



نحوه آموزش تغذیه

صحیح به دانش آموزان

How To Teach Proper Nutrition To Students



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

آموزش تغذیه به کودکان پیش دبستانی

۱. به بچه های پیش دبستانی دستورالعمل های تغذیه ساده بدهید. مانند همیشه مصرف صبحانه سالم، نوشیدن مقدار زیادی آب و سعی در مصرف رنگ های متنوع در هر وعده غذایی. معرفی MyPlate به کودکان، صحبت در مورد اندازه سهم
۲. کودکان پیش دبستانی را تشویق کنید غذاهای جدید امتحان کنند.
۳. در کلاس درس میان وعده های سالم داشته باشید.
۴. در مورد تغذیه از طریق انواع فعالیت های سرگرم کننده بحث کنید. ورزش با آهنگ در مورد سبزیجات، نگاه کردن به کارت های عکس دو زبانه و انجام یک بازی تغذیه تنها چند نمونه از فعالیت های تغذیه ای سرگرم کننده است که می توانید با کودکان پیش دبستانی خود انجام دهید.
۵. اطمینان حاصل کنید که گروه های مختلف غذایی در منطقه بازی نمایشی نشان داده شده اند.
۶. کتابهای مربوط به تغذیه را در کتابخانه کلاس یا مرکز خود قرار دهید.
۷. به کودکان پیش دبستانی فرصت بازی فعال بدهید. آموزش تغذیه به کودکان و تشویق آنها به فعالیت بدنی هر دو عناصر اساسی در مبارزه و جلوگیری از چاقی کودکان هستند.
۸. الگوی تغذیه ای باشید.



وعده های غذایی سالم و داشتن رژیم غذایی متنوع کمک کند.

۳. به دانش آموزان کمک کنید تا نحوه تأثیر غذا بر بدن انسان را بیاموزند.
۴. بر اهمیت فعالیت بدنی تأکید کنید. دانش آموزان ابتدایی باید درک کنند که تغذیه و فعالیت بدنی در کنار هم هستند. آنها را تشویق کنید که حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند.
۵. الگوی خوبی برای دانش آموزان باشید.
۶. تغذیه را در برنامه های درسی و فعالیت های نوشتاری گنجانید. یادگیری خواندن برچسب مواد غذایی، آموزش مواد مغذی به کودکان، انجام یک بازی تغذیه ای یا تکمیل برگه های فعالیت بدنی تنها چند نمونه از فعالیتهایی است که می توانید شامل آنها شوید.
۷. از کودکان بخواهید میوه ها و سبزیجات خود را در باغ مدرسه پرورش دهند.
۸. یک دستورالعمل سالم را در هر ماه، در ارتباط خود با والدین بگنجانید. شامل دستورالعمل سالمی که کودکان و خانواده های آنها می توانند در خانه در ارتباط ماهانه شما با والدین تهیه کنند، مشارکت خانواده را تشویق می کند و بر اهمیت تغذیه تأکید می کند.





How To Teach Proper Nutrition To Students



◀ مزرعه تا مدرسه ▶

- ◀ خرید و سرو غذاهای محلی یا منطقه ای در برنامه های غذایی مدرسه
- ◀ آموزش دانش آموزان در زمینه کشاورزی، غذا، بهداشت و تغذیه
- ◀ مشارکت دادن دانش آموزان در فرصت های عملی یادگیری از طریق باغبانی، آموزش آشپزی یا سفرهای مزرعه

◀ باغ های مدرسه ▶

برنامه های باغ مدرسه می تواند دانش تغذیه دانش آموزان، تمایل به امتحان میوه و سبزیجات و نگرش مثبت در مورد میوه و سبزیجات را افزایش دهد.

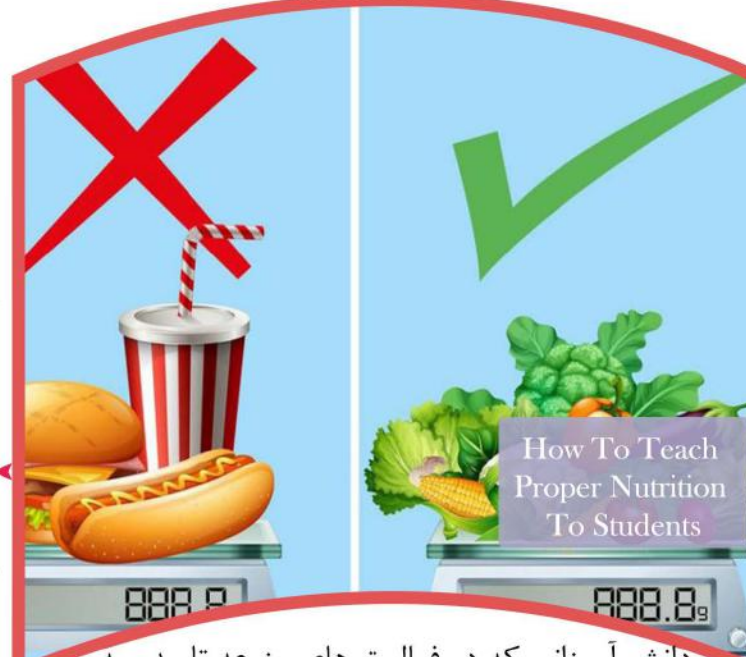
◀ در کافه تریا ▶

با پوستره های تبلیغاتی تغذیه یا آثار هنری دانش آموزان که غذای سالم را ترویج می کنند تزئین شده باشد.

◀ آموزش دانش آموزان ابتدایی در مورد تغذیه ▶

1. دستورالعمل های تغذیه را با دانش آموزان بحث کنید. با کودکان در مورد دستورالعمل های MyPlate صحبت کنید و در مورد چگونگی اطمینان آنها از اندازه مناسب وعده ها صحبت کنید.

2. گروه های مختلف غذایی را به کودکان آموزش دهید و آنها را با غذاهای بین المللی آشنا کنید. درک گروه های مختلف غذایی، به ویژه گروه هایی که در MyPlate نشان داده شده است، می تواند به کودکان در تشخیص میزان توصیه شده روزانه، مصرف



How To Teach Proper Nutrition To Students

دانش آموزانی که در فعالیت های مزرعه تا مدرسه شرکت می کنند، دانش خود را در مورد تغذیه و کشاورزی افزایش داده اند، تمایل بیشتری برای امتحان غذاهای جدید و مصرف میوه و سبزیجات بیشتر دارند.

◀ مدارس با ارائه: ▶

- ◀ غذاها و نوشیدنی های مغذی و جذاب
- ◀ پیامهای سازگار و دقیق در مورد تغذیه خوب
- ◀ راههای یادگیری و تمرین تغذیه سالم
- ◀ ایجاد فرصت برای آموزش تغذیه در مدارس مهم است.

◀ در کلاس ▶

- ◀ شمارش با تصاویر میوه ها و سبزیجات
- ◀ فراگیری کسر با اندازه گیری مواد لازم برای دستور غذا
- ◀ بررسی نحوه رشد گیاهان
- ◀ آشنایی با سنت های غذایی فرهنگی