

هذا المتن



الناشر: كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية التدريب والبرامج

العنوان: لبنان، بيروت، العمورة، متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين، بناية الجمال ط ١

تلفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

www.almahdiscouts.net

الطبعة الأولى، حزيران ٢٠٠٨م.

الفهرس



١	الفهرس
٢	المستهدفون والهدف والأغراض
٢	المقدمة والتمهيد
٣	لوازم الورشة
٤	دليل تنفيذ الورشة
٥	المادة العلمية والأنشطة
١٢	الملحقات

المستهدفون: حلقة الكشافة والمرشدات



الهدف



التعرّف على كيفية التعامل مع النظام الغذائي والصحي في ظل التغيرات البدنية والنفسية لأفراد المرحلة.

الأغراض



- بعد نهاية هذه الورشة يكون كل مشارك قادراً أن:
1. يربط بين التغيرات البدنية والنفسية، وبين البرنامج الغذائي لأفراد المرحلة.
 2. يشرح مضر الأطعمة الجاهزة والمعلبة والوجبات السريعة.
 3. يحفظ حديثاً حول مضر كثرة الأكل.
 4. يذكر ثمانية من آداب المائدة والطعام.
 5. يعرف مكوّنات الوجبة الغذائية السليمة.
 6. يُعدّ جدولاً بأنواع المأكولات التي تناسب مع مرحلته العمرية.
 7. يحرص على اتباع النظافة والعادات الصحية السليمة في إعداد الطعام.
 8. يحرص على نظافة يديه قبل الطعام وبعده.

المقدمة



القادة الأعزاء....

مع ازدياد الاهتمام بعلم التغذية، وثبوت ارتباط الغذاء بكثير من أمراض العصر الخطيرة والمزمنة، كان لا بدّ من أن نُثَقّف أنفسنا وعناصرنا على كيفية الاهتمام بالصحة والغذاء، ويوماً بعد يوم تزداد أهمية التغذية السليمة ليس فقط للحفاظ على سلامة الجسد، بل أيضاً لما للطعام من تأثيرٍ على الحالة الروحية والنفسية للفرد.

لذا أيها القائد فلتحرص على أن تكون القدوة للأفراد في اهتمامك بالغذاء والصحة، وتذكّر دائماً أنّ الله سبحانه وتعالى جعل الصّحة نعمة فلنشكره عليها باهتمامنا بها.

ال لوازم المطلوبة للورشة



١. قرآن كريم.
٢. كُتَيْب حزمة نور.
٣. لوح، طبشور، أوراق، أقلام.
٤. كرتون كبير، تليصيق، قلم خط عريض.
٥. بطاطا شيبس، شوكولا، سكاكر.
٦. طاولتان، صحننا طعام، كوبان، أربع ملاعق، كرسيان.

٧. لحم دجاج مقطّع دون الجلد (سفينة)، بصلة واحدة، نصف مرطبان فطر، نصف علبة ذرة، رأس فليفلة، حامضة، ملعقة ملح صغيرة، ملعقة صغيرة بهار فاهيتا "عدد٢"، عدد من أوراق الخس، جبنة صفراء مبروشة، زيت الزيتون (مقدار نصف فنجان قهوة)، أرغفة خبز فرنجي.
٨. نسخ عن الملحقات حسب الحاجة.



