

السباق من أجل التغذية

مقدمة: مفتاح نمط الحياة الصحي هو اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني. في حين أن الوصول إلى الأطعمة المغذية واستخدامها يختلف في جميع أنحاء العالم، فإن النظام الغذائي المتوازن يتكون من مزيج من الحبوب والبقوليات والفواكه والخضروات والبروتينات الحيوانية. تساعد النظم الغذائية المتوازنة على توفير الفيتامينات والمعادن المهمة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض. للمساعدة في تعزيز قوة العضلات والعظام، يجب أن يمارس المراهقون نشاطًا بدنيًا لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم.

الأنشطة الصحية

الوقت

30 دقيقة

الصعوبة

متوسطة

الموارد

ورق، وأقلام حبر، وأقلام
تحديد، وطبق، ووعاء

الخطوة 1

• في مقدمة الفصل، اطلب من أحد المتطوعين كتابة فئات الطعام المختلفة: الحبوب والبقوليات والفواكه والخضروات والبروتينات الحيوانية.

الخطوة 2

• اطلب من الفصل أن يذكر أمثلة في مجتمعك عن الأطعمة المختلفة في هذه الفئات. اجعل متطوعًا يكتب هذه الأمثلة على قطعة من الورق ويقطعها.

الخطوة 3

• ضع أمثلة الطعام في وعاء في منتصف الفصل.

الخطوة 4

• قسّم الفصل إلى فرق متساوية. سيكون لكل فريق طبق فارغ وسيُرسَل شخصًا واحدًا في كل مرة للحصول على مثال على الطعام من الدلو وكتابته تحت الفئة الصحيحة في مقدمة الفصل.

الخطوة 5

• بعد أن يكتبوا مثال طعامهم ضمن الفئة الصحيحة، عليهم العودة إلى فريقهم ووضعه على طبقهم. ثم يذهب الشخص التالي في فريقهم. يفوز الفريق الأول الذي يملأ طبقه بأمثلة غذائية من كل فئة.

