

تغذیه مناسب و گروه‌های غذایی

سپیده شهیدی

نام درس: حرفه‌وفن

پایه: سوم راهنمایی

واحد ۷: خوراک

موضوع: تغذیه مناسب و گروه‌های غذایی

اهداف: علت نیاز به غذا، شناسایی گروه‌های غذایی و ویژگی‌های آن‌ها، شناخت نیازهای غذایی افراد در سنین گوناگون

ابزارهای آموزشی: رایانه (به تعداد گروه‌های کلاس) با دسترسی به اینترنت و یک نرم‌افزار گرافیکی، دوربین دیجیتال و موبایل (به تعداد همهٔ بچه‌های کلاس)

مراحل تدریس

۱. سه روز قبل از شروع کلاس، معلم از چند نفر دانش آموز می خواهد یک شب با دوربین دیجیتال یا موبایل، از سفره شام خانواده عکس بگیرند. عکس ها از طریق ایمیل یا MMS برای معلم فرستاده می شوند. پس از بررسی، شش عکس (یا به تعداد گروه ها) انتخاب می شود و در وبلاگ کلاس قرار می گیرد. همان جا از بچه ها سؤال می شود: «به نظر شما محتویات کدام سفره برای شام نوجوانی مانند شما مناسب تر است؟ چرا؟»

۲. روز قبل از کلاس، پیامکی با این مضمون برای همه بچه های کلاس ارسال می شود: «در وبلاگ کلاس موضوع جدیدی با عنوان تغذیه قرار داده شده است. در قسمت نظرات، به سؤالی که پرسیده شده است پاسخ دهید.»

۳. معلم شب قبل از کلاس نظرات را بررسی می کند و پیغام هایی را که لازم است، پاسخ می دهد. ولی در مورد جواب ها هیچ قضاوتی نمی کند.

۴. در شروع کلاس، ابتدا بچه ها در شش گروه قرار می گیرند و درس با صحبت درباره عکس ها و نظرات وبلاگ آغاز می شود. عکس ها یکبار دیگر در کلاس نمایش داده می شوند تا بچه هایی که احیاناً شب قبل به وبلاگ دسترسی نداشته اند هم در جریان قرار بگیرند.

۵. معلم می پرسد: «اصلاً چرا باید غذا بخوریم؟» جواب ها روی تخته نوشته و در نهایت جمع بندی می شوند.
۶. معلم سؤال می کند: «آیا نیاز ما به همه مواد غذایی مشابه است؟» جواب ها فقط روی تخته نوشته می شوند. سپس از بچه ها خواسته می شود به نشانی های اینترنتی زیر مراجعه کنند و پس از مطالعه و انجام فعالیت های خواسته شده، جواب های روی تخته را در گروه هایشان تصحیح کنند.
<http://tebyan.net/newindex.aspx?pid=674>
http://mums.ac.ir/ch_mashhad1/fa/food
http://teamnutrition.usda.gov/resources/game/blastoff_game.html
۷. با توجه به اطلاعاتی که بچه ها از وبگاه های بالا کسب کرده اند، از آن ها سؤال می شود: «چرا مواد غذایی به صورت هرم روی هم قرار دارند؟ چرا نیاز ما به بعضی گروه ها کمتر و بعضی دیگر بیشتر است؟ برای سن شما کدام گروه باید کمتر یا بیشتر مصرف شود؟» جواب ها به روش بارش فکری جمع آوری و درباره هر یک بحث می شود.

۸. از بچه ها خواسته می شود تصویر یک هرم غذایی خالی را از سایت:

<http://classtech2000.com/techined/full2b/youare/youare.htm>

و یک عکس را هم به انتخاب معلم از وبلاگ ذخیره کنند. سپس آن را در فضای نرم افزاری گرافیکی باز کنند. از هر گروه خواسته می شود دو تصویر را در کنار هم درج کنند و در هرم غذایی نوع گروه های غذایی را که در آن وعده غذایی به کار رفته است بنویسند. سپس مشخص کنند کدام گروه های غذایی کم یا زیادند، اصلاً وجود ندارند یا مناسب هستند؟ معلم با حرکت بین گروه ها آن ها را هدایت می کند. نتایج در پایین تصویر نوشته می شود و در نهایت، فعالیت به صورت یک فایل عکسی برای معلم ایمیل می شود.

۹. معلم تصاویر حاوی جمع بندی را در وبلاگ قرار می دهد.

۱۰. تکلیف

- در طول هفته بچه های هر گروه باید به صورت فردی، با مراجعه به وبلاگ، کار یک گروه دیگر را که معلم تعیین کرده است مشاهده و نقد کنند. سپس به صورت تکلیف فردی برای معلم ایمیل کنند.
- تحقیق کنید صفحه ۱۲۹ را به صورت فردی انجام دهند.

