

التغذية القوية للفتيات

حزمة الأنشطة

المرحلة العمرية المتوسطة
(11-15 سنوات)



التغذية الجيدة تساعد في
المحافظة على سعادتك وصحتك!



رسالة من ساوترا راسيتاسوا

بطلة المناصرة للتغذية القوية للفتيات

اتحاد فتيات كشافة مدغشقر

نحن خبراء في حياتنا الخاصة؛ فنحن نعلم احتياجاتنا المحددة وندرك أسباب مصاعبنا. حتى كأطفال، نحن مبتكرات وثاقبات الفكر وطموحات. بالإفصاح عن آرائنا وبالعامل معًا، نستطيع التغلب على التحديات التي تواجهنا.

بعد حصولي على شارة التغذية القوية للفتيات، وتعلم كيفية المناصرة لتغذية أفضل، قمت بإعداد فيديو عن سوء التغذية موجه لرئيس دولتنا. ثم شاركت بهذا الفيديو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وقد حصل على الكثير من الاهتمام، حتى من الحكومة!

في مرحلة التعليم الأساسي. أصبح من الواضح أن رئيس الدولة والسيدة الأولى يعطيان أولوية لاحتياجاتنا الغذائية الآن!

رسالتني للمرشدات وفتيات الكشافة بسيطة: ليس علينا القيام بأمر كبير أو امتلاك الكثير من الموارد حتى تتمكن من تغيير العالم. فبحصولك على شارة التغذية القوية للفتيات وبتخاذك إجراء لتحسين التغذية للآخرين، أنت بالفعل تصنعين عالمًا أفضل.

الفتيات هن مصدر إلهامي، وأؤمن أن أكون أنا أيضًا مصدرًا لإلهام الآخرين.



رسالة من هايدي جوكيني

رئيس، مجلس الإدارة العالمي للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

للفتيات والنساء احتياجات غذائية محددة، إلا أن هذه الاحتياجات كثيرًا ما لا يتم الوفاء

بها. تتأثر الفتيات والنساء بشكل غير متناسب بسوء التغذية وبمنعهن من الوصول إلى قدراتهن الكاملة.

تقدم شارة التغذية القوية للفتيات فرصة لإعادة كتابة هذه القصة.

يسعدني أن أشرك بهذا الإصدار العالمي الجديد من شارة التغذية القوية للفتيات معكم، والذي تم إعداده يدًا بيد مع وكالة التغذية العالمية ومرشدات وفتيات الكشافة.

لا نستطيع الانتظار لنرى ما تستطيعون تحقيقه!



رسالة من چول سي سبايسر

الرئيس والمدير التنفيذي، التغذية العالمية

يسر منظمة التغذية العالمية أن تعمل

مع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات

الكشافة على مدار السنوات الأربعة الماضية

للوصول إلى حوالي نصف مليون فتاة معلومات عن التغذية على مستوى إفريقيا وآسيا، بحيث يتمكن من اتخاذ قرارات سليمة فيما يخص

غذائهن - ومعرفة كيف تستطيع التغذية الجيدة مساعدتهن في الوصول إلى قدراتهن الكاملة. من خلال هذا البرنامج، أصبحت الفتيات قائدات

وبطلات للمناصرة في مجتمعاتهن وأبعد من ذلك.

التغذية العالمية هي منظمة دولية للتغذية، تعمل على تحويل حياة

الأشخاص بتحسين تغذيتهم - خاصة النساء والمراهقات والأطفال. وقد جمعنا خبرتنا في مجال التغذية مع الشبكة العالمية الممتدة للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة للوصول للفتيات في الوقت المناسب بالمعرفة المناسبة، والاستجابة لاحتياجاتهن ومساعدتهن في تنمية مهارات القيادة التي يحتجُنّها للحديث في مجتمعاتهن عن قوة التغذية وأهميتها.

نيابةً عن فريق التغذية العالمية بأكمله على مستوى العالم، أتقدم بالشكر للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، وكذلك حكومة

كندا التي تدعم هذه الشراكة. لا نستطيع الانتظار لسماع كيف

ستستمر الفتيات في استخدام المعرفة الخاصة بالتغذية التي تعلمنّها كجزء من هذا البرنامج لإحداث الفرق في مجتمعاتهن وفي العالم ككل.

مرحبًا بكم في حزمة أنشطة التغذية القوية للفتيات للمرحلة العمرية المتوسطة.



تتضمن هذه الحزمة كافة الأنشطة والموارد المطلوبة لتنفيذ برنامج التغذية القوية للفتيات مع مجموعة من المرحلة العمرية من 11 إلى 15 سنوات.



تعرفوا على ريو وروخو وأومي وزروق، أربعة أصدقاء سيتقدمون لدخول برنامج عرض مواهب! يبدأ كل نشاط في التغذية القوية للفتيات بحلقة جديدة من برنامج المواهب حيث يكون على الأصدقاء اكتشاف موضوع التغذية اللذيذ.



أنشطة التغذية القوية للفتيات مناسبة للبنات والبنين أيضًا، وهي مصممة لمجموعات تتكون من 20-30 من الشباب، ولكن يسهل مواءمتها لمجموعات أصغر أو أكبر. شارة التغذية القوية للفتيات هي إعداد مشترك ما بين المرشدات وفتيات الكشافة في مدغشقر وسريلانكا والفلبين وتنزانيا. تم التحقق من كافة المعلومات الخاصة بالتغذية في هذه الحزم من خلال شريكنا، وكالة التغذية العالمية.

نال أكثر من 100 ألف شخص من الإرشاد والكشافة شارة التغذية القوية للفتيات حتى الآن! لا نستطيع الانتظار حتى نرى ما تستطيع مجموعتكم القيام به



استعدوا لتقديم شارة التغذية القوية للفتيات

قبل البدء في الأنشطة، يجب أن يتعرف القادة على
أو كبديل، اتبعوا [تدريب التغذية القوية للفتيات من خلال الإنترنت](#)

ملف حقائق التغذية القوية للفتيات: يجب قراءة كتيب التغذية المنفصل الذي يحتوي على كافة المعلومات التي تحتاجونها لتقديم الأنشطة.

الرسائل الرئيسية: يجب التأكد من فهم الرسائل الرئيسية. فهي قطع المعلومات الأهم التي ينبغي أن تعرفها مجموعتكم بنهاية كل مرحلة لونية. ستجدون الرسائل الرئيسية في بداية كل نشاط وفي صفحة (4) من ملف الحقائق. وهي مكتوبة بدقة لهذه المرحلة العمرية، فبرجاء توصيلها إلى أفراد المجموعة كما هي.

دليل التغذية الخاص بكم: تعرفوا على دليل الأغذية الخاص ببلدكم وانسخوا منه النسخ للمجموعة. يمكنك تنزيله من [موقع منظمة الغذاء العالمي](#)، أو في حالة عدم وجود دليل خاص ببلدكم:

اختاروا من خلال [موقع منظمة الغذاء العالمي](#) دليل أغذية لدولة تتشابه مع دولتكم من الناحية الجغرافية و/أو الثقافية (يفضل أن يحتوي على رسومات أو صور).

أو استخدموا دليل الأغذية الخاص ببرنامج التغذية القوية للفتيات في صفحة (11) من ملف الحقائق.

أنشطة شارة التغذية القوية للفتيات: قوموا بمواءمة أنشطتكم المختارة في كل مرحلة من مراحل الشارة للتأكد من صلتها بدليل الأغذية الخاص بكم، وبالحيات اليومية للمجموعة والطعام الذي يستطيعون تناوله.

سياسة الحماية: يجب قراءة السياسة الخاصة بمنظمتكم العضو واتباعها. يجب الانتباه على وجه الخصوص بكيفية الوقاية من الأمراض والإصابات عند إعداد الطعام.



قوموا بطلب شارات التغذية القوية للفتيات لحين إتمام مجموعتكم
كافة المراحل الستة واتخاذ إجراء في المجتمع. قوموا بزيارة:
www.waggggs-shop.org أو تحدثوا مع المنظمة العضو
التي تتبعونها.

