

www.ketab.ir

موسسه پژوهشی کودکان دنیا
مرکز آموزش مهارتی

ده روز شکر کمتر

ده درصد شکر کمتر
موسسه پژوهشی کودکان دنیا
گردآورنده: صونا زنده دل
ناشر: انتشارات کارگاه کودک
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۰۲-۱-۷
چاپ اول: ۱۳۹۹
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
تیراژ: ۵۰۰
تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۲۵۷۴۳۱
www.kargahekoodak.com

سرشناسه: زنده دل، صونا، ۱۳۵۳-، گردآورنده / عنوان و نام پدیدآور: ده درصد شکر کمتر
گردآورنده صونا زنده دل: [تهیه کننده] مرکز آموزش مشارکتی موسسه پژوهشی کودکان دنیا.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات کارگاه کودک، ۱۳۹۹. / مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.
فروست، مجموعه منابع مراکز آموزش مشارکتی دنیا: ۱۳.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۰۲۱-۷-۱ / ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۰۲۱-۷-۱ / وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: کودکان -- تغذیه -- راهنمای آموزشی
موضوع: Children -- Nutrition -- Study and teaching
موضوع: قند و شکر -- اثر فیزیولوژیکی -- به زبان ساده
موضوع: Popular works -- Sugar -- Physiological effect
شناسه افزوده: موسسه پژوهشی کودکان دنیا. مرکز آموزش مشارکتی
رده بندی کنگره: RJ2۰۶ / رده بندی دیویی: ۶۲۹/۳ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۵۱۹۹۳

یکی از اتفاقات مهم و با ارزش در مجموعه‌ی آموزش مشارکتی، نشست‌های مرتب هفتگی است که در آن نه تنها درباره‌ی برنامه‌ها، پروژه‌ها و چالش‌هایمان سخن می‌گوییم، بلکه از رویدادها و اخبار جهانی و بین‌المللی که به نوعی به ارزش و آفریدن دنیایی بهتر به نفع کودکان مرتبط است نیز گفتگو می‌کنیم. در یکی از نشست‌های هفتگی، درباره‌ی اطلاعیه‌ای از سازمان بهداشت جهانی سخن به میان آمد که از تغییر الگوهای مرگ و میر در جهان می‌گفت. بقی این اطلاعیه، پیش از این بیماری‌های واگیردار، مالاریا و سل، از بزرگ‌ترین دلیل مرگ و میر انسان‌ها بوده است، که با پیشرفت علم، تا حد زیادی کنترل شده‌اند. امروزه دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و کلیوی، و انواع ویروس‌ها، به بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر انسان‌ها هستند و مصرف بالای شکریکی از مهم‌ترین دلایل است. در یک رژیم غذایی صحیح، کمتر از ۱۰٪ از کل انرژی مصرفی ما می‌تواند از شکر تأمین شود. متأسفانه میانگین مصرف شکر بسیار بالاتر از این است. توجه دادن به تغذیه سالم، موضوعی بود که باید همه بدان توجه می‌کردیم.

این موضوع می‌توانست موضوع یک پروژه مفصل ریاضی باشد، اما چطور باید آن را در کلاس و با کودکان ۸ و ۱۰ ساله طرح کرد؟ گفتگوها و همفکری‌هایی که در جلسات مختلف داشتیم، همین مورد بررسی امکان فعالیت‌های ریاضی به آماده شدن طرح پروژه شکر در یک بازه زمانی تقریباً دو ماهه انجامید، طرح اولیه‌ای که در زمان اجرا، با بازبینی و بخش‌هایی به آن اضافه و یا از آن کم شد. در بخش‌های مختلف این فعالیت، با خواست و اعلام کودکان، همراهی من و حمایت کل مجموعه‌ی مشارکتی، اتفاقات شگفت‌انگیزی رخ داد که در طرح برنامه هیچ نشانی از آن نبود و درک مرا از روند انجام یک پروژه، وسعت و غنا بخشید.