

به نام خدا

.....خانم میرزایی پرسش زیر را بر روی تخته نوشت و از دانش آموزان خواست حدود دو دقیقه به آن فکر کنند و سپس پاسخ‌های آنها را بر روی تخته نوشت:

پرسش: به نظر شما چه چیزهایی سبب می‌شود ما سالم بمانیم؟

از میان موارد گوناگونی که دانش آموزان به آن اشاره کردند، او زیر عبارتهایی که با تغذیه مرتبط بود خط کشید و به دانش آموزان گفت: حالا از آنجایی که غذا در سلامتی ما نقش مهمی دارد می‌خواهیم بررسی کنیم ما چه غذاهایی می‌خوریم.

سپس از آن‌ها خواست: «به صورت دو نفره با هم مصاحبه کنید. پاسخ‌هایی که داده می‌شود را بر روی برگه‌هایی که در اختیار شما قرار داده می‌شود بنویسید.

نام مصاحبه شونده:		
نام مصاحبه کننده:		
پرسش‌ها	پاسخ‌ها	
۱)دوست دارید امروز ناهار چه بخورید؟ همه ی چیزهایی که دوست داری بر سر سفره (میز) باشد را نام ببر.		
۲)دوست دارید امشب شام چی بخورید؟ همه ی چیزهایی که دوست داری بر سر سفره (میز) باشد را نام ببر.		
دوست داری فردا صبحانه چی بخوری؟ همه ی چیزهایی که دوست داری بر سر سفره (میز) باشد را نام ببر.		
وقتی به مغازه (فروشگاه) می‌روی چه خوراکی‌هایی می‌خری؟ یا دوست داری چه چیزهایی بخری؟		

سپس به دانش آموزان گفت:

همان طوری که می دانید می توانیم چیزهایی که اطراف ما وجود دارد را دسته بندی کنیم. برای مثال جانوران مهره دار را در پنج دسته قرار می دهیم. تا زنگ بعد (در زنگ تفریح) به این پرسش فکر کنید که مواد غذایی ای که ما می خوریم را در چند دسته می توانیم جای دهیم؟ می توانید از کتابخانه مدرسه، کلاس پنجمی و ششمی ها و هر فرد دیگری که می تواند به شما کمک کند استفاده کنید.

دانش آموزان پس از زنگ تفریح به کلاس آمدند. خانم میرزایی پرسشی را که بر روی تخته نوشته شده بود تکرار کرد. سپس پاسخ های آنان را بر روی تخته نوشت و زیر موارد زیر خط کشید. (یکی دو مورد را دانش آموزان اشاره نکرده بودند و خود خانم میرزایی آنها را اضافه کرد).

گروه های مختلف غذایی

نان و هم خانواده های آن: مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی

سبزیجات

میوه ها

شیرها

گوشت ها

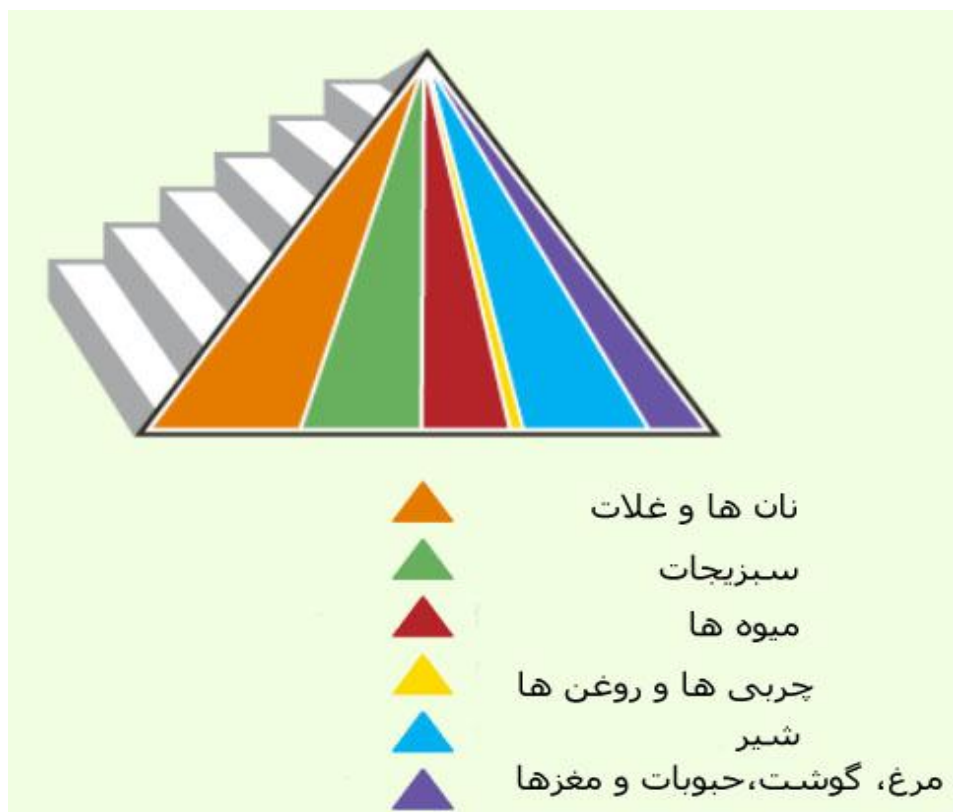
چربی ..