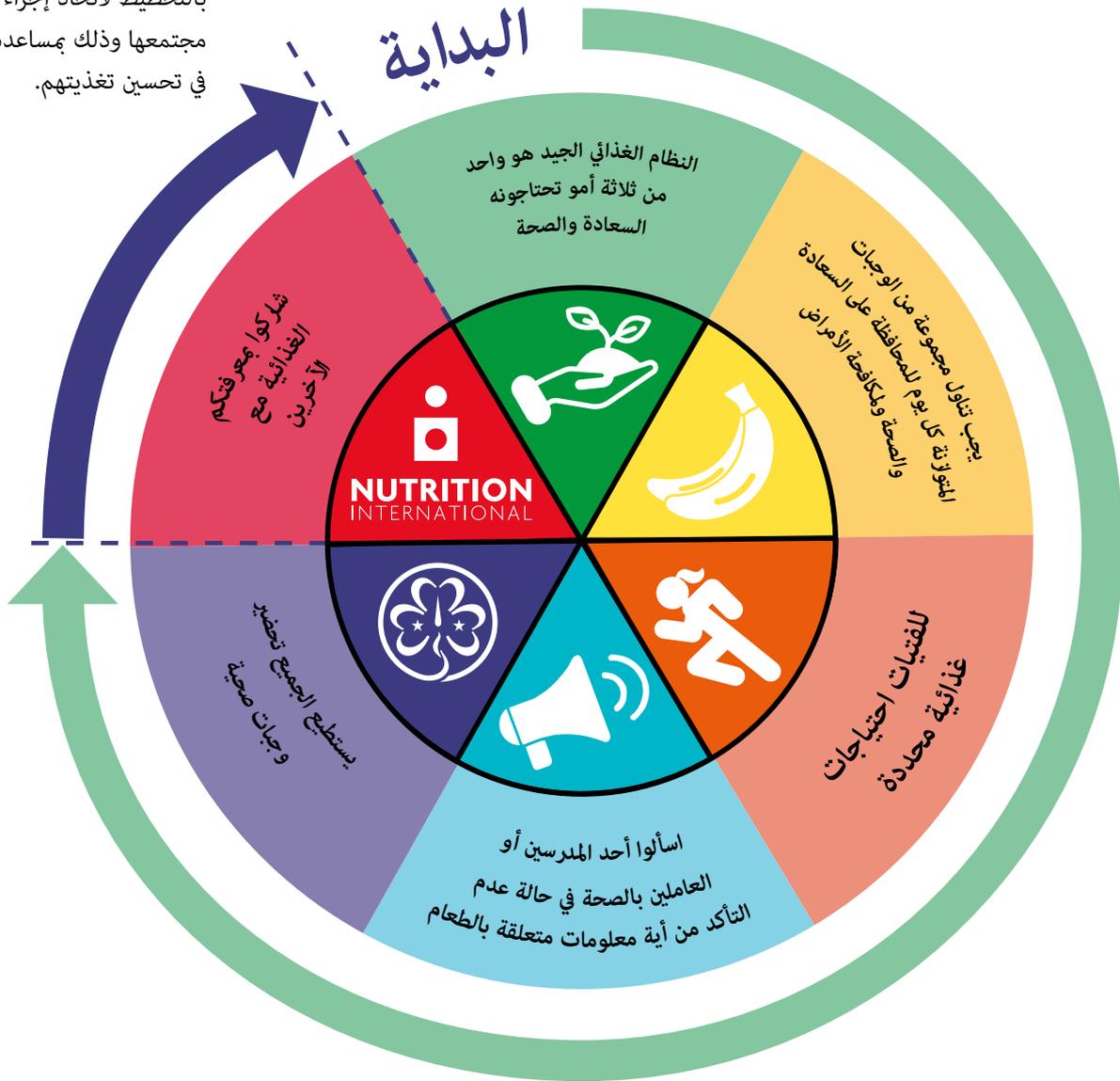
كيفية الحصول على شارة التغذية القوية للفتيات



يجب إتمام ست أنشطة للحصول على شارة التغذية القوية للفتيات.

بدءاً من المرحلة الخضراء وبالتحرك في اتجاه عقارب الساعة، تحتاج المجموعة لإتمام نشاط واحد من كل مرحلة لونية، بالترتيب الموضح على الشارة. في المراحل **الخضراء والصفراء والبرتقالية والفيروزية والزرقاء**، ستتعرف المجموعة على التغذية الجيدة، وكيفية إيجاد المعلومات الغذائية التي يمكن الاعتماد عليها، وكيفية إعداد وجبات صحية غير مكلفة.

في **المرحلة الحمراء**، تقوم المجموعة بالتخطيط لاتخاذ إجراء في مجتمعها وذلك بمساعدة الآخرين في تحسين تغذيتهم.



في صفحة (7)، ستجدون عداد الشارة. ننصح المجموعة باستخدام هذا العداد لتسجيل ما تعلموه عن التغذية ولمتابعة تقدمهم. ينتهي كل نشاط من أنشطة التغذية القوية للفتيات بفترة "تأمل" مدتها 15 دقيقة، تقوم المجموعة خلالها بإكمال عداد الشارة الخاص بهم بشكل فردي.

إن التغذية موضوع كبير! يجب إتاحة الوقت والمساحة للمجموعة للتعلم أثناء اجتماعات الوحدة. يستغرق إتمام الشارة من ست إلى سبع ساعات تقريباً، بالإضافة إلى الوقت الإضافي لاتخاذ إجراء. نوصي بإعطاء المجموعة حتى أسبوعين لإتمام الإجراء.

يتم الاختيار ما بين نشاطين في كل مرحلة لونية، ما عدا المرحلة الحمراء (يوجد خيار واحد فقط). يتم اختيار نشاط واحد في كل مرحلة (ويكون من الأفضل الاختيار مع المجموعة) يستمتعون به. بعد الانتهاء من اختيار الأنشطة الستة، يجب مواظمتها للتأكد من صلتها بدليل الأغذية الخاص بكم.

خيارات الأنشطة للمرحلة العمرية الأصغر:

أخضر
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

المطاردة الصحية  أو رقصة السعادة 

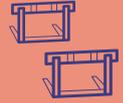
أصفر
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

كبار النجوم  أو الطعام المفضل 

برتقالي
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

الحواجز الصحية  أو الطبق الساخن 

فيروزي
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

التساؤل عن كل شيء  أو هيا نحقق 

أزرق
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

عادات الوجبات الخفيفة  أو الإفطار هو الأفضل 

أحمر
يتم القيام لهذا النشاط:

اتخاذ إجراء 

تم كتابة كل الأنشطة لجمهور عالمي وتتطلب الحد الأدنى من الموارد. في هذه الحزمة، ستجدون معظم الموارد التي تحتاجونها (بعد التعليمات الخاصة بكل نشاط).

نشجعكم على التعامل مع الأطعمة وإعدادها وتذوقها مع مجموعتكم في كل فرصة. ولكن في حالة عدم إمكانية الوصول للأطعمة، لا داعي للقلق - فيمكن تقديم كافة الأنشطة بدون طعام.

عداد الشارة



عداد الشارة متاح لكم كي تتابعوا التقدم المحرز في شارة التغذية القوية للفتيات. في نهاية كل نشاط متعلق بالشارة، يتم تلوين وملء الجزء الملون ذي الصلة بما تعلمتم.



البداية

إجراء الأفوكادو

تعهد الأناناس





استمروا في الحركة! أفكار للأنشطة

التمارين الجسدية من الأمور الحيوية لحياة سعيدة وصحية.

يجب بدء كل نشاط من أنشطة التغذية القوية للفتيات بتمارين التسخين. في كل مرة ترون فيها رمز استمروا في الحركة، اختاروا فكرة من الأفكار التالية، وهي من مرشدات وفتيات كشافة الفلبين ومدغشقر وتنزانيا وسريلانكا:

الأحرف المجسمة

يصيح القادة بأسماء أنواع مختلفة من الأطعمة. قوموا بتشكيل أجسامكم في هيئة أول حرف من هذا الطعام. تنافسوا في مجموعات وبالتوقيت!

زومبا

يتم إعداد رقصة قصيرة يشارك فيها الجميع. وقوموا بتشغيل موسيقى مفعمة بالطاقة وهيا للرقص!

الفاصوليا النطاطة

عندما يصيح القادة "الفاصوليا النطاطة!" يبدأ الجميع في القفز. عندما يصيح القادة، "الفاصوليا الراكضة!" يبدأ الجميع في الركض. الفاصوليا العريضة = فرد الذراعين والساقين بالعرض. الفاصوليا الهلامية = التحرك الهلام في الغرفة.

سلة الفاكهة

في دائرة، يهمس القادة باسم فاكهة من أربع فواكه لكل شخص؛ الأناناس والفراولة والمانجو والبرتقال على سبيل المثال. ثم يقف القادة في المنتصف ويسمون إحدى هذه الفواكه. فإذا كانت الفاكهة الخاص بك، اركض لتبديل الأماكن مع شخص آخر. فإذا وجدت نفسك بدون مكان، خذ مكان القادة/القائد. يستطيع القادة أيضاً أن يقولوا "سلة الفاكهة" ليتبادل الجميع الأماكن!