00:03



دليل تنفيذ الورشة

#	عنوان الفقرة	المدة	كيفية التنفيذ	الوسائل والتقنيات
١	الإفتتاح	٧ د	حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج	قرآن وكتيب حزمة نور.
٢	التعارف	٥ د	يطلب القائد من كل مشارك ذكر اسمه وبعض المأكولات التي تضم حروفها حروف من اسم المشارك.	لوح. طبشور. أوراق. أقلام.
٣	مقدمة	١٠ د	يعرض القائد بعض المأكولات على طاولة أمام المشاركين لمعرفة عنوان ورشة اليوم.	مأكولات.
٤	التوقعات	٥ د	يعلق القائد الصور (الموجودة ضمن الملحقات) ليستوحي منها المشاركون توقعاتهم.	الملحق رقم "١" على ورقة A3. تلصيق
٥	التغيرات النفسية والبدنية لأفراد المرحلة	٨ د	عصف أفكار حول التغيرات.	لوح. طبشور.
٦	الهرم الغذائي	١٥ د	يُخبئ القائد البطاقات التي تشكّل تكوين الهرم الغذائي. وعلى المشاركين التفتيش عنها، ثم يشرح القائد خصائص الهرم.	الملحق رقم "١". كرتون. تلصيق. نسخة عن الملحق رقم "٢".
٧	استراحة	١٠ د		
٨	مضار الأطعمة الجاهزة	١٥ د.	يحضر القائد مجموعة من المأكولات حيث يقرأ مكّوناتها. ويناقش مضارها مع المشاركين.	بطاطا شيبس. شوكولا. سكاكر.
٩	مضار كثرة الأكل	١٥ د.	يقوم أحد القادة بترداد كلمات الحديث بشكل متقطع خلال الورشة. ثم يسأل المشاركين عن الكلمات ويعلق الحديث لحفظه.	بطاقة الحديث. تلصيق
١٠	آداب الطعام والمائدة	١٠ د	يستعين القائد بشخصين لتمثيل سكتش إيمائي. ثم يأخذ تعليقات المشاركين.	طاولتان. صحناء طعام. ملاعق. كوبان. كرسيان.
١١	الوجبة الغذائية السليمة	٦٠ د	يقوم القائد بإعداد طبخة. ثم يشرح مكّونات الوجبة الغذائية السليمة.	دجاج مقطّع. بصل. فليفلة. ذرة. حامض. ملح. بهار فاهيتا. فطر. زيت. جبنة صفراء. خس. خبز فرنجي.
١٢	استراحة	١٥ د		
١٣	المأكولات الصحية	٥ د	يُنفّذ القائد لعبة. ثم يطلب من كل مشارك إعداد جدول بأنواع الأطعمة المضرة والمفيدة.	أوراق. أقلام.
١٤	النظافة من الإيمان	١٠ د	يوزع القائد على المشاركين دراسة الحالة الموجودة ضمن الملحقات للتعليق عليها.	الملحق رقم "٣". أقلام. كرتون. تلصيق
١٥	التخطيط للمستقبل	٧ د	يطلب القائد من المشاركين كتابة فقرة حول التغيرات المستقبلية.	
١٦	التقييم	٧ د	يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم "٥" لمعرفة مدى استفادتهم من الورشة.	الملحق رقم "٤".
١٧	الإختتام	٥ د	يوزع القائد على المشاركين بطاقة حصاد الأهل. وتُختتم الورشة بدعاء الإمام الحجة (عج).	بطاقة حصاد اليوم

الإفتتاح



الإفتتاح الرسمي يتم حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج. وبعد الإفتتاح يتم تقسيم المشاركين إلى طلائع، وتسمى كل طليعة باسم نوع من أنواع الطعام مثل (بندورة، خيار، مجدرة...).

التعارف



يطلب القائد من كل مشارك أن يذكر اسمه الصغير. وعدداً من أنواع الطعام بعدد حروف اسمه، بحيث يحتوي اسم كل نوع على حرف من حروف اسمه.

المقدمة



يقوم القائد بعرض المأكولات والأطعمة التي أحضرها لتنفيذ الورشة على طاولة، ثم يطلب من المشاركين معرفة عنوان ورشة اليوم.

التوقعات



يعلق القائد مسبقاً الصور في الملحق ملحق رقم "1" (بعد تصوير الملحق على ورق A3) في كل أرجاء مكان النشاط، لكي يستوحي منها المشاركون توقعاتهم.

التغيرات النفسية والبدنية لأفراد المرحلة



الفرض: يربط بين التغيرات البدنية والنفسية، وبين البرنامج الغذائي لأفراد المرحلة.

يقوم القائد بطرح سؤال: ما هي التغيرات النفسية والبدنية لأفراد المرحلة؟ ثم يقوم بعصف أفكار حول هذا الموضوع، بحيث يُدوّن كلّ إجابات المشاركين. ثم يشرح لهم ما هي التغيرات الحاصلة.