پس از آن از دانش آموزان خواست آنچه بر روی تخته نوشته شده است را بخوانند. سپس به مصاحبه ای که در جلسه ی قبل انجام داده اند مراجعه کنند.

او هر مورد را از روی تخته خواند: «سبزیجات»

به دانش آموزان گفت اگر در غذاهایی که خورده اند آن ماده ی خوراکی وجود دارد دست خود را بلند کنند. هر بار شمار دست هایی که بالا رفته است را شمرد.

این کار را برای همه‌ی آیتم‌ها انجام دادند و در نهایت بر این موضوع بحث شد که کدام گروه از همه بیشتر و کدام یک از همه کمتر مصرف شده است. پس از آن خانم میرزایی گفت: بدن ما به غذاهای گوناگون یعنی به گروه‌های مختلف غذایی نیاز دارد. برای تصمیم‌گیری در مورد این که از هر غذایی به چه اندازه استفاده کنیم همه‌ی ما باید با «مثلث من» آشنا شویم. نام شکل زیر «مثلث من» است.



هر رنگ از این مثلث به یک گروه غذایی اشاره می‌کند. ما به همه‌ی این رنگها نیاز داریم. به بعضی از آنها کمتر و به بعضی بیشتر نیاز داریم.

سپس از آنها پرسید:

پ. حالا می‌توانید بگویید به کدام رنگ بیشتر و به کدام رنگ کمتر نیاز داریم؟ هر کدام از این رنگ‌ها به کدام گروه غذایی اشاره می‌کند؟

در ادامه گفت: در بشقاب غذای هر کدام از ما باید همه‌ی این گروه‌های غذایی وجود داشته باشند. یعنی بشقاب غذای ما باید به شکل زیر باشد:



پس بسیار مهم است که با این گروه های غذایی آشنا باشیم. برای این که بیشتر با آنها آشنا شویم می خواهیم در کلاس خود گروه های غذایی را تشکیل دهیم. برای این کار باید شما به پنج گروه نامساوی تقسیم شوید. نام هر گروه نام گروه غذایی می شود. یعنی نام گروه ها این است:

- گروه نان و غلات
- گروه میوه
- گروه سبزیجات
- گروه گوشت
- گروه شیر و لبنیات

با توجه به وسعت رنگ موجود بر هر یک از برش‌های روی مثلث غذایی، تعداد افراد هر گروه را تعیین کرد. برای ۲۵ نفر دانش آموز در کلاس وجود داشت. تعداد گروه‌ها به ترتیب: ۷، ۵، ۴، ۵، ۳ شد. یک نفر نیز نقش چربی‌ها را گرفت. به دانش‌آموزان یادآوری کرد چربی در گروه‌های غذایی نیست اما بدن ما به آن نیاز دارد برای همین یک نفر را برای چربی انتخاب می‌کنیم (یک نفر نشانه‌ی گروه نیست). در اختیار هر یک از این گروه‌ها یک برگه‌ی بزرگ قرار داد. به فردی که نقش چربی‌ها را بر عهده داشت نیز برگه‌ای داد. از آن‌ها خواست تا هر یک از گروه‌های کلاس، غذاهایی که در گروه خود وجود دارد را بر روی برگه بزرگ بنویسند. به گروه‌ها زمان داد تا با همفکری هم این کار را انجام دهند. در پایان این فعالیت از هر گروه یک نفر نماینده شد و غذاهایی که در آن گروه وجود دارد را برای دیگر افراد کلاس خواند. دیگر دانش‌آموزان به همراه معلم پاسخ‌های هر گروه را بررسی و ارزشیابی کردند.

در پایان از دانش‌آموزان خواست:

با توجه به اصول نامه‌نویسی در کتاب فارسی بنویسم پایه‌ی چهارم یک نامه برای مادر خود (کسی که در خانه بیشتر کار آشپزی می‌کند) درباره‌ی بشقاب غذایی سالم بنویسد. هر کسی دوست داشت، نامه‌اش را برای ما بخواند.

این هم تصویر یکی از این نامه‌ها

مادر من، سلام.

امروز در کلاس ما وقتمان تلف نشد و به درس های چرو و اجور سرگرم

نشدیم. امروز در مورد غذای سالم بحث کردیم. آموزگار به ما برگرداد

تا با هم مساحبه کنیم و غذای دوست داشتی خود را بنویسیم.

بعد هم گفتند که گروه بشوید و با هم مشورت کنیم که کدام نغزات

از همی گروه ها غذای استفاده کردیم یا نه. بعد به گروه های

مختلف تقسیم شدیم. من به دستهای باز و غلات رفتم و ما

از این گروه خوراکی های را نوشتیم و از همی کا گروهی دیگر را <sup>صیح</sup>

نگردیم و به گروهی دیگر برای ما را <sup>صیح</sup> کرد. امروز به ما خوش گذشت.

مادر من، همی جوری که طبق برنامه هر غذای غذا درست می کنی

ارامه بد.

با آرزوی موفقیت و سیرت