

Manger sain, varié et coloré est un atout précieux pour la santé !

Dans le cadre de l'éducation à la santé, l'infirmière Mme Jeanine Gharby, en collaboration avec les professeures de la langue arabe, Mme Jana Bayoud et Mme Lina Gergy, ont animé une séance interactive avec les élèves d'ALE en CM2, sur le sujet des aliments.

Les élèves ont appris que le concept de manger de tout provient initialement du fait qu'un aliment, ou un groupe d'aliments, ne permet pas d'apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Il est donc nécessaire de combiner des aliments variés et colorés pour répondre à nos besoins nutritionnels.

En Arabe, ils ont nommé les groupes alimentaires, et ils ont identifié l'origine des aliments, en particulier animale ou végétale. Ils ont aussi compris l'importance de la pyramide alimentaire comme un guide visuel qui se propose d'élaborer un régime alimentaire omnivore équilibré.

## طَعَامُنَا الصَّحِيّ: طَعَامٌ مُلَوّنٌ، وَمُتَوَازِنٌ، وَغَنِيّ!

في إطار التَّربِيَةِ الصَّحِيَّةِ، وَضِمْنَ مِحْوَرِ "الصِّحَّةِ وَالرَّفَاهِ"، نَطَّمَتِ الْمَمْرُضَةُ، السَّيِّدَةُ جَنِينِ غَرِيبِي، حِصَّةً تَفَاعُلِيَّةً، بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مُعَلِّمَتِي اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ، السَّيِّدَةِ لِينَا جَرِجِي، وَالسَّيِّدَةِ جَنِي بِيُوضَ، فَقَرَأَتْ قِصَّةً بَعْنَوَانِ "السَّيِّدُ مَاذَا آكَلْ"، لِمُتَعَلِّمِي الصَّفِّ الْأَسَاسِيِّ الْخَامِسِ (ALE). وَوَسَطَ أَجْوَاءَ مِنَ الْفَرَحِ وَالْحَمَاسَةِ، فَهَمَّ الْمُتَعَلِّمُونَ أَنَّ الْغِذَاءَ الصَّحِيَّ الْمُتَكَمِّلَ هُوَ أَسَاسُ الصِّحَّةِ الْجَيِّدَةِ، كَمَا أَنَّهُمْ اكْتَسَبُوا مَعْلُومَاتٍ قِيَمَةً مُتَعَلِّقَةً بِالْعُنَاصِرِ الْأَسَاسِيِّ الَّتِي يَشْتَمِلُ عَلَيْهَا الطَّعَامُ الْمُتَنَوِّعُ وَالْمُلَوّنُ، مِنْ بَرُوتِينَاتٍ حَيَوَانِيَّةٍ أَوْ نَبَاتِيَّةٍ، وَكربوهيدراتٍ وَدُهُونٍ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الْخَضِرَاوَاتِ، وَالْفَوَاكِهِ. كَذَلِكَ، تَعَرَّفُوا أَهْمِيَّةَ الْهَرَمِ الْغِذَائِيِّ فِي تَنْظِيمِ كَمِّيَّاتِ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ. وَفِي نَهَايَةِ الْحِصَّةِ، تَشَارَكَ الْمُتَعَلِّمُونَ مَعَ السَّيِّدَةِ جَنِينِ غَرِيبِي مَعْلُومَاتٍ مُتَعَلِّقَةً بِأَوْجُهِ الصِّحَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ، أَيِ الصِّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ، وَالصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالصِّحَّةِ الْفِكْرِيَّةِ، وَالصِّحَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ الْمُقَارَنَةِ مَا بَيْنَ "السَّيِّدِ مَاذَا آكَلْ"، بِطَلِ الْقِصَّةِ الَّتِي قَرَأَتْهَا السَّيِّدَةُ غَرِيبِي، وَالْفَتَاةِ الصَّغِيرَةَ "فَانِيلِيَا"، فِي قِصَّةِ "صِحَّةُ فَانِيلِيَا بِالْأَلْوَانِ" الَّتِي قَرَأَهَا الْمُتَعَلِّمُونَ مَعَ السَّيِّدَةِ جَرِجِي.