التغيرات البدنية والنفسية عند الأفراد من عمر ١٢ إلى ١٤ سنة:

في هذه المرحلة العمرية ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وذلك بسبب التغيرات الكثيرة التي تحدث لجسده، والتي تُؤثر بشكل مباشر على شخصيته وتفكيره ونفسيته، وفي هذه الفترة يكون الجسد في ذروة نموه - أي المرحلة التي يزيد فيها الطول بشكل كبير - وذلك بين عمر العاشرة والرابعة عشر للفتيات وبين الثانية عشر والسادسة عشر للفتيان.

أيضاً من أهم التغيرات الجسدية هي البلوغ، الذي يتطلب من الشاب اهتماماً زائداً بجسده لتلبية متطلبات هذه المرحلة، وخاصةً من ناحية الغذاء حيث تزيد الحاجة إلى بعض الفيتامينات والمعادن مثل: "الكالسيوم، الحديد..." لمساعدة الجسم على مرحلة الانتقال هذه.

ويواجه الفرد في هذا العمر تغيرات نفسية، حيث يشعر بأنه لم يعد طفلاً، ويعتبر أنه أصبح راشداً يبحث عن استقلالته، ويُحب فرض شخصيته، والمبادرة إلى إعطاء رأيه في ما يخص طريقة سير حياته، كما يصبح هو المسؤول عن غذائه واختيار نوعية طعامه. لذا يجب أن يعرف ما ينفعه وما يضره ليقوم بالإختيار الصحيح. وهذه المرحلة الفرصة الأساسية للإنسان لبنى جسماً سليماً يرافقه بقية حياته.

الهرم الغذائي



الفرض: يعرف مكونات الوجبة الغذائية السليمة.



يُخبى القائد البطاقات التي تُكوّن الهرم الغذائي الموجودة ضمن الملحق رقم "١"، ويجب أن تعمل الطلائع على البحث عنها، وتركيبها كما يكون شكل الهرم، ثم لصقها على كرتون. لذا يجب تصوير بطاقات الهرم كلّها على عدد الطلائع، كما يجب أن تُوضع في أماكن بعيدة عن مكان النشاط حيث تضطر الطليعة إلى بذل مجهود جسدي للبحث عنها.

بعد ذلك تُعلن المجموعة الفائزة، ويعلق شكل الهرم الغذائي (ملحق رقم "٢") على كرتونه، وعلى القائد شرح خصائصه.

خصائص الهرم الغذائي:

لقد تغير الهرم الغذائي الذي طالما عرفناه ليأخذ شكله الجديد حيث لا يسمح بتناول الدهون المضرة

والحلويات، التي قد تسبب الكثير من المشاكل، مثل: "البدانة، الكوليسترول، السكري، والضغط".
١. النشويات والحبوب: مثل (الخبز- المعكرونة- الأرز- الذرة - البطاطا): علينا أن نتناول ما بين ٦ - ١١ حصة نشويات في اليوم، مثلاً: "كل ربع رغيف خبز أبيض يساوي حصة" أو "كل ½ كوب أرز أو معكرونة يساوي حصة". وهكذا حتى نصل إلى حاجتنا خلال اليوم.

ملاحظة: من الأفضل تناول النشويات من مصادر الحبوب الكاملة، مثل: (البرغل، الأرز الأسمر، الخبز الأسمر)، لأنها غنية بالألياف والمعادن المفيدة للجسم.

٢. الخضار والفواكه: هي مصدر ممتاز لجميع مصادر الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، نحن نحتاج من (٣ - ٥ حصص خضار) ومن (٢ - ٤ حصص فواكه في اليوم)، ويُعتبر نصف كوبٍ من الخضار المطبوخة أو من عصير الخضار، أو كوبٍ من الخضار النيئة حصةً غذائيةً من الخضار.

أما للحصول على حصة فاكهة، فيجب تناول إحدى هذه الفواكه بالكمية التالية:

حصة التفاح	حصة البرتقال	حصة الفريز	حصة البلح	حصة العنب
حبة صغيرة	حبة وسط أو نصف كوب	حبة وسط أو نصف كوب	ثلاث حبات	خمسة عشرة حبة

٣. الحليب ومشتقاته: هم مصادر مهمة للكالسيوم التي تحتاجها أجسادنا كثيراً، خاصةً في هذه المرحلة، لذلك علينا أن نتناول ثلاث حصصٍ منها في اليوم، ويُعتبر نصف كوبٍ من اللبن، أو ملعقتين كبيرتين من الحليب الجفّف حصةً كاملة.