هدف

يتنافس فريقان لوضع كرة في الهدف أكبر عدد ممكن من المرات خلال خمس دقائق. بإمكانكم تنطيط الكرة أو رميها أو ركلها أو تمريرها. إلا أنه ليس بالإمكان الإمساك بالكرة لمدة تزيد عن ثلاث ثواني.

أوركسترا الرقص

يتم ترشيح شخص ليلعب دور المحقق – ويترك الغرفة. ترشح بقية المجموعة مايسترو سري. يبدأ المايسترو حركة راقصة ويقفده الآخرون. يعود المحقق ويحاول تخمين من هو المايسترو. يقوم المايسترو بتغيير الحركة بانتظام وتقلده المجموعة بطريقة لا تجعل الأمر ملحوظاً.

أغنية سلطة الفواكه

قوموا بغناء أسماء الفاكهة المختلفة على نغمة الأغنية الفرنسية "أخي جاك" (Frère Jacques). اخترعوا حركات راقصة تتماشى مع كل فاكهة!

البطاطس الساخنة

يتم الاحتفاظ باللون أو كرة خفيفة في الهواء بتمريرها بسرعة حول المساحة. لا تدعوها تسقط!

أغنية رقصة الموزة

قفوا في دائرة، وضعوا الذراعين فوق الرأس ورددوا: "يا موز العالم، اتحدوا!" ثم قوموا بما يلي:

- نقشر الموزة، نقشر، نقشر الموزة (مع إنزال الذراعين برفق)
- نهرس الموزة، نهرس، نهرس الموزة (تقليد حركة الهرس)
- نأكل الموزة، نأكل، نأكل الموزة (تقليد حركة الأكل)
- رقصة الموزة، رقص، رقصة الموزة! (اللف والدوران بلا نظام)

إصبع الموز

يصيح القادة باسم طعام وجزء من أجزاء الجسم؛ موز وإصبع على سبيل المثال. يبدأ الجميع في الركض للمس شيء بنفس لون الطعام (الأصفر في هذه الحالة)، بنفس الجزء من الجسم (الإصبع)! مع التكرار.

الكتابة بالجسم

يصيح القادة بأسماء عدة أطعمة. حركوا أجسامكم لكتابة اسم الطعام – قوموا بتحريك الرأس والذراعين والأرداف والساقين للمساعدة!

للمزيد من المعلومات عن أهمية وفوائد النشاط الجسدي،
برجاء زيارة:

www.who.int/publications/i/item/9789240015128

تقييم شارة التغذية القوية للفتيات

تعليمات للقادة



يتم استخدام استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات (انظروا الصفحة التالية) بغرض الفهم الأفضل لنجاح أنشطة الشارة. يقيس الاستطلاع التنوع في الغذاء: عدد المجموعات الغذائية التي كان يتناولها أعضاء المجموعة قبل برنامج التغذية القوية للفتيات مقارنةً بعدد المجموعات الغذائية التي يتناولونها بعد الانتهاء من أنشطة الشارة.

عندما تنتهي المجموعة من الاستطلاع مرتين، يتم وضع استطلاع البداية واستطلاع النهاية لكل مشترك معًا بمطابقة الأحرف الأولى من الاسم وتواريخ الميلاد. يمكنكم بعد ذلك تفسير النتائج كما يلي:

★ مقارنة النتائج لكل شخص

- إذا كان إجمالي عدد إجابات "نعم" (وإجمالي عدد الأطعمة) قد زاد، فهذا يعني أن هناك تحسن في التنوع الغذائي لهذا الشخص منذ بداية شارة التغذية القوية للفتيات!
- إذا كان إجمالي عدد إجابات "نعم" (وإجمالي عدد الأطعمة) قد انخفض، فهذا يعني أن التنوع الغذائي لهذا الشخص قد انخفض. برجاء ملاحظة أن هذه الاستطلاعات تلتقط يوم واحد من حياة هؤلاء الأشخاص وقد لا تمثل نظامهم الغذائي العادي.
- إذا ظلت الإجماليات دون تغيير، فهذا يعني عدم حدوث تغيير في التنوع الغذائي الخاص بهم.

★ يتم تحديد المتوسطات للمجموعة كلها بالنسبة لاستطلاعات البداية والنهاية، ومقارنة النتائج. للقيام بذلك، يتم إضافة كل إجابات "نعم" لجميع من استطلاع البداية، ثم قسمة هذا العدد على رقم استطلاعات البداية المكتملة. بعد ذلك، يتم مقارنة هذا الرقم بالمتوسط في نهاية الشارة وذلك بجمع كل إجابات "نعم" لجميع من استطلاع النهاية ثم قسمة هذا العدد برقم استطلاعات النهاية المكتملة.

يمكن أخذ هذا التحليل خطوة أبعد باستكشاف رأي المجموعة في سبب حدوث هذه التغيرات. على سبيل المثال، بإمكانكم سؤال المجموعة عما إذا كانت هذه التغيرات نتيجة لشارة التغذية القوية للفتيات أو بسبب مؤثرات خارجية أخرى.

بإمكانكم استخدام نتائج هذه الاستطلاعات بطرق عدة. فقد ترغبون ببساطة في معرفة مدى فاعلية أنشطة شارة التغذية القوية للفتيات، وتقررون المشاركة بهذه المعلومات مع المنظمة العضو الخاصة بكم. كما يمكنكم استخدام النتائج للترويج لفوائد التثقيف الغذائي لمجموعات أخرى!

الاستطلاع الخاص بشارة التغذية القوية للفتيات اختياري تمامًا. في حالة موافقة المجموعة على المشاركة في الاستطلاع، ينبغي القيام بما يلي:

- ★ شرح الغرض من استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات للمجموعة وكيف ستقومون باستخدام نتائجه أو المشاركة بها.
- ★ التأكد من أن كل عضو من أعضاء المجموعة يكمل الاستطلاع مرتين: مرة قبل البدء في شارة التغذية القوية للفتيات، ومرة ثانية بعد الانتهاء من الشارة، أثناء الاحتفال أو احتفالية الشارة على سبيل المثال. ليس هناك اختلاف في الاستطلاع في المرتين.
- ★ اختيار كيفية ملء الاستطلاع

- من خلال الإنترنت (إذا كان لدى المجموعة إمكانية وصول للهواتف الذكية): يتم مسح كود الرد السريع (QR Code) أدناه بالمتصفح أو التطبيق واتباع الخطوات اللازمة. يقوم القادة بكتابة الدرجات الإجمالية في المرتين لكل مشترك، وتاريخ الميلاد الخاص به والأحرف الأولى من اسمه، والاحتفاظ بهذه المعلومات في مكان أمين.

استطلاع البداية

(قبل أية أنشطة خاصة بالتغذية القوية للفتيات)



استطلاع النهاية

(بعد الانتهاء من كافة أنشطة التغذية القوية للفتيات)



- الاستطلاع الورقي: يتم تحضير النسخ المطلوبة مقدمًا: نسخة واحدة لكل مشترك قبل بداية الشارة، ونسخة أخرى في النهاية (انظروا الصفحة التالية).



استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات

انضموا للفتيات حول العالم اللاتي يشاركن بفهمهن للتغذية! أكملوا استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات بمفردكم ثم سلموه للقادة. المشاركة في هذا الاستطلاع اختيارية. فإذا اخترتم المشاركة في الاستطلاع، هذا معناه موافقتكم على استخدام القادة لهذه المعلومات والمشاركة بها (لن تتم المشاركة بأسمائكم).

تاريخ الميلاد (مثال: 25/8/2010):

الأحرف الأولى من الاسم (مثال: أ. ك.):

الخطوات المتبعة:

1. للبدء، يتم التفكير في كل الطعام الذي تم تناوله بالأمس (الفطور، الغداء، العشاء، الوجبات الخفيفة).
2. يتم وضع علامة "نعم" أمام كل مجموعة غذائية تم تناولها مرة واحدة على الأقل، وعلامة "لا" أمام المجموعات الغذائية التي لم يتم تناولها على الإطلاق.
3. بعد ذلك، تحت كل مجموعة غذائية تم وضع علامة "نعم" عندها، يتم التأشير على كل طعام تم تناوله (أو الكتابة في الفراغ).
4. في النهاية، يتم حصر عدد إجابات "نعم"، وعدد الأطعمة التي تم التأشير عليها. ثم يتم كتابة الإجماليات في المربعات في الأسفل. في حالة تناول الأطعمة المركبة (خليط من الأطعمة): مثل الحساء، الكاري، اليخنة، اللازانيا، التاكو، إلخ، حاولوا تقسيم هذه الأطعمة إلى مكوناتها. البييتزا، على سبيل المثال، هي خبز (حبوب)، وطماطم (فاكهة)، وجبن (ألبان/منتجات ألبان)، وهكذا. ملحوظة: الأغذية أدناه مقسمة حسب دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات.

