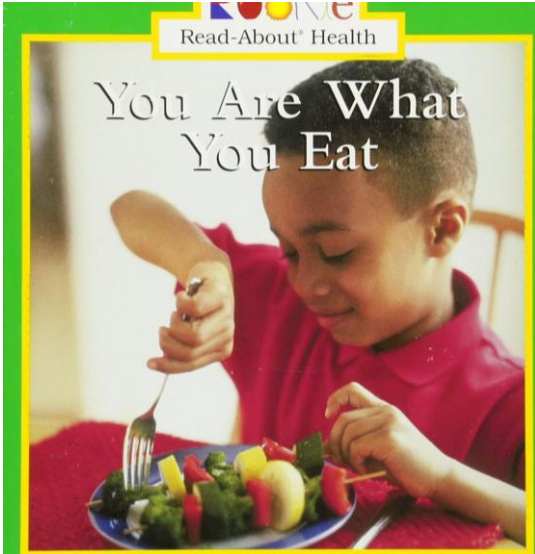


የውይይት መምሪያ ለቤተሰቦች



የዓር ዋት የኢት (You Are What You Eat)

ደራሲ፣ ሻርደን ጎርዶን (Sharon Gordon)

ይዘቶች (Themes)፤ አካባቢ እና ዘላቂነት (Environment and Sustainability)

የመጽሃፉ አጭር መግለጫ (Book Brief)፤ ይህ መጽሐፍ ስለ አመጋገብ አስፈላጊነት፣ ጤናማ የአመጋገብ ልማድ እና የምግብ ፒራሚድ (food pyramid) አስፈላጊነትን ያስተምራል። ጥሩ የምግብ ምርጫዎችን ማድረግ እና አጠቃላይ ደህንነትን ለመጠበቅ፣ በቀላሉ ለመረዳት በሚቻሉ እውነታዎች እና ደማቅ ምሳሌዎች በመጠቀም ጤናማ ልማዶችን መለማመድን ያበረታታል።

ጮክ ብለው ያንብቡ (READ ALOUD)

ከንባብ በፊት፤ መሰረት ይገነቡ (Build Background)

- ልጅዎን “ጤናማ ለመሆን ልናደርገው የምንችለው በጣም አስፈላጊው ነገር ምንድን ነው ብለህ ታስባለህ? ሰውነታችን እንዲጠነከር የሚረዱ አንዳንድ ጤናማ ምግቦችን ወይም እንቅስቃሴዎችን መጥቀስ ትችላለህ?” በማለት ይጠይቁ

በንባብ ወቅት፤ ግንኙነቶችን ይፍጠሩ (Make Connections)

- ለምን ይመስልሻል መጽሃፉ ልባችን፣ ጡንቻችን፣ እና አጥንታችን የመሳሰሉ የሰውነት ክፍሎቻችን ላይ የሚያተኩረው?
- በየእለቱ ልናደርጋቸው የምንችላቸው በመጽሃፉ ውስጥ የተጠቀሱ አንዳንድ የጤናማ ልማዶች ምሳሌዎች ምን ምን ናቸው?
- በመጽሐፉ ውስጥ ያሉት ሥዕሎች እና መረጃዎች ጤናማ አመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴን አስፈላጊነት ለመረዳት እንዴት ይረዳሉ?

ከንባብ በኋላ፤ ጥያቄዎች ይጠይቁ

- ጤናማ ለመሆን ከመጽሐፉ የተማርከው አንድ ነገር ምንድን ነው? ሰውነትህን እንዴት ይረዳል?

ተዛማጅ ተግባራት

ልጅዎ ይህን መጽሃፍ ከወደደ፤ የሚከተሉትን ከግምት ያስገቡ፤

- በሌሎች ንግግሮች ጊዜ ስለ እሱ እንዲያወሩ አበረታቷቸው።
- በተዛማጅ መጽሃፍት እና ሪሶርሶች (resources) ስለ ዘላቂነት (sustainability) የበለጠ ለማወቅ የአር አይ ኤፍን (RIF's) [Sustainable Futures](#) ማዕከልን ይመልከቱ።