ملاحظة: المشروبات الغازية تسبب سحب الكالسيوم المُخزّن بالعظام مما يجعلها هشّة ورقيقة.

٤. اللحوم والبقول: وهي مصدر البروتين والحديد الضروري جداً في هذه المرحلة (خاصة للفتيات)، والبقول هي: (الفاصوليا، العدس، الحمص، الفاصولياء، والبازيلاء)، ونحن بحاجة من ٢ - ٣ حصص من هذه الأطعمة خلال النهار.

ولكي نحصل على حصة اللحوم يمكن تناول ثلاثين غراماً من اللحم المطبوخة، والتي تعادل إحدى الأصناف التالية:

- ملعقتي لحم مفرومة.
 - ثلاث قطع لحم هبرة لليخنة أو للشوي أو للشيش طاووق.

- نصف فخذ دجاج بدون جلد أو ربع صدر دجاج.

- قرص صغير همبرغر.

- بيضة مسلوقة.



مزار الأطعمة الجاهزة

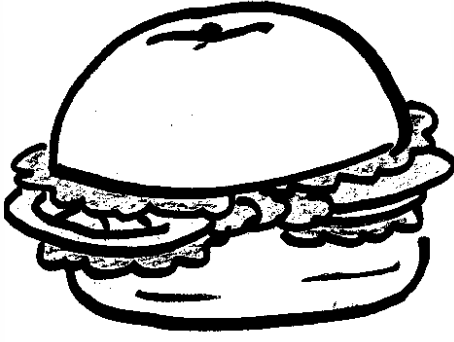


الغرض: يشرح مزار الأطعمة الجاهزة والمعلبة والوجبات السريعة.

يُحضر القائد مجموعةً من المأكولات (بطاطا شيبس - شوكولا - سكاكرا)، ويوزّعها على الطلائع، وتقوم كلٌّ منها بقراءة المكونات بصوت مرتفع، ثم يشرح القائد مضارها.

١. الزيوت المهدرجة: وهي من أسوأ أنواع الأطعمة، حيث الزيت عندما يتعرّض للحرارة يُصبح مشبّعاً أو مهدرجاً، وهو يسبب أمراضاً سرطانية، إضافةً إلى أمراض البدانة، الكوليسترول، والقلب.

٢. السكر الأبيض: يسبب البدانة، كما قد يسبب أمراض السكري.



٣. الملح: عند استهلاك الملح بشكل كبير كما في المأكولات الجاهزة. يجعلنا أكثر عرضة لمرض ضغط الدّم والمشاكل في الكلى. إضافة إلى احتباس الماء، ممّا يؤدي إلى البدانة.

٤. المواد الكيميائية، مثل: (المواد الملونة، المواد الحافظة، والمواد المنكهة مثل (monosodium glutamate). ويُستعمل لهذه المواد الكيميائية رمز (مثل E٢٥٠): وهي تُسبب أمراضاً سرطانية، واضطرابات معويّة، وضغطاً في الدّم، وتؤدي إلى زيادة نسبة الكولسترول في الدّم.

مضار كثرة الأكل



الفرض: يحفظ حديثاً حول مضار كثرة الأكل.

على القائد الإستعانة بقائِدٍ من الفوج ليدخُل مرّة كلّ عشر دقائق تقريباً خلال مدة الورشة. ليُرَدّد كلمةً أو كلمتين من الحديث ثلاث مرات دون أن يعرف المشاركون سبب ما يفعله. وعند الوصول إلى هذه الفقرة يدخل من جديد، ويسألهم إذا ما استطاعوا تذكّر الكلمات التي رددّها، ثم يعلق القائد الحديث على اللوح (يكون قد كتبه على كرتونة من قبل) ويردده المشاركون حتى يحفظوه.

الحديث: "إياها والبطنة فإنها مقساة للقلب، ومكسلة عن الرحلة ومفسدة للجسد" الإمام علي "ع" **البطنة**: هي كثرة الأكل.

آداب المائدة والطعام



الفرض: يذكر ثمانية من آداب المائدة والطعام.

يستعين القائد بشخصين من خارج النشاط لتمثيل سكتشٍ إمائيّ فكاهاي.

