دليل المعلم

اعداد وجبه غذائية متوازنة

45 دقيقة — فردي مع دعم فردي من المعلم، وأحيانًا ثنائي

نواتج التعلم

- يسمي الطالب ثلاثة أنواع من الأطعمة المفيدة
- يصنف الطالب الأطعمة إلى صحية وغير صحية
- يرتب الطالب أصنافًا غذائية في طبق واحد متوازن
- يذكر الطالب فائدة واحدة لشرب الماء مع الوجبة

قبل الحصة

- تجهيز بطاقات طعام ملونة
- تجهيز أطباق ورقية مقسمة
- تجهيز كوب ماء لكل طالب

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة	5 د	سؤال الطلاب عن وجبة الفطور وعرض صورة طبق صحي
عرض الشرائح	10 د	شرح مجموعات الطعام الأربع ببطاقات حقيقية
النشاط العملي	15 د	تنفيذ نشاط بناء طبق غذائي متوازن
التطبيق والتحدي	10 د	تنفيذ تحدي تصميم وجبة لأخ صغير
الختام والتقويم	5 د	مراجعة سريعة بأسئلة شفهية وتلخيص الدرس

التجربة: بناء طبق غذائي متوازن

الأدوات: طبق ورقي مقسم · بطاقات صور طعام أو طعام حقيقي بلاستيكي · غراء لاصق · كوب ماء فارغ

1. وزع طبقًا ورقيًا على كل طالب
2. اعرض بطاقات الطعام مرتبة على الطاولة
3. اطلب من الطالب اختيار بطاقة خضار ولصقها
4. اطلب اختيار بطاقة فاكهة ولصقها
5. اطلب اختيار بطاقة بروتين ولصقها
6. اطلب اختيار بطاقة حبوب ولصقها
7. ضع كوب الماء بجانب الطبق

السلامة: لا نأكل البطاقات الورقية · نستخدم الغراء بحذر وبكمية قليلة · نغسل اليدين بعد النشاط

النتيجة المتوقعة: يحصل كل طالب على طبق فيه أربعة أنواع طعام مختلفة، وهذا يدل على أنه فهم معنى الوجبة المتوازنة

دعم المتعثرين: استخدام صور كبيرة وواضحة، وتكرار الكلمات، وإعطاء وقت إضافي، ومساعدة يدوية في اللصق

إثراء المتميزين: اطلب من الطالب المتميز تسمية وجبة كاملة ليوم واحد فطور وغداء وعشاء

التقويم: ملاحظة المعلم لقدرة الطالب على اختيار أربعة أصناف صحيحة ووضعها في الطبق