دليل المعلم

الغذاء والتغذية

45 دقيقة — مجموعات صغيرة من 3 إلى 4 طلاب

نواتج التعلم

- يعدد الطالب المجموعات الغذائية الرئيسة الخمس
- يصنف الطالب أمثلة من الأطعمة حسب المجموعة الغذائية التي تنتمي إليها
- يوضح الطالب وظيفة كل عنصر غذائي (كربوهيدرات، بروتينات، دهون، فيتامينات ومعادن، ماء) في الجسم
- يقترح الطالب وجبة متوازنة تحتوي على عناصر غذائية متنوعة
- يستنتج الطالب أثر سوء التغذية على صحة الجسم ونموه

قبل الحصة

- تجهيز صور بطاقات لأطعمة متنوعة من البيئة المحلية
- تحضير أدوات تجربة اكتشاف النشا مسبقًا
- طباعة أوراق العمل الخاصة بالتصنيف

سير الحصة

المرحلة	الزمن	ما يحدث
التهيئة	5 د	طرح سؤال مثير عن سبب شعورنا بالجوع ومناقشة إجابات الطلاب
عرض المفاهيم	10 د	شرح مفهومي الغذاء والتغذية والمجموعات الغذائية الخمس باستخدام الشرائح والصور
التطبيق الجماعي	10 د	نشاط تصنيف بطاقات الأطعمة إلى مجموعاتها على السبورة بمشاركة الطلاب
التجربة العملية	12 د	تنفيذ تجربة اكتشاف النشا في عينات الطعام ومناقشة النتائج
التلخيص والتقويم	8 د	حل أسئلة ورقة العمل السريعة ومراجعة أهم أفكار الدرس مع الطلاب

التجربة: اكتشاف النشا في الأطعمة

الأدوات: قطرات من محلول اليود (أو صبغة بيتادين المخففة) · قطعة خبز · قطعة تفاح · قطعة بطاطس مسلوقة · طبق بلاستيكي · قطارة

1. ضع كل عينة طعام (الخبز، التفاح، البطاطس) في مكان منفصل على الطبق
2. ضع قطرة واحدة من محلول اليود على كل عينة باستخدام القطارة
3. راقب التغير في لون العينات بعد مرور دقيقة واحدة
4. سجل ملاحظاتك: أي العينات تغير لونها إلى الأزرق الداكن أو الأسود
5. ناقش مع زملائك سبب هذا التغير

السلامة: لا تذق أو تأكل أي عينة تم وضع عليها محلول اليود · اغسل يديك جيدًا بعد انتهاء التجربة · احرص على عدم ملامسة محلول اليود للعين أو الملابس لأنه يترك بقعًا

النتيجة المتوقعة: يتحول لون الخبز والبطاطس إلى الأزرق الداكن أو الأسود لاحتوائهما على النشا وهو نوع من الكربوهيدرات، بينما يبقى لون التفاح قريبًا من لونه الأصلي أو يتغير بدرجة أقل لأنه يحتوي على سكريات بسيطة وليس نشا بكمية كبيرة، مما يوضح للطلاب أن الكربوهيدرات تتوفر في أطعمة نشوية كالحبوب والبطاطس.

دعم المتعثرين: يُقدَّم للطلاب المتعثرين بطاقات مصورة مبسطة لكل مجموعة غذائية مع أمثلة مكررة من بيئتهم، ويُعاد الشرح باستخدام أمثلة محسوسة من وجبات يومية مألوفة

إثراء المتميزين: يكلَّف الطلاب المتميزون بالبحث عن سعرات حرارية تقريبية لوجبة معينة وتحليل مدى توازنها، أو تصميم جدول غذائي أسبوعي متوازن

التقويم: يُقيَّم تحقق النواتج من خلال ملاحظة مشاركة الطلاب في نشاط التصنيف، ودقة إجاباتهم في ورقة العمل، وجودة تفسيرهم لنتائج التجربة العملية