هل تناولت الحبوب بالأمس؟ نعم لا

ما هي الحبوب التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.



- الحبوب، مثل: الذرة، الأرز، الخبز، المكرونة، الحبيبات، النودلز، عصيدة الأوجالي، العصيدة
- الجذور والدرنات، مثل: البطاطس، البطاطا، موز الجنة، البفرة، البطاطا الحلوة، ذرة مسلوقة على القولحة.

أخرى: _____

هل تناولت البروتين بالأمس؟ نعم لا

ما هي الأطعمة البروتينية التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.



- اللحوم، مثل: اللحم البقري، لحم الخنزير، الدجاج، لحم الخروف، لحم الماعز، لحم الجِمال.
- اللحوم، مثل: الكبد، الكلاوي، القلوب، غيرها من الأعضاء في اللحم.
- الأسماك والقشريات، مثل: السمك، الجمبري، الكابوريا، السردين، المحار.
- البقوليات والبذور والمكسرات، مثل: حمص الشام، العدس، الفاصوليا السوداء، الفول السوداني، التوفو، الإدامي، منتجات الصويا، الحمص.
- البيض.

الألبان ومنتجات الألبان (الغنية بالكالسيوم)، مثل: اللبن، الجبن، مصل اللبن، الزبادي، القشدة.

أخرى: _____



استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات



هل تناولت الخضروات بالأمس؟ نعم لا

ما هي الفاكهة التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.

الخضروات الخضراء، مثل: السبانخ، الكرنب الأجعد، البروكلي، أوراق البفرة، الكرنب، السلق، الطحالب البحرية.

الخضروات البرتقالية والحمراء والخضراء، مثل: القرع العسلي، الجزر، الكوسة، الفلفل الرومي، الطماطم.

أخرى، مثل: الباذنجان، البصل، القرنبيط.

أخرى: _____



هل تناولت الفاكهة بالأمس؟ نعم لا

ما هي الفاكهة التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.

الفاكهة الطازجة، مثل: المانجو، الكانتلوب، الجريب فروت، البطيخ،

البابايا، المشمش، اليوسفي، الجوافة، فاكهة الباشون، الأناناس، التوت، الموز، اللبثشي.

الفاكهة المجففة، مثل: الزبيب، التمر، المشمش.

أخرى: _____

إجمالي إجابات "نعم": (من 4)

إجمالي المربعات المؤشر عليها: (من 17)



جاهزون؟

لقد اقتربتم من الوصول ...

اتفاقية المساحة الشجاعة

نحن محبون للاطلاع ونطرح الأسئلة

نحن أمناء

نحن نستمع لبعضنا الآخر

نحن لا نحكم على الآخرين

نحن نشجع الثقة الجسدية (الغرض من

تناول الطعام الصحي ليس لكي نصبح

أنحف أو أجمل أو ببشرة أفتح، إلخ)

استعدوا...

يتم نسخ عداد الشارة في صفحة (7) لكل شخص.



مع المجموعة، يتم كتابة اتفاقية المساحة الشجاعة (مجموعة من القواعد الأساسية) يتم عرضها طوال فترة شارة التغذية القوية للفتيات. المساحة الشجاعة هي مساحة آمنة نتحدثنا أيضًا - إنها المساحة حيث نتعلم بشكل أفضل.



يجب التأكد من جاهزية دليل الأغذية الخاص بكم وملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.



اختياري: تحضير نسختين من استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات في الصفحتين (10) و(11) لكل شخص.



قوة الفتيات!

استمروا في القراءة للتعرف على كافة أنشطة وموارد شارة التغذية القوية للفتيات.

الأنشطة الخضراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

إعداد أغنية أو رقصة أو تصميم مطاردة لتعلم كيفية المحافظة على السعادة والصحة.

الرسائل الرئيسية:

- ★ للمحافظة على السعادة والصحة الآن وفي المستقبل، أنتم بحاجة إلى:
- نظام غذائي صحي = تناول الطعام الصحي وشرب الكثير من الماء.
- بيئة صحية = الاستحمام وتنظيف المنزل.
- نمط حياة صحي = الحصول على قسط كافي من النوم، وممارسة الرياضة بشكل يومي، والذهاب إلى المدرسة، وزيارة الطبيب/العيادة الصحية بانتظام.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي
(انظروا صفحة 8).

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الأولى



أمثلة على أدلة المطاردة الصحية



التحضير:

١. قراءة المرحلة الخضراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.

٢. جمع عدادات الشارة التي تم تحضيرها.

٣. إعداد خمس نسخ من نص برنامج المواهب.

٤. اختيار النشاط الرئيسي:

- رقصة السعادة: من الناحية المثالية، يتم تشغيل الموسيقى.
- المطاردة الصحية: يتم جمع ثمانية عناصر تمثل كيفية المحافظة على السعادة والصحة: طبق (للأكل)، كوب (للماء)، صابون (للاغتسال)، مكبسة (للتنظيف)، وسادة (لنوم)، حذاء (لممارسة الرياضة)، كتاب (للتعليم)، عدة إسعافات أولية (للطبيب). يتم عرض أمثلة على أدلة المطاردة، ويتم جمع ورق وأقلام.

15 دقيقة



البداية:



١. يتم تقديم شارة التغذية القوية للفتيات، وشرح أنه بنهاية الشارة، ستتمكن المجموعة من اتخاذ قرارات غذائية أكثر صحة كما ستساعد الآخرين على القيام بذلك.
٢. يُطلب من خمسة من المتطوعين تمثيل الفصل الأول من برنامج المواهب، باستخدام النص.
٣. يتم مناقشة ماذا يمكن أن يحدث بعد ذلك. يتم مراجعة قواعد الفحص الصحي.





30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

المطاردة الصحية



أو

رقصة السعادة



- أولاً، يتم عرض العناصر الثمانية، وتقوم المجموعة بتخمين ما تمثله هذه العناصر بالنسبة للأمور التي نحتاجها لنكون سعداء وأصحاء، مثل الصابون = الاغتسال.
- ينقسم الجميع إلى ثماني مجموعات لتصميم مطاردة لكنز! ويتم تخصيص عنصر مختلف لكل مجموعة.
- تتفق كل مجموعة على مكان لإخفاء عنصرها وكتابة دليل لإخبار الآخرين بكيفية العثور عليه (يتم إعداد نسختين من كل دليل). تُعرض على المشاركين أمثلة الأدلة (متاح للمساعدة).
- إعداد المطاردة، يتم إخفاء كل دليل مع عنصر مختلف، ثم يتم إعطاء كل مجموعة النسخة الثانية من الدليل. هيا انطلقوا!

- أولاً، يُطلب من المجموعة تخيل أنفسهم في تجربة أداء للاشتراك في برنامج المواهب! ومهمتهم هي تحضير أغنية أو رقصة تشرح كيف نكون سعداء وأصحاء.
- قد تكون الأغنية أو الرقصة قائمة على أساس روتين موجود بالفعل (مثال: **رقصة الموزة**) أو روتين جديد تمامًا.
- يُطلب من المشاركين العمل معاً في مجموعات صغيرة لكتابة الأغنية أو تحضير الرقصة.
- بعد أن ينتهي الجميع من عملية الإعداد، تقوم المجموعات بإداء ما قامت بتحضيره.



15 دقيقة

تأمل:



يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب، ثم تصميم مطاردة للكنز مع عائلاتهم للعثور على العناصر الثمانية التي نحتاجها.

لديكم تقنية؟



سجلوا الفيديوهات لتجارب الأداء لبرنامج المواهب، ثم شاركوا بهذه الفيديوهات بشكل آمن من خلال الإنترنت.

- يتم تقديم عداد الشارة وشرح كيفية استخدامه.
- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأخضر. ثم بعد ذلك يمكنهم كتابة ما تعلموه اليوم. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
 - أ. ما الذي نحتاجه لكي نكون سعداء وأصحاء؟
 - ب. هل لديكم أية عادات غذائية غير صحية؟ إغفال وجبة الإفطار، على سبيل المثال.
 - ت. ما الذي يمكنكم القيام به للمزيد من الصحة؟تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الخضراء! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1): نص برنامج المواهب - الحلقة الأولى

المكان: ستوديو. 5 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة (ريو - فتاة، زروق - فتى، روخو - فتاة، أومي - فتاة) والمنتج التلفزيوني.

