

영양 경쟁

소개: 건강한 라이프스타일의 핵심은 건강한 식단을 따르고 신체 활동을 하는 것입니다. 영양가 있는 식품에 대한 접근성과 사용은 전 세계적으로 다양하지만, 균형 잡힌 식단은 곡물, 콩류, 과일과 채소, 동물성 단백질의 조합으로 구성됩니다. 균형 잡힌 식단은 중요한 비타민과 미네랄을 공급하고 질병의 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 근육과 뼈의 힘을 키우려면 청소년은 매일 최소 60분 이상 신체 활동을 해야 합니다.

건강 활동

시간

30분

난이도

중간

준비물

종이, 펜, 마커, 접시, 그릇

1단계

- 학급 앞에서 자원봉사자에게 곡물, 콩류, 과일 및 채소, 동물성 단백질 등 다양한 식품 카테고리를 적어보게 합니다.

2단계

- 학급에서 이러한 카테고리에 속하는 다양한 음식에 대한 커뮤니티의 사례를 발표하게 합니다. 자원 봉사자에게 이 예시를 종이에 적고 오려 오도록 합니다.

3단계

- 수업 중간에 음식 예시를 그릇에 담습니다.

4단계

- 학급을 짝수 팀으로 나눕니다. 각 팀은 빈 접시를 가지고 한 번에 한 명씩 양동이에서 음식의 예를 가져와 수업 앞쪽의 올바른 카테고리에 적습니다.

5단계

- 올바른 카테고리에 음식 예시를 작성한 후에는 팀으로 돌아가서 접시에 올려야 합니다. 그런 다음 팀의 다음 사람이 진행합니다. 각 카테고리의 음식 사례로 접시를 가장 먼저 채우는 팀이 승리합니다.

