

الألوان في الطعام

في إطار وحدة " الصحة والرّاه"، استقبل متعلّمو الصّفّ الأساسيّ الخامس (ALE) المُمرّضة في مدرسة الليسيه مونتائين، السيّدة جنين غربي، نهار الجمعة 18 تشرين الأول 2024.

في هذا اللقاء شرحت لهم كيف يُمثّل كلّ لونٍ عناصرَ غذائيّةٍ مُختلفةً تدعّم الأنظمةَ المُختلفةَ في الجسم. وفهموا كيف أنّ النظامَ الغذائيّ المُلوّن يُساعدُ في الحفاظ على صحّة القلب والأوعية الدمويّة وجهاز المناعة والعينين والدماغ والتواصل الخلوي. استفاد المتعلّمون من هذه المُداخلة وهكذا، تعاونًا مع مُعلّماتهم في ALE، السيّدة جيسي فزاج، أعدوا عرضًا عن ألوان الأَطعمَة التي تدلّ على تراكيبها الغذائيّة. وكان هذا العرضُ نتيجةَ بحثٍ أجره واكتشفوا من خلاله كيف يُمثّل كلّ لونٍ عناصرَ غذائيّةٍ تدعّم الأنظمةَ المُختلفةَ في الجسم.

إذا كان التنوّع يجعلُ الحياةَ هانئةً، فكيف به إذا حين يكون في طبّيك!

Manger coloré !

Dans le cadre de l'éducation à la santé, les élèves de CM2 (ALE) ont accueilli l'infirmière du Lycée Montaigne, Mme Janine Gharby.

Elle leur a expliqué la relation entre la couleur des aliments et la santé.

Suite à cette intervention ils ont, en collaboration avec leur professeur d'ALE, Mme Jessy Farraj, préparé une présentation sur les couleurs des aliments qui reflètent leur composition nutritionnelle.

Cette présentation fait suite à une recherche qu'ils ont menée, au cours de laquelle ils ont découvert comment chaque couleur représente différents nutriments qui soutiennent les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, les yeux, le cerveau et la communication cellulaire.

Mettons, alors, de la couleur dans nos assiettes !

