبادل للمعلومات مع الدول الاخرى. الفصل سيحتاج الى ادخال المعلومات تستند الى مناقشة الاسنله في الجزء الثالث من تبادل المعلومات.

المعلومات المتوافرة تعكس انطباعات المشاركين في حلقات النقاش عن النظام الغذائي ويمكن للمدرس اختيار طالب او طالبيه يمثل المجموعه , اذا كان وجد بالفصل مجموعته تنتمي الى ديانه او معتقدات خاصه يفضل تمثيلهم والاخذ برأيهم .

الجزء الخامس: عادات الاكل - مقارنة

هذا النشاط يمكن الطلاب مناقشة ا لعادات الغذائية والمقارنة مع الطلاب في البلدان الاخرى ، والتوصيه بالتغييرات المحتملة الشائعه في بلدانهم .

الجزء السادس: قسم المعلومات

هذه المعلومات يمكن ان تستخدم حسب الحاجة مع الاجزاء (الثاني والثالث والخامس).

*التغذية والامراض : مذكرات عن السمنة وتسوس الاسنان وامراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسرطان منها سرطان الثدي و المريء .

* القيمة الغذائية للاغذية تقدر لكل ١٠٠ جرام :
بيانات مشتركة للاغذيه تؤكل الافطار