[كل الشخصيات جالسة على مقاعد، في صف، منتظرين بالقرب من باب]

ريو: أحتاج أن أقول شيء. أعرف أن هذا ما نفكر فيه جميعًا. أنا متوترة للغاية!

زروق: [بركبتين مرتجفتين] هذا صحيح، لم أتمكن من النوم بالأمس بسبب أعصابي المتوترة.

[يفتح المنتج التلفزيوني الباب، فيلتفت الجميع في اتجاهه]

المنتج التلفزيوني: أومي؟ أنتِ التالية.

أومي: هذا أنا! حسناً، سأراكم جميعاً فيما بعد. تمنوا لي حظ سعيد!

[يقول الجميع، "حظ سعيد!" وتخرج أومي من الباب]

روخو: إذا حصلنا جميعاً على فرصة للأداء في برنامج المواهب، سيستحق كل هذا التوتر العناء!

ريو: أحتاج لتهدئة نفسي. على الأقل كلما قمنا بتجربة الأداء الآن.

[تقوم ريو وتمشي في المكان، ثم ترى ملصق معلق على الحائط.]

ريو: هل رأيتم جميعاً هذا الملصق؟ إنه يقول إن متسابقى برنامج المواهب الناجحين يجب أن يقوموا بفحص صحي قبل أن يتم قبولهم بشكل رسمي. ويقومون أن الفحص سيقم ثلاثة أمور: إلى أي مدى نظامنا الغذائي صحي، وإلى أي مدى بيئتنا صحية، وإلى أي مدى نمط حياتنا صحي.

[يتوجه الجميع إلى الملصق.]

زروق: الملصق يحمل ختم حكومي من وزارة الصحة، فلا بد أنه رسمي. إذًا، ما الذي يجب أن نقوم به؟

[يصمت الجميع بينما يفكرون ويقرأون الملصق. ثم تدخل أومي من الباب.]

أومي: أنا سعيدة بانتهاء الأمر! أعتقد أنني قدمت أداء جيد - لقد قدمت أفضل ما لدي. ماذا تفعلون جميعاً؟ تبدوون في غاية الجدية.

روخو: لقد رأينا الآن هذا الملصق الرسمي الذي يقول إننا نحتاج لاجتياز فحص صحي للمسابقة. انظري - يقول الملصق أنهم سيفحصون عادتنا! ما إذا كنا نأكل ثلاث وجبات متوازنة في اليوم ونشرب الكثير من الماء النظيف. هكذا النظام الغذائي الصحي. سيقومون أيضاً بفحص ما إذا كنا نحافظ على نظافتنا وعلى نظافة المكان الذي نعيش فيه - خاصةً الاستحمام كل يوم - هكذا البيئة الصحية.

زروق: وأخيراً، يتضمن نمط الحياة الصحي عدة أمور: هل نحصل على قسط كافٍ من النوم (نحتاج من 8 إلى 10 ساعات)، وهل نمارس الرياضة كل يوم، هل نرتاد المدرسة أو الكلية، وهل نزور الطبيب أو العيادة بشكل منتظم لإجراء الفحوصات؟ يقول الملصق أنه إذا كنا نقوم باختيارات جيدة الآن، فمن المحتمل أن يكون مستقبلنا أكثر إشراقاً.

ريو: أنا لا أعرف عنكم جميعاً، ولكن أعتقد أن لدي بعض العادات السيئة فيما يخص نمط الحياة والتي أحتاج لتغييرها إذا أردت النجاح - في المسابقة وأيضاً في الحياة!

الجميع: متفقون!

[يدخل المنتج التلفزيوني، ويقول "لقد اتخذنا قراراً".]



مورد (2):

أمثلة على أدلة المطاردة الصحية

تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة كبيرة من أمثلة الأدلة أدناه وعرضها على الجميع، وهي أمثلة لإلهام المجموعة أثناء تصميم الأدلة الخاصة بهم.

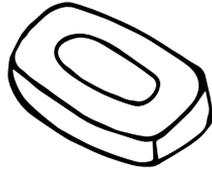
أنا ناعمة ومرحبة برأسك،
وتجديني عادةً على
فراشك.

جدني وارسمني



ما أنا إلا رغاوي وأنت
تستخدمني لأغسل عنك
يومك الطويل.

جدني وارسمني



أنت تشرب وترشف
مني، وأكون سعيد عندما
أحمل الماء النظيف.

جدني وارسمني



أنا عادةً مستدير وعميق
وأنت تستخدمني لتتناول
طعامك.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه في
تنظيف غرفتك.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه في
ممارسة الرياضة.

جدني وارسمني



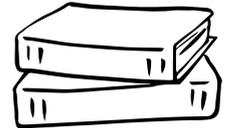
شيء تستخدمه عندما
تكون مريض.

جدني وارسمني



شيء تستخدمه في
الدراسة.

جدني وارسمني





ملخص:

رسم وجبتك المفضلة أو ممارسة لعبة جسمانية لتعلم معلومات عن التغذية الجيدة.

الرسائل الرئيسية:

- ★ لتناول الطعام بشكل صحي، من المهم اتباع دليل الأغذية الخاص ببلدكم:
 - تناول وجبات متوازنة. وهذه يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من كافة المجموعات الغذائية، وبالكميات السليمة (تُسمى هذه الوجبات الملونة أيضًا "طبق ألوان الطيف").
 - تناول كميات أقل من الأطعمة المُصنَّعة - فهي لا تساعد جسمك على النمو أو المحافظة على الصحة.
- ★ تساعد التغذية الجيدة جسمك على العمل بشكل سليم، وتساعدك على النمو وبناء جهازك المناعي (بحيث يستطيع مكافحة الجراثيم). عندما لا يحصل جسمك على العناصر الغذائية/الطاقة التي يحتاجها، ستجد أنك تشعر بالتعب سريعًا وتمرض وستكون عرضة للإصابة بسوء التغذية.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الثانية



إفادات لكبار النجوم ☆☆☆

التحضير:

1. قراءة المرحلة الصفراء من ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع كافة عدادات الشارة (من النشاط السابق).
3. إعداد نسخ من دليل الأغذية الخاص ببلدكم (أو دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات).
4. إعداد خمس نسخ من نص عرض المواهب.
5. اختيار النشاط الرئيسي:

- الطعام المفضل: يتم جمع بعض الورق والمقصات والأقلام، وإعداد ملصقات تعرض اسم كل مجموعة غذائية (في دليل الأغذية الخاص بكم). أو كبديل لذلك، يمكن وضع ملصقات على سلال/حقائب باسم كل مجموعة غذائية.
- كبار النجوم: لا توجد موارد مطلوبة.

البداية:



15 دقيقة

1. مراجعة الحلقة الأولى من برنامج المواهب.
2. يُطلب من خمسة من المتطوعين تمثيل الفصل الثاني من برنامج المواهب، باستخدام النص.
3. بعد ذلك، يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم وطرح الأسئلة التالية:

- أ. ما هي الأمور الجديدة التي تعلمتها من الحلقة؟
- ب. ما هي الوجبات المتوازنة المفضلة لديك؟
- ت. ما معنى "طبق ألوان الطيف"؟
- ث. ما أهمية تناول الطعام بشكل صحي

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بترتيب أطعمة حقيقية وتصنيفها تحت الأطعمة التي يجب تناولها أكثر وتلك التي يجب الإقلال من تناولها.





30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

كبار النجوم

أو

الطعام المفضل

- الهدف هو التعرف على الأطعمة التي تساعد/لا تساعد أجسامنا على النمو.
- يبدأ النشاط بأن يُطلب من المجموعة السير في الغرفة بشكل عشوائي.
- يتم قراءة إفادة من إفادات كبار النجوم (متاحة). ثم يقرر كل شخص بشكل منفرد ما إذا كانت صحية أو غير صحية. فإذا كانت صحية، فإنهم يتصرفون مثل كبار النجوم ويقومون بقفزات مثلهم! أما إذا كانت غير صحية، فإنهم يذوبون على الأرض.
- تتكرر الخطوات لكل الإفادات.
- في النهاية، يُطلب متطوعين لاختراع الإفادات الصحية وغير الصحية الخاصة بهم لتتفاعل معها المجموعة.

