

عالم القصص

الطعام الصحي



سلسلة من القصص لتنمية قدرة الطفل على القراءة
و تربيته تربية أخلاقية صحيحة





مثلُ كلِّ يومٍ من أيَّام الدِّراسةِ تذهبُ نايا إلى
مدرستها و تجلسُ في صفِّها مع أصدقائها ..
دخلتِ المعلمةُ إلى الصَّفِّ و قالتْ: صباحُ الخيرِ
يا أحبَّائي الصِّغار هل أنتم جاهزونَ لدرسِ اليوم؟
أجابَ التِّلَامِيذُ: نعمُ جاهزون.





قالتِ المعلِّمةُ : درسنا اليوم، ماذا نأكل ؟
سأقومُ بسؤالِ كلِّ واحدٍ منكم، عن أصنافِ
الطَّعام التي يحبُّها و سيُبدي كلُّ منكم رأيه
بنوعِ الطَّعام إن كانَ مفيداً و صحياً أم لا ..
لنبدأ يا صغاري ..





أجابَتِ المعلِّمةُ : شيءٌ جميلٌ .. جميعُ الأطفالِ
يحبُّونَ هذهَ الأصنافَ ..
ثمَّ سألتِ المعلِّمةُ التلاميذَ: من يستطيعُ إبداءَ رأيه؟
أجابَ تيمٌ قائلاً: أنا أحبُّ هذهَ الأصنافَ أيضاً
بالإضافةِ إلى أنواعِ البطاطسِ ..

قالتِ المعلِّمةُ سنبداً بكِ يا قمر ..

ماهي أصنافُ الطَّعامِ التي تحبينها ..

أجابَتِ قمر: أنا أحبُّ الحلويات بأنواعها كالkekك
والشوكولاتة والسكاكر المملوئة
والمشروباتِ الغازية ..



هكذا قال لي أبي وأمي خاصة للأطفال ..
و علينا أيضاً أن لانسى تنظيف أسناننا بعد أكل
الحلويات حتى لا تصاب بالتسوس ..
أجابت المعلمة: أحسنت يانايا معلومات مفيدة
ثم صفق الجميع لنايا ..

رفعت نايا يدها لتبدي رأيها فقالت لها المعلمة :

تفضلي يانايا ماذا لديك ؟

أجابت نايا : إن الإكثار من تناول الحلويات مضر
بالأسنان فعلينا أكلها بانتظام ..
و المشروبات الغازية مضرّة ..



و علينا أيضاً تناول الخضراوات و الفواكه لأنها
غنية بالألياف والفيتامينات ..
ثم سألت المعلمة: من يحب الخضراوات والفواكه
أجاب سالم: أنا أحب الخضراوات وخاصة الجزر
فهو مفيد للنظر ..

قالت قمر للمعلمة: أنا أدخل إلى المتجر وأشتري
بعض الأشياء لأمي كالخبز الطازج والبيض و اللحم
و الحليب ..
أجابت المعلمة: أحسنت يا قمر هذه الأصناف من
الطعام صحية لأجسامنا ..





و أحبُّ الطَّعامَ الذي تحضِّره أُمِّي مِنَ اللَّبَنِ لِأَنَّهُ
يُريِّحُ الأعصابَ و يحتوي على الكالسيوم مثل
الحليبِ تماماً..

قالت المعلمة: نعم أحسنتِ يانايا وماذا أيضاً؟
تكلِّمي عن بقيةِ الأطعمةِ..



ثمَّ سألتِ المعلمة: من يريدُ التحدُّثَ عن الطَّعامِ
الصَّحِيَّ أيضاً..

رفعتُ نايا يدها قائلةً: أنا يامعلمتي أريدُ التحدُّثَ.

أجابت المعلمة: تفضلي يانايا إِنَّهُ دورك ..

قالت نايا: أنا أحبُّ اللَّبَنَ جداً..



و الخضراوات غنية بالألياف وخاصة ذات الأوراق
الخضراء فهي غنية بالحديد المفيد للجسم ..
فرحت المعلمة كثيراً على نايا و معلوماتها الغنية
و قالت للتلاميذ: صفقوا جميعاً لنايا فهي تلميذة
مجددة ومتميزة ..

أجابت نايا: الحبوب الكاملة كالرُّز و البقوليات
والخبز كلها مفيدة لنمو أجسامنا ..
والبيض والحليب واللبن لنمو عظامنا ..
و اللحوم بأنواعها لنمو عضلاتنا أمّا الفواكه غنية
بالفيتامينات التي نحتاجها..



ما رأيكم بمحاولة سبب القصة بأسلوبكم الخاص؟

الهدف من القصة



تعلّمنا من هذه القصة أن نقلّل من أكل
لحلوّياتٍ لأنّها مضرّةٌ إن كثرت وعلينا أكل اللّبن
الخضراوات و الحليب و الفاكهة و الحبوب
حفاظٍ على نمو أجسامنا بشكلٍ صحيٍّ ..

