

🍏 يوم الطعام الصحي

هل ترغب في أن تكون طاهياً ليومٍ واحد؟ حسناً، يمكنك ذلك – في يوم الطعام الصحي!

تقيم العديد من المدارس الابتدائية في الأردن يوم الطعام الصحي للأطفال من جميع الأعمار. ويمكن أن يحدث ذلك في أي وقت خلال السنة الدراسية، لذا فهو دائماً مفاجأة! أولاً، يُرسل المعلمون دعوات إلكترونية إلى الأهالي. بعد ذلك، يُناقش الأهالي والمعلمون ما يجب أن يجلبه الطلاب من طعام. عادةً ما تتضمن هذه الأطعمة الفواكه المحلية، والخضروات، أو الوجبات الصحية الأخرى، التي يسهل الحصول عليها في الأردن.

في يوم الطعام الصحي، لا يكون الطلاب طلاباً فقط، بل يصبحون طهاة! يمكنهم حتى ارتداء قبعات الطهاة أثناء التحضير وتقديم الطعام.

لكن الأمر لا يقتصر فقط على تناول الطعام. يُقدم المعلمون دروساً باستخدام أنواع مختلفة من الطعام الصحي. يتعلم الطلاب كيف تنمو هذه الأطعمة، ولماذا من الجيد أن تبقى بصحة جيدة. يمكن لبعض الطلاب أن يُحضروا فواكه وخضروات من حديقتهن ليشاركوها مع زملائهم. يُساعد اليوم أيضاً الطلاب على تطوير مهارات العمل الجماعي. فهم يتشاركون المهام، ويساعدون بعضهم في تحضير وجباتهم.

✦✦ حل المشروع (Project):

Make a healthy lunch for Healthy Lunch Day.

1. في مجموعات، جهزوا خمس أفكار لغداء صحي باستخدام أطعمة محلية.

قائمة الطعام الصحي:

1. سلطة فواكه محلية (تفاح، برتقال، موز).
2. ساندويش لبننة مع خيار وزعتر بزيت الزيتون.
3. حمص مع خبز عربي كامل الحبة.
4. عصير برتقال طبيعي (محضر في البيت).
5. خضروات مقطعة (جزر، خيار، فلفل حلو).

2. اكتب عن غذائك الصحي:

ما هو طعامك الصحي؟
سلطة فواكه وسندويش لبننة مع خيار وزعتر.

ما المكونات؟
لبننة، خبز عربي، خيار، زعتر، زيت زيتون، تفاح، برتقال، موز.

من أين جاء الطعام؟
من السوق المحلي ومن حديقة المنزل.

لماذا يجب أن نأكل طعامًا صحيًا؟
لأن الطعام الصحي يمنحنا الطاقة، ويقوّي الجسم، ويحافظ على صحتنا.

يمكن أن يقدم الطالب عرضًا بسيطًا بالكلمات (اعرض وجبتك على الصف
(أو صورة توضيحية

النشاط يتم في الصف مع (يصوت الصف! من لديه الوجبة الأكثر صحة؟
(مشاركة الجميع