- يُطلب من الجميع تخيل أنهم يأكلون وجبتهم المفضلة، ثم أن يقوموا برسم المكونات المختلفة التي تتكون منها هذه الوجبة. يجب رسم كل مكون بشكل منفصل على ورقة.
- يتم عرض ملصقات المجموعات الغذائية التي تم إعدادها.
- يُطلب من الجميع قص كل مكون من المكونات الخاصة بهم ووضعها على ملصق المجموعة الغذائية حيث تنتمي. ويتم إعداد كومة منفصلة لأية مكونات لا مكان لها (الأطعمة المُصنَّعة في الأغلب).
- باستخدام دليل الأغذية، يعمل الجميع معاً لترتيب المجموعات الغذائية بحسب احتياجنا لها، من الأكثر إلى الأقل. ثم يسأل القادة المجموعة ماذا لاحظوا عن الأطعمة التي يتناولونها، ولماذا يجب الإقلال من تناول الأطعمة المُصنَّعة.



15 دقيقة

تأمل:

لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب، ثم ترتيب الطعام في منازلهم حسب المجموعات الغذائية المختلفة.

لديكم تقنية؟

يُطلب من المجموعة المشاركة بوجبتهم المفضلة، ثم "شراء" المكونات من متجر أطعمة من خلال الإنترنت (يتم وضع المشتريات في "السلة" فقط دون شرائها فعلياً!)

- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأصفر من عداد الشارة.
 - يتم مراجعة تعهدات الأنااس التي قام بها الأصدقاء في برنامج المواهب، ويُطلب من الجميع القيام بتعهد مماثل لتحسين تغذيتهم الخاصة.
 - ثم تقوم المجموعة بكتابة تعهدات الأنااس الخاصة بهم في الشكل الشبيه بالفاكهة.
- تقدم التهانى للجميع على الانتهاء من المرحلة الصفراء!
احتفظوا بكافة عدادات الشارة.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الثانية

[يقف جميع المراهقين في مواجهة الباب، ينظرون بتوتر في اتجاه المنتج.]

المنتج: يسعدنا أن نخبركم أنكم جميعًا مقبولين في البرنامج! لقد قمتم بأداء رائع!

[يقفز الجميع بحماس ويصيحون ويصافحون بعضهم الآخر محتفلين بنجاحهم.]

المنتج: والآن يبدأ العمل الجاد فعلاً. هل رأيتم المعلومات عن الفحص الصحي الخاص بنا؟ لن نقبلكم في برنامج المواهب ما لم نتأكد من أنكم تقومون بكل شيء لتحافظوا على سعادتكم وصحتكم. في سنكم هذا، تكون التغذية مهمة على وجه الخصوص. سأترككم تحتفلون الآن - فأنتم تستحقون هذا الاحتفال. فهذا البرنامج سيشاهده مليون شخص!

[يغادر المنتج المكان.]

أومي: هيا نحتفل بتناول وجبة لذيذة. فأين نذهب؟

زروق: ما رأيكم في المكان الجديد الذي كنا نريد تجربته؟ "جولدن بوفيه"؟

[يومي الجميع بالموافقة ويغادرون الستوديو ليسيروا حتى الكافييه، ثم يدخلون ويجدون مائدة ويجلسون.]

روخو: ما زلت أفكر في الفحص الصحي.. كيف نتأكد من أن نظامنا الغذائي صحي؟ لقد ذكر الإعلان ثلاث وجبات متوازنة في اليوم، ولكن ما معنى متوازنة؟

زروق: انظروا! في ظهر قائمة الطعام يوجد دليل الأغذية الخاص ببلدنا! أتذكر أن هذا ما تعلمناه في المدرسة - إنه من إعداد خبراء التغذية لمساعدتنا في تناول الطعام بشكل صحي أكثر. سيساعدنا هذا الدليل في اختيار وجبتنا الليلية.

روخو: حسناً، إذًا.. يسمى الدليل "طبق ألوان الطيف"، ويقول إن تناول الطعام الصحي عادةً يعني تناول وجبات ملونة تشبه الطيف في ألوانه. نحتاج أن نأكل من كل المجموعات الغذائية المختلفة، ولكن يجب أن نأكل كميات أكثر من بعض الأطعمة وكميات أقل من أطعمة أخرى.

يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم وتعريف كل مجموعة من المجموعات الغذائية والتأكيد على الكميات المطلوبة من كل مجموعة (المجموعات التي يجب أن نأكل أكثر منها وتلك التي يجب أن نأكل منها كميات أقل).

زروق: يحتوي دليلنا الغذائي على الكثير من الأرز (نوع من "الحبوب")، والكثير من الخضروات والفاكهة، وبعض الأطعمة البروتينية، بما فيها منتجات الألبان (مثل الزبادي) وكمية قليلة من الدهون/الزيوت. في الواقع، يبدو الأمر سهل عند عرضه بهذه الطريقة!

أومي: إذًا، ما الذي نستطيع اختياره من هذه القائمة بحيث يكون "طبق ألوان الطيف"؟

ريو: ماذا عن وجبة "دجاج تينولا"؟ إنها تحتوي على الأرز، والدجاج المطهي بالزنجبيل والقليل من الزيت، والبابايا الخضراء، والمانجو، و"المولونجاي" (من الخضروات). يجب أن نطلب ماء للشرب أيضًا.

زروق: أنا سأطلب وجبة "بانجوس مقلي". إنه سمك مع القليل من الزيت والبهارات، مع "بيناكيت" (خليط من الخضروات مثل الباذنجان والبامية)، والأرز، والبطيخ.

[يطلب جميع الأصدقاء الطعام.]

أومي: هل رأيتم جميعًا أن دليل الأغذية يقول أيضًا أنه يجب تناول أطعمة متنوعة؟ هذا يعني أننا لا يجب أن نأكل نفس الشيء دائمًا. علينا بالتأكيد الإقلال من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل رقائق البطاطس والكيك والبسكويت والوجبات السريعة.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الثانية

- ريو:** صحيح. أنا أعتقد أننا لا ندرك كميات الأطعمة المُصنَّعة التي نتناولها. إنها عادةً تحتوي على نسب عالية من الملح والدهون غير الصحية والسكر. يقول دليل الأغذية أن التغذية الجيدة تساعد أجسامنا على النمو ومكافحة الجراثيم. فإذا لم نحصل على العناصر الغذائية والطاقة التي نحتاجها، سنعاني من سوء التغذية.
- زروق:** إن سوء التغذية مشكلة خطيرة للغاية، وهناك أنواع مختلفة منها. هكذا تم تشخيص أحد أصدقائي عن طريق طبيب لأنه كان يحصل على كميات زائدة من الطاقة من كل الأغذية التي تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكر، دون ممارسة الرياضة بشكل كافي.
- روخو:** نحن محظوظون - فنحن صغار في السن ونستطيع التغيير الآن حتى نكبر أصحاء وأقوياء. هيا نقوم بوعد - فلنسميه **نعهد الأناناس** - لتحسين أمر واحد في نظامنا الغذائي. أنا أنعهد بتناول الفاكهة بدلاً من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكر.
- ريو:** تعهد الأناناس الخاص بي هو أن أتناول أطعمة مختلفة - أن أنواع في الفاكهة والخضروات التي أتناولها كل يوم.
- زروق:** وأنا أنعهد بممارسة المزيد من الرياضة.
- أومي:** وأنا أنعهد بأن أضيف الفاكهة والخضروات دائماً إلى طعامي.
- الجميع:** في صحتكم!

/يرفع الجميع أكواب الماء ويترقونها معاً./

مورد (2): إفاادات كبار النجوم

تعليمات للقادة:

1. يتم قراءة إفاادة واحدة في الدور.
2. يُسمح ببعض الوقت حتى يقرر الجميع بشكل منفرد ما إذا كانت الإفاادة صحية وتساعد أجسامنا على النمو أم أنها غير صحية ولا تساعد أجسامنا على النمو. فإذا كانت صحية، فإنهم يتصرفون مثل كبار النجوم ويقومون بقفزات مثلهم! أما إذا كانت غير صحية، فإنهم يذوبون على الأرض.
3. يتم استخدام الإجابات لتصحيح أية معلومات خاطئة أو سوء فهم.

