بطاقة تحدي ستيم

صمم طبقًا غذائيًا متوازنًا لرحلة مدرسية

الغذاء الصحي — العلوم — الصف الثاني تعليم مستمر

المجموعة: ..... الأعضاء: .....

ستخرج مدرستكم في رحلة إلى منتزه قريب، ويحتاج كل طالب إلى وجبة خفيفة صحية ومتوازنة يحملها معه

المهمة: تصميم بطاقة طبق غذائي يحتوي على أصناف من مجموعات غذائية متنوعة مناسبة للرحلة

الشروط

- يجب أن يحتوي الطبق على صنف واحد على الأقل من كل مجموعة غذائية رئيسة
- لا يزيد عدد الأصناف عن خمسة
- يجب أن تكون الأصناف سهلة الحمل ولا تحتاج تبريدًا طويلًا

الأدوات

ورقة بيضاء كبيرة · أقلام تلوين · صور مقصوصة من مجلات أو مطبوعات لأطعمة متنوعة · صمغ

مراحل التصميم الهندسي

اسأل	ما الأطعمة التي يجب أن تكون في وجبة الرحلة لتكون صحية ومتوازنة؟
تخيّل	تخيل أصنافًا مختلفة من كل مجموعة غذائية يمكن حملها بسهولة
خطّط	ارسم دائرة تمثل الطبق وقسمها حسب كمية كل مجموعة غذائية
نفّذ	الصق أو ارسم الأصناف المختارة في أماكنها على الطبق
حسّن	راجع مع مجموعتك هل الطبق متوازن ويحتوي على كل المجموعات، وعدّل إن لزم

سلّم التقدير

المعيار	متميز	جيد	بحاجة لدعم
تنوع المجموعات الغذائية	يحتوي الطبق على جميع المجموعات الأربع	يحتوي الطبق على ثلاث مجموعات	يحتوي الطبق على مجموعة أو مجموعتين فقط
مناسبة الأصناف للرحلة	جميع الأصناف سهلة الحمل ومناسبة	معظم الأصناف مناسبة	أغلب الأصناف غير مناسبة للحمل
العرض والتنظيم	الطبق مرتب وملون بوضوح	الطبق مرتب بشكل مقبول	الطبق غير مرتب أو غير واضح
العمل الجماعي	جميع أفراد المجموعة شاركوا بفاعلية	شارك معظم الأفراد	شارك عدد قليل من الأفراد