المشهد التمثيلي:

تُوضع طاولتان مع كرسيّين على كلّ واحدةٍ صحنٌ وكوبٌ وملعقة.

يدخل شخصان إلى النشاط ويجلسان أمام الطاولتين، يقول الأول "بسم الله الرحمن الرحيم".

ينظر إليه الثاني بطريقةٍ سخريّة، ويبدأ الأكل بيديه وبطريقةٍ مضحكةٍ مع إصدار أصوات. أما الأول فيبدأ الأكل بالملعقة بكلّ تهذيبٍ دون أصواتٍ، وطوال الوقت يكون الشخص الثاني ينظر إلى الأول ويهزأ منه بحركاتٍ إمائية.

ثم يسأل القائد المشاركين عن رأيهم فيما رأوه، ويطلب منهم بناءً على ذلك استنتاج آداب الطعام والمائدة.

آداب المائدة والطعام:

١. غسل اليدين قبل الطعام وبعده.

٢. التسمية عند الشروع بالأكل.

٣. تصغير اللقمة.

٤. مضغ الطعام جيداً.



٥. الأكل باليد اليمنى.
 ٦. عدم النظر إلى الآخرين وهم يأكلون.
 ٧. الجلوس جلسة العبد.
 ٨. الأكل على الأرض.
 ٩. لعق الأصابع قبل غسلها بطريقة لطيفة.
 ١٠. شكر الله تعالى بعد الإنتهاء.
 ١١. الأكل بثلاث أصابع.
 ١٢. إطالة الجلوس على المائدة.
 ١٣. الأكل من أمامه، وعدم الأكل بما هو موجود أمام جليسه.
- تكتب هذه الآداب مسبقاً على كراتين صغيرة، وعند ذكر أي أدب منها من قبل المشاركين يقوم القائد بتعليق الكرتونة الخاصة بهذا الأدب على اللوح.

الوجبة الغذائية السليمة



الغرض: يعرف مكونات الوجبة الغذائية السليمة

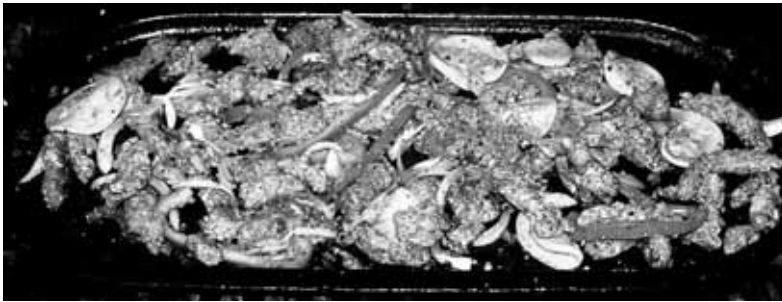
يقوم القائد (أو أي شخص آخر يستعين به لهذه الفترة) بتنفيذ طبخةٍ أمام المشاركين، ثم يشرح مكونات الوجبة الغذائية السليمة.

طبخة الفاهيتا:

لأننا جميعاً نحبّ المأكولات السريعة، ولأنّ هذه المأكولات تُسبّب الكثير من الأمراض والبدانة، فلا بدّ لنا من الإبتعاد عنها، بل لا بدّ من البحث عن البديل، لذلك سنتعلّم كيف نطبخ "الفاهيتا" بطريقةٍ صحيّة.

المكوّنات:

- لحم دجاج مقطّع دون الجلد (سفينة).
- بصلة واحدة.
- نصف مرطبان فطر.
- نصف علبة ذرة.
- رأس فليفلة.
- حامضة.
- ملعقة ملح صغيرة.
- ملعقة صغيرة بهار فاهيتا (عدد ٢).
- عدد من أوراق الخسّ.
- جبنة صفراء مبروشة.
- زيت الزيتون (مقدار نصف فنجان قهوة)
- أرغفة خبز فرنجي.



طريقة التحضير:

- نضع الزيت في المقلاة، ونقطع البصل بشكل جوانح ونضعه فوقه، نُقلّيه قليلاً، ثم نضع الفليفلة مقطّعةً ونُقلّيها قليلاً، ثم نضع الدجاج فوقهم ونحرّكه باستمرار حتى ينضج، ثم نضع الفطر والذرة فوقهم إضافةً إلى عصر حامضة صغيرة ونضيف أخيراً الملح والبهار.

