

MBIO ZA LISHE

Utangulizi: Ufunguo wa maisha yenye afya ni kufuata lishe yenye afya na kufanya mazoezi ya mwili. Ingawa upatikanaji na matumizi ya vyakula vya lishe hutofautiana kote ulimwenguni, lishe bora ina mchanganyiko wa nafaka, kunde, matunda na mboga mboga, na protini za wanyama. Lishe bora husaidia kutoa vitamini na madini muhimu na kupunguza hatari za magonjwa. Ili kusaidia kukuza nguvu za misuli na mifupa, vijana wanapaswa kuwa na mazoezi ya viungo angalau dakika 60 kila siku.

Shughuli za Kiafya

Muda

Dakika 30

Ugumu

Wastani

Rasilimali

Karatasi, kalamu, viweka alama, sahani, bakuli

● Hatua ya 1

- Mbele ya darasa, muwe na mtu aliyejitolea aandike aina mbalimbali za vyakula: nafaka, kunde, matunda na mboga mboga, na protini za wanyama.

● Hatua ya 2

- Liambie darasa litoe mifano katika jamii yako ya vyakula mbalimbali katika kategoria hizi. Mwambie mtu aliyejitolea aandike mifano hii kwenye karatasi na kuzikata.

● Hatua ya 3

- Weka mifano ya chakula kwenye bakuli katikati ya darasa.

● Hatua ya 4

- Gawa darasa katika timu sawa. Kila timu itakuwa na sahani tupu na itamtuma mtu mmoja mmoja kunyakua mfano wa chakula kutoka kwenye ndoo na kuiandika chini ya kategoria sahihi mbele ya darasa.

● Hatua ya 5

- Baada ya kuandika mfano wao wa chakula chini ya kategoria inayofaa, lazima warudi kwa timu yao na kuiweka kwenye sahani yao. Kisha mtu anayefuata kwenye timu yao huenda. Timu ya kwanza iliyojazwa sahani na mifano ya vyakula kutoka kwa kila kategoria, itashinda.

