

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 پاسخ های آن ها را بر روی تخته نوشت:

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

از میان موارد گوناگونی که دانش آموزان به آن اشاره کردند، او زیر عبارت هایی که با تغذیه مرتبط بود خط کشید و به دانش آموزان گفت: حالا از آن جایی که غذا در سلامتی ما نقش مهمی دارد می خواهیم بررسی کنیم ما چه غذاهایی می خوریم.

سپس از آن ها خواست: «به صورت دو نفره با هم مصاحبه کنید. پاسخ هایی که داده می شود را بر روی برگه هایی که در اختیار شما قرار داده می شود بنویسید.

نام مصاحبه شونده:		
نام مصاحبه کننده:		
پرسش ها	پاسخ ها	
۱) دوست دارید امروز ناهار چه بخورید؟ همه چیزهایی که دوست داری بر سر سفره (میز) باشد را نام ببر.		
۲) دوست دارید امشب شام چی بخورید؟ همه چیزهایی که دوست داری بر سر سفره (میز) باشد را نام ببر.		
دوست داری فردا صبحانه چی بخوری؟ همه چیزهایی که دوست داری بر سر سفره (میز) باشد را نام ببر.		
وقتی به مغازه (فروشگاه) می روی چه خوراکی هایی می خری؟ 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.

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

گروه‌های مختلف غذایی

نان و هم‌خانواده‌های آن: مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی

سبزیجات

میوه‌ها

شیرها

گوشت‌ها

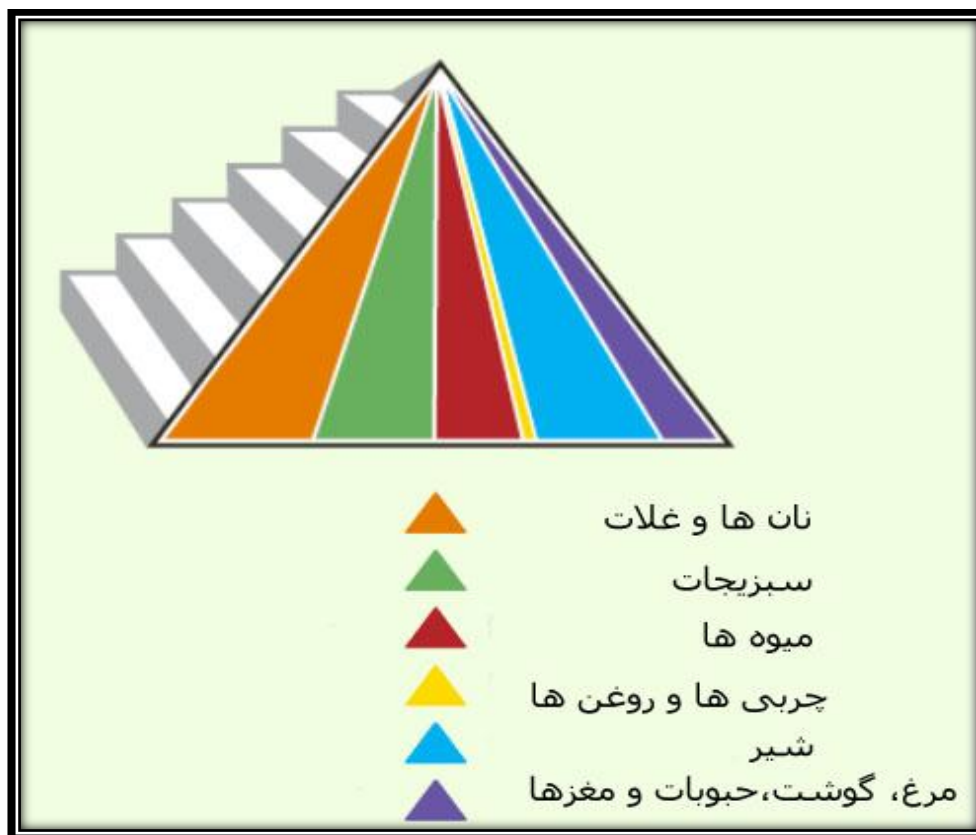
چربی..

پس از آن از دانش‌آموزان خواست آن‌چه بر روی تخته نوشته شده است را بخوانند. سپس به مصاحبه‌ای که در جلسه قبل انجام داده‌اند مراجعه کنند.

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

به دانش‌آموزان گفت اگر در غذاهایی که خورده‌اند آن ماده خوراکی وجود دارد دست خود را بلند کنند. هر بار شمار دست‌هایی که بالا رفته است را شمرد.

این کار را برای همه آیت‌ها 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 همه ما باید با «مثلث من» آشنا شویم. نام شکل زیر «مثلث من» است.



هر رنگ از این مثلث به یک گروه غذایی اشاره می کند. ما به همه این رنگ ها نیاز داریم. به بعضی از آن ها کمتر و به بعضی بیشتر نیاز داریم.

سپس از آن ها پرسید:

پ. حالا می توانید بگویید به کدام رنگ بیشتر و به کدام رنگ کمتر نیاز داریم؟ هر کدام از این رنگ ها به کدام گروه غذایی اشاره می کند؟

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



پس بسیار مهم است که با این گروه‌های غذایی آشنا باشیم. برای این که بیشتر با آن‌ها آشنا شویم می‌خواهیم در کلاس خود گروه‌های غذایی را تشکیل دهیم. برای این کار باید شما به پنج گروه نامساوی تقسیم شوید. نام هر گروه نام گروه غذایی می‌شود. یعنی نام گروه‌ها 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 دانش‌آموز 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 نشانه گروه نیست). در اختیار هر یک از این گروه‌ها یک برگه 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 پایه چهارم یک نامه برای مادر خود (کسی که در خانه بیشتر کار آشپزی می‌کند) درباره بشقاب غذایی سالم بنویسد. هر کسی دوست داشت، نامه‌اش را برای ما بخواند.

این هم تصویر یکی از این نامه‌ها

مادرم، 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 استفاه 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 همین کار گروهی دیگر را ^{صحیح}

نگردیم و به گروهی دیگر برای ما را ^{صحیح} کرد. امروز به ما خوش گذشت.

مادرم، همین جوری که طبق برنامه هر غذای غذا درست می کنی

ارامه بده.

با آرزوی موفقیت و سیرت