- تُقدّم الفاهيتا بعد وضعها في الأُرغفة مع قليلٍ من أوراق الخس والجبنة. الفاهيتا تحتوي على عناصر الوجبة الغذائية السليمة، حيث تُعطينا "البروتينات من الدجاج والجبنة"، "النشويات من الخبز"، "الفيتامينات والمعادن من الخضار"، "والقليل من الدهون المفيدة من زيت الزيتون الذي يُعدّ أفضل أنواع الزيوت"، ولزيادة الفائدة ما رأيكم بكوبٍ من عصير الليمون إلى جانب هذه الوجبة؟

المأكولات الصحية



الفرض: يعد جدولاً بأنواع المأكولات التي تتناسب مع مرحلته العمرية.



يقوم القائد بتنفيذ اللعبة المذكورة أدناه، ثم يطلب من كلٍّ مشاركٍ إعداد جدولٍ بأنواع المأكولات المفيدة والمضرة، والنموذج هو على الشكل التالي:

المأكولات المضرة	المأكولات المفيدة
.....
.....

اللعبة

يردّد القائد أنواعاً مختلفةً من الطعام، منها مفيد ومنها مضر، ويجب على المشاركين أن يقفوا عند سماع المأكولات المفيدة، وأن يجلسوا عند سماع المأكولات المضرة. ومن يبقى إلى النهاية دون خطأ يكون هو الفائز.

النظافة من الإيمان



الفرض: يحرص على اتباع النظافة والعادات الصحية السليمة في إعداد الطعام، يحرص على نظافة يديه قبل الطعام وبعده.

يُوَزَعُ القائد بطاقة دراسة حالة (ملحق رقم ٣)، وعلى المشاركين العمل كمجموعات لمعرفة الأخطاء في الحالة، ثم تُناقش وتُشرح العادات الصحية السليمة.

النظافة والعادات الصحية السليمة:

من السهل أن يتلوّث الطعام قبل أن يصل إلى المائدة، ممّا يُسبّب التسمّم الغذائي.

لتفادي هذه المشكلة نتبع العادات التالية:

١. غسل اليدين مراراً وتكراراً بالماء والصابون، وذلك خلال تحضير الطعام، وقبل الأكل لتجنّب انتقال البكتيريا

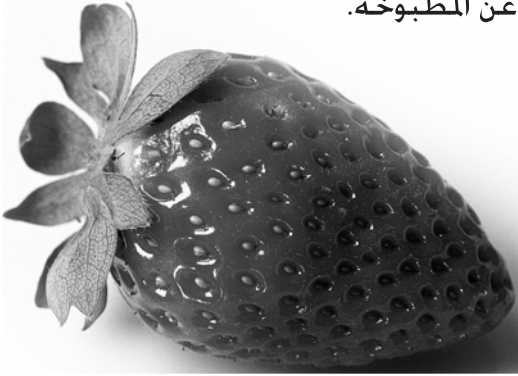
من اليدين إلى الطعام والعكس.

٢. غسل الخضار والفواكه جيداً بالماء، وخاصةً التي ستأكل نيئةً للتخلص من البكتيريا.

٣. طهي اللحوم والبيض جيداً، لأنها من أكثر الأطعمة التي تحوي البكتيريا المضرّة.

٤. الفصل بين الأطعمة النيئة والمطبوخة، والتأكد من إستعمال ألواح مختلفةٍ لتقطيع اللحم النيئ والخضار أو الفواكه، كما يجب حفظ الأطعمة النيئة مستقلةً عن المطبوخة.

٥. حفظ الأطعمة بالبراد.



ملاحظة: يجب أن تُدوّن هذه العناوين مُسبقاً على كرتونة كبيرة لشرحها.

التخطيط للمستقبل



يطلب القائد من المشاركين كتابة فقرةٍ صغيرةٍ حول التغيّرات التي سيقومون بها منذ اليوم حتّى برنامجهم الغذائي والصحي.