الإفاادات:

صحي	★ تناول "طبق ألوان الطيف" من كافة المجموعات الغذائية
غير صحي	★ تناول المشروبات الغازية كثيراً
صحي	★ تناول أطعمة مختلف في الغداء كل يوم
غير صحي	★ تناول البسكويت كل يوم
صحي	★ تناول الفاكهة في الإفطار كل صباح
صحي	★ تناول الوجبات الخفيفة المكونة من الفاكهة المختلفة
غير صحي	★ شراء رقائق البطاطس بعد المدرسة في أيام الإثنين
غير صحي	★ تناول الأرز والفاصوليا فقط في معظم الأيام
صحي	★ ممارسة الرياضة بعد المدرسة عدة مرات في الأسبوع
صحي	★ إعداد الأرز والفاصوليا والخضروات والسمك والفاكهة مع عائلتك
صحي	★ تناول من 6 إلى 8 أكواب من الماء كل يوم



ملخص:

ممارسة الأدوار في برنامج المواهب أو إعداد مسار للحواجز للتعرف على الاحتياجات الغذائية للفتيات.

الرسائل الرئيسية:

- ★ الفتيات وأيضًا البنين لهم الحق في الحصول على التغذية الجيدة.
- ★ تحتاج الفتيات المراهقات لكميات إضافية من عنصر الحديد لأنهن ينموّن بسرعة ويحتجن لتعويض ما يفقدن أثناء الدورة الشهرية. فإذا لم تحصل الفتاة على كفايتها من الحديد، تكون معرضة لخطر الإصابة بالأنيميا (نوع من سوء التغذية).
- ★ ينبغي أن تتناول الفتيات الأطعمة الغنية بالحديد. فإذا كانت الخدمات الصحية أو المدرسة/الكلية تقدم أقراص تُعرف بالمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS)، يكون من المهم أن تتناولها الفتيات أيضًا. الفتيات اللاتي يحصلن على ما يكفيهن من الحديد يحافظن على قوتهن وطاقتهن الكاملة وينموّن ليصبحن نساء أصحاء.
- ★ المرأة التي تأكل جيدًا بصفة منتظمة وتمر بحمل صحي، غالبًا ما تلد أطفال أصحاء.

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الثالثة



مثال على الحواجز الصحية



التحضير:

1. دعوة أخصائي تغذية محلي للانضمام لكم إن أمكن (الأنشطة ممكنة بدون ذلك).
2. قراءة المرحلة البرتقالية في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
3. إعداد ست نسخ من نص برنامج المواهب وجمع كل عدادات الشارة.
4. اختيار النشاط الرئيسي:

• **الطبق الساخن:** لا توجد موارد مطلوبة.

- **الحواجز الصحية:** يتم جمع بعض الأعلام والورق والأشرطة والكثير من العقبات (لتسلقها/المرور من خلالها/من تحتها، مثل الكراسي، النسيج، الأدلاء، الأحبال، الأطواق) - راجعوا مثال الحواجز المتاح.

استمروا في الحركة!

يجب البدء دائمًا بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

15 دقيقة



البداية:



1. مراجعة الحلقة الثانية من برنامج المواهب.
2. يُطلب من ستة من المتطوعين تمثيل الفصل الثالث من برنامج المواهب، باستخدام النص.
3. بعد ذلك، يتم طرح الأسئلة التالية:
 - أ. ما هي الأمور الجديدة التي تعلمتها من الحلقة؟
 - ب. لماذا تحتاج الفتيات المراهقات المزيد من الحديد؟
 - ت. ما هي الأطعمة الغنية بالحديد التي كانت موجودة في دولاب المطبخ؟

استخدموا الطعام إن أمكن! ينظم القادة للمجموعات إمكانية تذوق الأطعمة الغنية بالحديد، ويتم تشجيع المشتركين على

تجربة الأطعمة الجديدة!

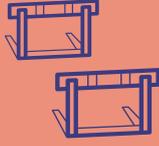




30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

الحواجز الصحية



أو

الطبق الساخن



- أ. الهدف هو تصميم مسار للعقبات! أولاً، تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر، ويُطلب من كل فريق اختيار بعض العناصر لتصبح العقبات الخاصة بهم.
- ب. يشرح القادة أن كل عقبة تُمثل مشكلة غذائية قد تقابلها الفتيات المراهقات؛ عدم الحصول على كميات كافية من الحديد، على سبيل المثال. يجتاز اللاعبون كل عقبة ويقولون أثناء ذلك ما يمكنهم القيام به للتغلب على هذه العقبة؛ تناول المزيد من الخضروات ذات الأوراق الداكنة، على سبيل المثال.
- ت. يُطلب من الفرق استخدام بعض الورق والأقلام والأشرطة لعنونة كل عقبة بمشكلة غذائية.
- ث. تتسابق الفرق لاجتياز مسارات العقبات الخاصة بالفرق الأخرى.

- أ. الهدف هو تمثيل برنامج المواهب!
- ب. يتم مراجعة ما تعلمته كل شخصية في البرنامج؛ فمثلاً أومي تعرفت على الاحتياجات الغذائية للفتيات، وروخو أدركت أننا نحتاج لكميات إضافية من الحديد، وزروق أدرك أن البنين والبنات يستحقون تغذية جيدة، وأدركت ريو مدى أهمية المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS).
- ت. تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر من أربعة أشخاص، مع وجود كرسي واحد لكل مجموعة. يهمس القادة باسم أحد شخصيات البرنامج لكل شخص في المجموعة (لا يتم الإفصاح عن الاسم).
- ث. في كل مجموعة، يتناوب الأعضاء على الجلوس في المقعد ("الكرسي الساخن") لتمثيل شخصيتهم. ويبدأ الآخرون في المجموعة بطرح أسئلة متعلقة بالتغذية لمحاولة اكتشاف هذه الشخصية!



15 دقيقة

تأمل:



لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب ثم إجراء مقابلة شخصية مع أحد أفراد العائلة عن التغذية.

لديكم تقنية؟



لمجموعة في مراسلة أحد متخصصي التغذية الموثوق فيهم من خلال البريد الإلكتروني وطرح أسئلة خاصة بالتغذية..

- أ. أثناء الجلوس، يُطلب من الجميع التلوين في الجزء البرتقالي من عداد الشارة الخاصة بهم، وكتابة ما تعلموه اليوم. يتم توجيهه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
 - أ. ما الذي تحتاج الفتيات كميات أكبر منه؟ لماذا؟
 - ب. ما أهمية حصولك على المزيد من الحديد؟
 - ت. ما الأطعمة الغنية بالحديد التي يمكنك تناولها؟
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة البرتقالية! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الثالثة

المكان: شقة مشتركة. 6 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة والمنتج التلفزيوني وأخصائي التغذية.

يجتمع كافة المراهقين حول الهاتف المحمول لروخو يستمعون من خلال مكبر الصوت للمنتج التلفزيوني الموجود على الطرف الآخر من الخط.

المنتج: قد تتذكرون أن جزء من الفحص الصحي يتضمن نظامكم الغذائي. لقد رتبنا مع أحد المتخصصين في التغذية لزيارتكم، وهو من ذوي الخبرة الموثوق فيهم في مجال التغذية.

روخو: شكرًا جزيلاً لك. نتطلع جميعاً لمقابلته.

[تغلق روخو الهاتف.]

زروق: نحن محظوظون بزيارة الخبير لنا!

بعد قليل، يوجد صوت طرق على الباب. تفتح ريو الباب فيدخل أخصائي التغذية.

ريو: أهلاً بك! يسعدنا مقابلتك.

أخصائي التغذية: شكرًا لكم. يسعدني أن أكون هنا معكم. اسمي **[إدراج اسمك]** وأنا أعمل كأخصائي للتغذية منذ 10 أعوام، في جميع أنحاء العالم. أولاً، أخبروني عن عاداتكم الغذائية. ماذا تناولتم في وجبة الغداء بالأمس؟

ريو: في الواقع، لقد تناولنا الغداء معاً ولذلك فقد تناولنا نفس الطعام! لقد طلبنا من مطعم للوجبات الجاهزة النودلز مع البيض والخضروات.

أخصائي التغذية: من الصعب الحكم على وجبات المطاعم الجاهزة لأننا لا ندرى كيف تم تحضيرها أو ما الذي تحتويه بالفعل (توجد قوانين في بعض الدول التي تطالب كافة الشركات بعرض هذه المعلومات!). يكون من الأفضل إعداد الطعام الصحي بأنفسكم حتى تكونوا على دراية بمكوناته. فإذا قمتم بتحضير النودلز والبيض والخضروات، ثم تناولتم بعض الفاكهة بعد ذلك، فهذه وجبة غذائية متوازنة. هل تناول الجميع الأطعمة المختلفة في الوجبة؟

زروق: لقد تناولت معظم البيض والخضروات أولاً لأن عائلتي تقدم لي ولوالدي دائماً أفضل الأطعمة من حيث جودة.

