

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

في يوم الأربعاء الموافق 12\5\1433 هـ _ 3-4-2011م في تمام الساعة 8:00 ص قمنا بعمل يوم توعوي عن التغذية الصحية للأطفال في روضة رياض النخيل ، كان البرنامج مقدم من طالبات مستوى السابع بإشراف من أ.عهد المسيند لمادتها 435 CHS.

قمنا نحن الطالبات : منيرة الفارس ، لولوه القاسم ، فاطمة الرحيلي ، نورة المسند بإعداد برنامج للأطفال من عمر 3-6 سنوات ويهدف إلى :

- التشجيع على تناول الوجبات الصحية.
- استبدال الأطعمة الغير مفيدة بالمفيدة.
- التعرف على الأطعمة الصحية وغير الصحية.
- التفرقة بين الأكل الصحي والضار .

على مستوى الأمهات :

- إعداد الوجبة الصحية المتكاملة.
- طرق جذب الطفل لتناول الوجبة الصحية.
- مساعدتهم لعمل نظام غذائي للطفل في المدرسة والبيت.

في البرنامج قمنا بتقديم عدة فقرات وهي :

- إفطار صحي جماعي



- فقرات ترفيهية هادفة



- تسوق الأطفال تهدف لتعلم الاختيار الصحي أثناء التسوق.





- تم تقديم فواكهه للأطفال وترك رغبة الاختيار لهم بطريقة ممتعة.



- تصنيف عدة أنواع من الأطعمة على مجسمين أحدهما صحي والأخر غير صحي.



- توزيع هدايا ووجبات إفطار صحي للأطفال .