دليل المعلم

الغذاء الصحي

45 دقيقة — العمل الفردي في بداية الدرس، ثم مجموعات صغيرة من 3 إلى 4 طلاب في النشاط والتحدي

نواتج التعلم

- يعدد الطالب مجموعات الغذاء الرئيسة الثلاث
- يصنف الطالب الأطعمة إلى صحية وغير صحية
- يوضح الطالب أهمية الغذاء الصحي لصحة الجسم والجهاز الهضمي
- يقترح الطالب وجبة غذائية متوازنة
- يستنتج الطالب العلاقة بين نوع الغذاء وكمية الماء وصحة الجسم

قبل الحصة

- تجهيز صور أو عينات لأطعمة متنوعة
- طباعة أوراق العمل والهرم الغذائي الفارغ
- تجهيز مواد نشاط التصنيف وتحدي الطبق الغذائي

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة وطرح السؤال المثير	5 د	طرح سؤال لماذا نأكل ومناقشة إجابات الطلاب الأولية
شرح مجموعات الغذاء والهرم الغذائي	12 د	عرض الشرائح ومناقشة أمثلة من البيئة المحلية مثل التمر والحليب
شرح الفرق بين الغذاء الصحي وغير الصحي وأهمية الماء	8 د	عرض أمثلة ومقارنة ونقاش جماعي
النشاط العملي تصنيف الأطعمة	10 د	تنفيذ نشاط التصنيف ومناقشة النتائج مع الطلاب
تطبيق تصميم الوجبة الصحية	7 د	رسم الطبق الغذائي الفردي ومقارنته مع الزميل
الختام والتلخيص	3 د	مراجعة أهم الأفكار وطرح سؤال تثبيت سريع

التجربة: مقارنة الأطعمة الصحية وغير الصحية

الأدوات: صور أو عينات لأطعمة مختلفة (تمر، تفاح، خبز، حليب، شوكولاتة، رقائق بطاطس) · ورقة مقسمة إلى عمودين · أقلام تلوين

1. اعرض على الطلاب مجموعة من الأطعمة أو صورها
2. اطلب من كل طالب تصنيف الأطعمة في عمودين: صحي وغير صحي
3. ناقش مع الطلاب سبب اختيارهم لكل تصنيف
4. اطلب من الطلاب تلوين الأطعمة الصحية باللون الأخضر وغير الصحية باللون الأحمر

5. اجمع النتائج وناقش الفروق بين المجموعتين

السلامة: التأكد من عدم وجود حساسية غذائية لدى الطلاب قبل عرض عينات حقيقية · غسل اليدين قبل التعامل مع عينات الطعام

النتيجة المتوقعة: يصنف أغلب الطلاب التمر والتفاح والحليب كأطعمة صحية، والشوكولاتة ورقائق البطاطس كأطعمة غير صحية، مما يدل على فهمهم للفرق بين النوعين بناء على المكونات

دعم المتعثرين: تزويد الطلاب المتعثرين ببطاقات مصورة مبسطة لمجموعات الغذاء وتقديم أمثلة إضافية شفهية مع التكرار

إثراء المتميزين: تكليف الطلاب المتميزين بإعداد جدول وجبات صحية لثلاثة أيام متتالية وعرضها على زملائهم

التقويم: ملاحظة أداء الطلاب أثناء نشاط التصنيف، ومراجعة ورقة العمل، وتقييم تصميم الطبق الغذائي في التحدي باستخدام سلم التقييم