

نرکز ونبحث: الفيتامينات – كم وكيف ولماذا؟

أهداف الفعالية

- التعرف إلى تاريخ اكتشاف الفيتامينات المختلفة.
- فهم أهمية استهلاك فيتامينات من أنواع مختلفة بالمقدار الصحيح، من أجل أداء سليم للكائن الحي.

مصطلحات من المنهج التعليمي

الفيتامين A، الفيتامين B، الفيتامين C، الفيتامين E، الفيتامين D، الفيتامين K، الذائبة، الليبيدات، بلازما الدم، مضاد أكسدة، إنزيم مساعد (Coenzyme)، كولاجين، مادة عضوية، مرض، طاقة.

مهارات

التقديم، الإبداع، بناء المعلومات، التعاون، تكوين ادعاء، البحث عن معلومات.

ماذا نفعل؟

1. أحضروا إلى الصف عبوة طعام تحتوي على جدول بالمواد الغذائية، فيه تفصيل للفيتامينات والمعادن.
2. أجبوا عن ورقة المهمة الشخصية.
3. توزعوا إلى مجموعات وفق إرشادات المعلم. تركّز كلّ مجموعة على نوع واحد من الفيتامينات.
4. أعدّوا بطاقة هوية للفيتامين الذي تركّزون عليه. اعملوا في مجموعتكم وفق ورقة المهمة الجماعية.
- تعرضون نواتجكم في العرض ومعرض الطعام وفق الإرشادات في ورقة المهمة الجماعية.
5. لدى الانتهاء من الإجابة عن الأسئلة في ورقة المهمة، استعدّوا للنقاش الصفّي.
6. شاهدوا مقاطع الفيديو التي تُعرض في الصف. استعدّوا للعرض ولعرض الطعام.
7. للإجمال، شاهدوا (كلّ شخص على حدة) الفيديو الذي في الرابط <https://bit.ly/3P360Vy>. خلال المشاهدة، أجبوا عن الأسئلة التي يتضمنها.

ورقة مهمة شخصية

- اسم المُنتَج الغذائي _____
- كمية الكربوهيدرات في 100 غرام من المُنتَج _____
- كمية الدهون في 100 غرام من المُنتَج _____
- كمية البروتينات في 100 غرام من المُنتَج _____
- وحدة القياس المذكورة إلى جانب الكربوهيدرات/ الدهون/ البروتينات _____
- كمية الفيتامينات في 100 غرام من الطعام:

1. الفيتامين A _____
2. الفيتامين B _____
3. الفيتامين C _____
4. الفيتامين D _____
5. الفيتامين E _____
6. الفيتامين K _____

- وحدة القياس المذكورة إلى جانب الفيتامينات _____
- ماذا تستنتج بالنسبة لكمية الفيتامينات في المُنتَج مقابل كمية المجموعات الغذائية الأساسية (الكربوهيدرات/ الدهون/ البروتينات) في المُنتَج؟

- الفيتامينات أيضًا - مثل الكربوهيدرات، الدهون، والبروتينات - هي موادّ عضوية. خمنوا: لماذا ليست الفيتامينات مصدرًا للطاقة، رغم كونها موادّ عضوية؟ (رمز: استعينوا بإجابكم في البند السابق.)

ورقة مهمة جماعية

- اسم الفيتامين _____
- ضعوا إشارة:
 - هل يذوب في الماء؟ نعم/ لا _____
 - هل يذوب في الدهن؟ نعم/ لا _____
- كيف اكتشف هذا الفيتامين (اكتبوا باختصار):

- وظيفته في الجسم: _____
 - مشكلة يتسبب بها نقص هذا الفيتامين في الجسم:
-
-

- مشكلة يتسبب بها فرط هذا الفيتامين في الجسم:
-
-

- أطعمة غنية بهذا الفيتامين:
-
-

- ألقوا قصيدة لمريكة أو مقطع راب. يجب أن يحتوي النص الذي تكتبونه على المعلومات التي تعلمتموها حول الفيتامين الذي ركزتم عليه.
- تعرضون نواتجكم في المعرض: أ. صمموا كشكاً تعرضون فيه بطاقة هوية الفيتامين في لوحة أو عرض تقديمي وفق إرشادات المعلم.
- اعرضوا في الكشك أطعمة مختلفة تتضمن كمية كبيرة من الفيتامين الذي ركزتم عليه. يوصى بالترتيب لعينات للتذوق، إذا أمكن. يمكن أيضاً تزيين الكشك بعبوات منتجات مختلفة تحتوي على الفيتامين.
- اعرضوا قصيدة للمريكة أو مقطع الراب أمام المجموعات التي تزور كشككم. يُوصى بالاستعانة بوسائل إيضاح، مثل: آلة موسيقية، لباس موحد للمجموعة، شعار للمجموعة، أو اسم خاص مرتبط بالفيتامين.

نتمنى لكم النجاح والمتعة!