التقييم

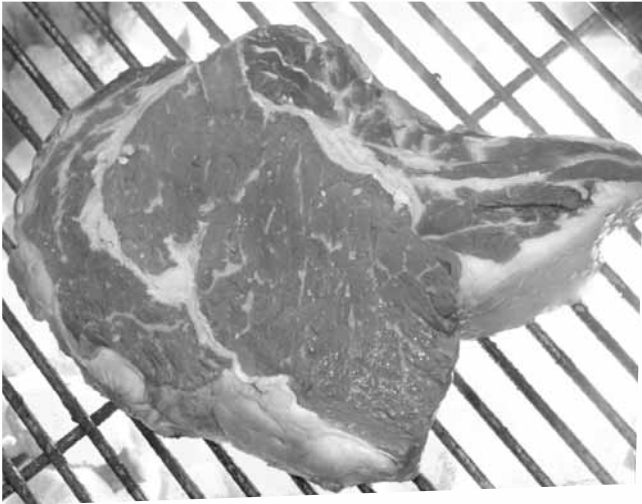
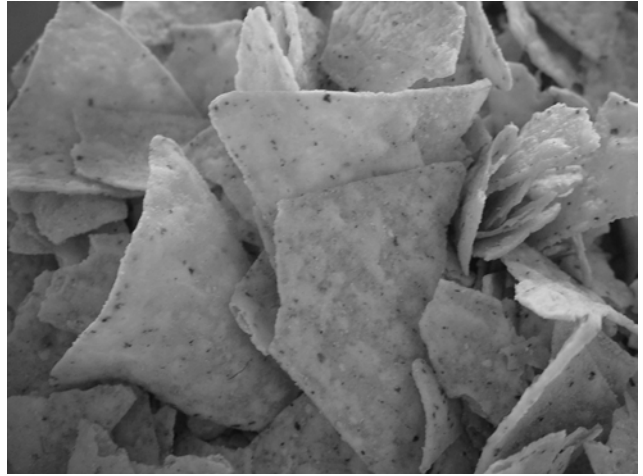


يُوّزع القائد على المشاركين بطاقة التقييم (ملحق رقم ٤)، لمعرفة مدى استفادتهم من معلومات الورشة.

الاختتام



يُوّزع القائد على المشاركين بطاقة حصاد اليوم (ملحق رقم ٥)، وتُختتم الورشة بدعاء الإمام الحجة (عج).





دراسة الحالة:

علي صبيّ في الثالثة عشر من عمره. أراد في ليلة عيد الأم مفاجأة أمّه بتحضير وجبة العشاء لها. دخل علي المطبخ. وبكلّ حماسٍ بدأ بتقطيع الدّجاج على لوح التّقطيع. ثم جلب القليل من الخضار. وأخذ يقطّعها على نفس لوح التّقطيع دون أن يغسلها. ثم وضع الدّجاج والخضار في طنجرةٍ واحدةٍ على النّار. ومن شدّة حماس علي لم ينتظر حتى ينضج الدّجاج. فأطفأ النار. وجّهز المائدة وجلس وأمّه يأكلان دون أن يغسل يديه.

في صباح اليوم التالي دخل علي وأمّه المستشفى. والسبب حالة تسمّم. فقضيا يوم عيد الأم هناك. ما هي الأخطاء التي قام بها علي برأيك؟ ولماذا حصلت معه ومع والدته حالة التّسمم؟



التقييم

بعد أن شاركت في ورشة "صحتي في غذائي" :

١ - ما هي الأمور الجديدة التي تعلمتها؟

.....
.....
.....

٢. عدد أربعة من آداب الطعام.

..... ١

..... ٣

٣. ما هي مكونات الوجبة الغذائية الكاملة؟

.....

٤. ما الذي نال أكبر قدر من إعجابك؟ وما هو النشاط الذي لم تحبه؟

.....

٥. كيف يمكن أن نحسّن النشاط برأيك؟

.....

حصاد اليوم



أهلي الأعزاء

لقد كانت ورشة اليوم في النادي عن الصحة والغذاء وقد تعرّفت على عدة أمور منها:

- الهرم الغذائي ومكوناته.

- مضار الأطعمة الجاهزة والمعلّبة.

- مكونات الوجبة الغذائية الكاملة.

إضافةً لذلك، فقد حفظت حديثاً حول آثار كثرة الأكل،

وأعددت جدولاً بالمأكولات المفيدة والمأكولات المضرة. وقد قام

القائد بإعداد وجبة طعام أثناء الورشة.

ابنكم.....



ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.