

# 栄養競走

はじめに：健康なライフスタイルの鍵は、健康な食事を摂り、身体的に活動的であること。栄養価の高い食品へのアクセスと使用は世界中で異なるが、バランスのとれた食事は穀物、豆類、果物と野菜、動物性タンパク質の組み合わせで構成されている。バランスのとれた食事は、重要なビタミンやミネラルを提供し、病気のリスクを減らすのに役立つ。筋肉と骨の筋力を高めるためには、毎日60分以上の運動をしなければならない。

## 健康活動

### 時間：

30分

### 難易度：

普通

### 使用道具：

紙、ペン、マーカー、皿、ボウル

## Instructions

### ● ステップ 1:

- 授業の前で、ボランティアに穀物、豆類、果物、野菜、動物性タンパク質など、さまざまな食品カテゴリーを書き留めてもらう。

### ● ステップ 2:

- クラスに、違うグループで、これらのカテゴリーのさまざまな食べ物の例を呼び出してもらおう。ボランティアにこれらの例を紙に書いてもらい、カットしてもらおう。

### ● ステップ 3:

- クラスの中央にボウルに食べ物の例を置く。

### ● ステップ 4:

- クラスを偶数のチームに分ける。各チームには空のプレートがあり、一度に1人ずつ送り、バケツから食べ物のサンプルを取って、クラスの前頭にある正しいカテゴリーの下に書く。

### ● ステップ 5:

- 彼らは右のカテゴリーの下に彼らの食べ物の例を書いた後、彼らは彼らのチームに戻って、彼らのプレートにそれを置く必要がある。その後、次のチームの人が行く。各カテゴリーの食べ物の例で自分の皿をいっぱいにした一番早いチームが勝つ。

