

पोषणका लागि दौड

परिचय: स्वस्थ जीवनशैलीको साँचो भनेको स्वस्थ आहार र शारीरिक सक्रियताको पालना हो। विश्वभर पोषणयुक्त खानेकुराहरूका पहुँच र प्रयोग फरक भए तापनि सन्तुलित आहारमा अन्न, फलफूल, तरकारी र पशु प्रोटीनको संयोजन समावेश हुन्छ। सन्तुलित आहारले महत्त्वपूर्ण भिटाामिनहरू र खनिजहरू प्रदान गर्न र रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ। मांसपेशी र हड्डीको ताकत प्रवर्द्धनमा मद्दत गर्न, किशोरकिशोरीहरू हरेक दिन कम्तिमा ६० मिनेट शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ।

स्वास्थ्य गतिविधिहरू

समय

३० मिनेट

कठिनाई

मध्यम

मानव संसाधन:

कागज, कलमहरू, मार्करहरू,
प्लेट, कचौरा

चरण १

- कक्षाको अगाडि, एक स्वयंसेवकलाई विभिन्न खाद्य वर्गहरू लेख्न लगाउनुहोस्: अन्न, गेडागुडीहरू, फलफूलहरू र तरकारीहरू, तथा पशु प्रोटीनहरू।

चरण २

- कक्षामा सबैलाई तपाईंको समुदायमा रहेका यी वर्गहरूका विभिन्न खानाका उदाहरणहरू भन्न लगाउनुहोस्। एक स्वयंसेवकलाई एउटा कागजको टुकामा यी उदाहरणहरू लेख्न लगाउनुहोस् र तिनीहरूलाई काट्नुहोस्।

चरण ३

- कक्षाको बीचमा एउटा कचौरामा खानाका नमुनाहरू राख्नुहोस्।

चरण ४

- कक्षालाई जोर टोलीहरूमा विभाजन गर्नुहोस्। प्रत्येक टोलीसँग एउटा खाली प्लेट हुनेछ र एक पटकमा एक व्यक्तिलाई बाल्टिनबाट खानाको उदाहरण लिन र कक्षाको अगाडि यसको सही वर्गमा लेख्न पठाउनेछ।

चरण ५

- तिनीहरूले सही वर्ग अन्तर्गत आफ्नो खानाको उदाहरण लेखेपछि, तिनीहरू आफ्नो टोलीमा दौडेर फर्कनुपर्छ र आफ्नो प्लेटमा त्यो राख्नुपर्छ। त्यसपछि उनीहरूको टोलीको अर्को व्यक्ति जान्छ। प्रत्येक वर्गको खानाका उदाहरणहरूले आफ्नो प्लेट भर्ने पहिलो टोली विजयी हुन्छ।

