



0 مشروبات سكرية

الاسم

الصف الدراسي

المعلم

النشاط:

نصيحة أليكس:

الإفراط في السكر يضر بصحتك.
يمكن للمشروبات السكرية أن تجعل أعضاءك الداخلية لزجة وأن تقلل من نشاطك البدني، تمامًا مثلما يمكن للحلوى والمتلجات أن تجعل الأشياء لزجة. تحتوي العديد من المشروبات على سكر، مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية. يجب أن يضع الأطفال الأصحاء في مشروباتهم ما لا يزيد عن ستة ملاعق صغيرة من السكر يوميًا.



دعنا نحدد هدفًا معًا! هل يمكننا أن نجرب شرب كوبين من الماء على الأقل في اليوم؟ الماء مهم جدًا للمساعدة في الحفاظ على نسبة السوائل في أجسامنا، كما أنه يساعدنا على القيام بأفضل أداء لها. حاول إضافة الفواكه الطازجة، مثل الليمون أو الفراولة أو حتى البرتقال إلى المياه التي تشربها لتعطيها نكهة صحية!



مزحة!

زيتونة يوحنا

ماذا تُطلق على البطة التي ترفض النزول إلى الماء؟

كن في أفضل حال لك!

الانفعالات مثلها مثل الطقس تتغير ولا تثبت على حال. لا بأس أن يبتابك الحزن أحيانًا، فيمكن لأشعة الشمس أن تنير حياتك مرة أخرى! هل يمكنك التوقف للحظة لإغلاق عينيك، وأخذ نفس عميق، والتفكير في حالة الطقس التي تشعر بها اليوم؟ اطلع على الأمثلة أدناه وضع دائرة حول أحدها. اكتشف ما إذا كان هناك شخص في فصلك أو منزلك تنتابه المشاعر نفسها وتحدث عن سبب اختيارك لهذا الشخص!



شمس
(سعادة، فرحة)



عاصف
(قلق، توتر)



هانج
(غضب، سخط)



ثلج خفيف
(هدوء، سلام)



فوس قزح
(أمل، حماس)



مطر
(حزن، وحدة)



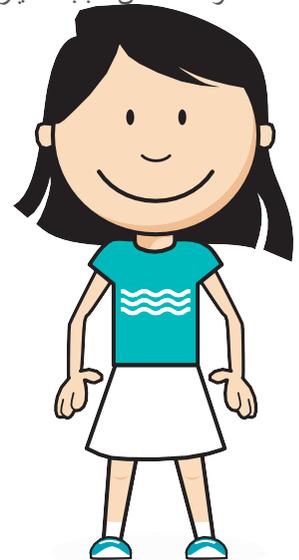
ضبابي
(إرهاق، اضطراب)



غانم
(تدمر، إعياء)



غانم إلى حد ما
(خجل، إحراج)



التحدي

أعد التفكير في مشروبك! ارسم خطأ يصل بين كل مشروب وعدد ملاعق السكر التي تعتقد أنها تستخدم لتحليته. ما الذي لاحظته بشأن الماء؟



12 أونصة من المشروب الغازي



6 أونصات من العصير المعبئ



20 أونصة من المشروب الرياضي



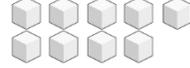
16 أونصة من الفرابيتشينو



16 أونصة من المياه

0 ملعقة صغيرة

9 ملاعق صغيرة



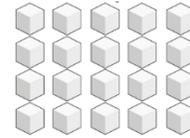
6 ملاعق صغيرة



10 ملاعق صغيرة



20 ملعقة صغيرة



Nutrition Facts

| Serving Size | 1 Can |
|--------------------|------------|
| Amount per serving | |
| Calories | 180 |
| Total fat 0g | 0% |
| Sodium 45mg | 3% |
| Sugar 40g | 45% |
| Carbohydrate 54mg | 38% |
| Protein 0g | 0% |

كم عدد ملاعق السكر الصغيرة؟



Nutrition Facts

| Serving Size | 1 Can |
|--------------------|-----------|
| Amount per serving | |
| Calories | 75 |
| Total fat | 0% |
| Sodium 90mg | 6% |
| Sugar 12g | 5% |
| Carbohydrate 35mg | 12% |
| Protein 0g | 0% |

كم عدد ملاعق السكر الصغيرة؟



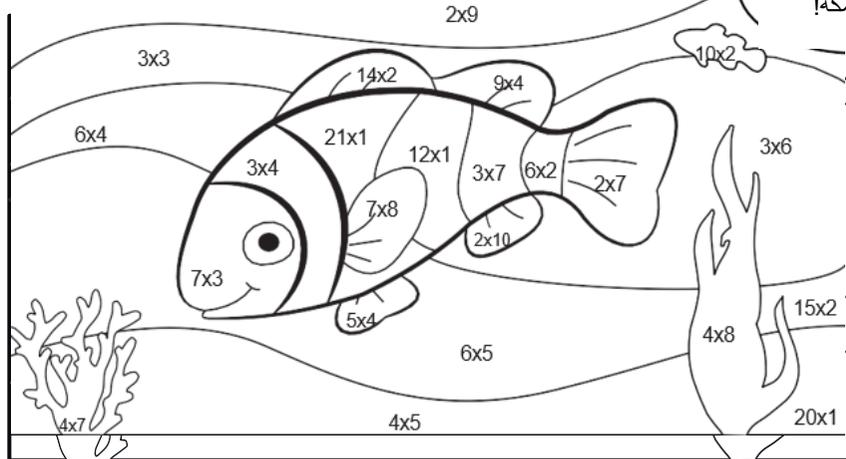
ملعقة صغيرة من السكر = 4 غرامات

في المرة القادمة التي تتناول فيها مشروبًا في المنزل أو في المدرسة، ألق نظرة على بطاقة توسيم الأغذية الخاصة به. يمكنك استخدام هذه الخدعة لمعرفة عدد ملاعق السكر الصغيرة! تمامًا كما هو الحال في نصيحة أليكس، يجب أن نحصل على 6 ملاعق سكر صغيرة أو أقل في اليوم!

الإجابات:

لَوْنُ بِالْحَسَابِ

- 28 = أصفر
- 24 ، 18 = أزرق فاتح
- 30 ، 9 = أزرق
- 20 = أرجواني
- 56 ، 36 = أحمر
- 21 ، 14 = برتقالي
- 32 = أخضر
- 12 = أبيض



حل المسألة الرياضية ولَوْنُ السمكة!



النشرة الإخبارية

لشهر مارس

لمزيد من المعلومات والأنشطة، يرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com