أخصائي التغذية: مع الأسف هذا ليس أمر سليم. فالجميع - بنين وبنات - لديهم الحق في الحصول على التغذية الجيدة. وهذا يعني أن البنين وأيضاً البنات يستحقون تناول "طبق ألوان الطيف" بالكميات المناسبة. هل تعلمون أيضاً أن الاحتياجات الغذائية للفتيات تتغير خلال دورة حياتهن؟

أومي: أنا لم أكن أعرف ذلك! ما الأمر المختلف في تغذيتنا في سننا هذا؟

أخصائي التغذية: هذا سؤال ممتاز. تحتاج الفتيات المراهقات للمزيد من الحديد لأنهن ينموّن سريعاً ويحتجن لتعويض ما يفقدن أثناء الدورة الشهرية. فإذا لم تحصل الفتيات على الكميات الكافية من الحديد، قد يصبحن عرضة للإصابة بالأنيميا (شكل من أشكال سوء التغذية).

روخو: إذًا، ريو وأومي وأنا بحاجة لتناول المزيد من الحديد؟ كيف نقوم بذلك؟

أخصائي التغذية: يجب القيام بأمرين - تناول الأغذية الغنية بالحديد وأيضاً تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS). تقدم خدمتنا الصحية هذه المكملات بسبب معاناة الكثير من الفتيات والنساء من الأنيميا في بلدنا ونحن نريد ذلك قبل أن يزداد الأمر سوءاً.

يقف زروق ويفتح دوايب الموجودة في المطبخ.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الثالثة

زروق: سأعمل على التأكد من أنكن يا فتيات تحصلن على كميات إضافية من الحديد - لم أكن أعلم أنه بهذه الأهمية! هيا نرى - لدينا سبانخ وأوراق القرع العسلي. فهل تعتبر مصادر جيدة للحديد؟

أخصائي التغذية: نعم! الخضروات الداكنة ذات الأوراق مفيدة للغاية. وكذلك اللحوم الحمراء والكبد والفاصوليا السوداء والعدس.

أومي: لدينا دجاج وديك رومي وحمص الشام. فهل تحتوي على الكثير من الحديد؟

أخصائي التغذية: ممتاز - نعم. وسأقوم بإعداد مقابلة لكن مع أحد العاملين بالصحة حتى تبدأن في تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) أيضًا. فهذه الكمية الإضافية من الحديد ستساعدكن على المحافظة على قوتكن وطاقتكن وحتى تكبرن لتصبحن نساء أصحاء.

ريو: في الواقع، لقد جربت المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) من قبل ولكن لم يعجبني مذاقها. ولكنني أفهم الآن مدى أهميتها، وسأحاول تناولها بعد تناول الطعام مباشرةً من الآن فصاعدًا. هل هناك أمور أخرى تعتقد أن علينا معرفتها فيما يتعلق بتغذيتنا؟

أخصائي التغذية: نعم، ولكن ليس في هذه المرحلة العمرية - عندما تتقدمن في السن. فالنساء اللاتي يخترن إنجاب الأطفال تكون لهن احتياجات غذائية محددة. فيصبحن بحاجة للمزيد من الطاقة والعناصر الغذائية (مثل الحديد) للمحافظة على صحتهن والتأكد من أن الجنين ينمو ويتطور أيضًا. إنها دورة - المرأة التي تتناول الطعام الصحي وتمر بتجربة حمل صحية يكون أطفالها في الأغلب أصحاء!

روخو: سأبلغ أومي وخالتي وعماتي بذلك فورًا! شكرًا جزيلاً لك.

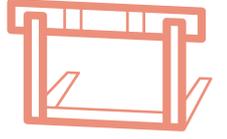
ريو: أشعر بالكثير من الثقة فيما يخص الفحص الصحي لأننا ندرك الآن ما نحتاج. نستطيع القيام بتغيرات صحية في حياتنا!

يشكر الجميع أخصائي التغذية قبل أن يغادر.

أومي: حسنًا، ماذا سنطهو لوجبة العشاء؟!



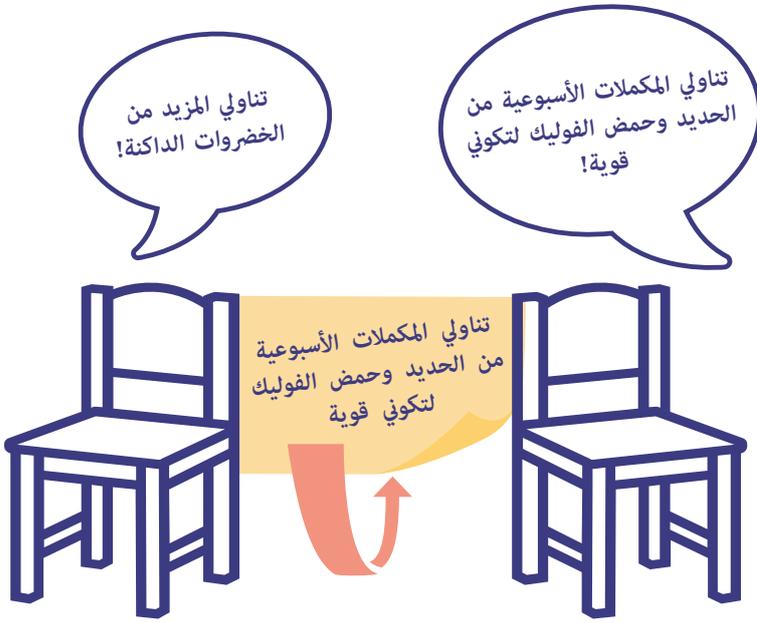
مورد (3):



مثال الحواجز الصحية

تعليمات للقادة:

1. يتم عرض هذا المثال على المجموعة لمساعدتهم في إعداد مسارات العقبان الخاصة بهم.



الأنشطة الصفراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

تصميم ملصق أو إعلان تليفزيوني لتعلم كيفية فحص المعلومات الخاصة بالأطعمة.

الرسائل الرئيسية:

★ سترون وتسمعون المعلومات المختلفة عن الأطعمة في المتاجر والإعلانات وعلى تغليف الأطعمة أو من الأصدقاء والعائلة. بعض هذه المعلومات صحيح، والبعض الآخر غير صحيح. يجب التأكد من كافة المعلومات الخاصة بالأطعمة قبل الوثوق فيها. تشمل بعض الأمثلة عن المعلومات غير الصحيحة:

- الإعلانات التي تدعي أن طعام واحد فقط يستطيع المحافظة على صحتك.
- الخرافة أن البنين يستحقون طعاماً أفضل.
- التغليف الذي يقنعك بشراء الوجبات الخفيفة غير الصحية.

★ نستطيع الوثوق في العاملين بالصحة والمدرسين والحكومة والمنظمات غير الحكومية العاملة في المجال الصحي لإعطائنا معلومات يمكن الاعتماد عليها عن التغذية.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الرابعة



أمثلة عن الإعلانات



التحضير:

1. دعوة أحد العاملين بالصحة المحليين للانضمام لكم إن أمكن.
2. قراءة المرحلة الفيروزية في ملف حقائق التغذية القوية للفتيات.
3. إعداد ست نسخ من نص برنامج المواهب جمع كافة عدادات الشارة.
4. اختيار النشاط الأساسي:

- هيا نحقق: (أفضل لمجموعات تعرف الأطعمة المصنعة) تُجمع مجموعة من الأغلفة الفارغة لأطعمة مُصنعة وبعض الأرقام والأشرطة والورق.
- التساؤل عن كل شيء: (أفضل لمجموعات معتادة على رؤية إعلانات الأطعمة) يتم نسخ وقص أمثلة الإعلانات المتاحة.

البداية:



15 دقيقة

1. مراجعة الحلقة الثالثة من برنامج المواهب.
2. يُطلب من ستة من المتطوعين تمثيل الفصل الرابع من برنامج المواهب، باستخدام النص.
3. بعد ذلك، يتم طرح الأسئلة التالية:
 - أ. لماذا تفاجأت في هذه الحلقة؟
 - ب. ما الخرافات التي سمعتم عنها فيما يخص الطعام؟ (انظروا ملف الحقائق)
 - ت. أين رأيتم إعلانات عن الطعام؟

استخدموا الطعام إن أمكن! تُنظم "اختبارات تذوق عمياء" لعلامات تجارية مختلفة من نفس الطعام، وتخمين أي طعام يتماشى مع أي غلاف.



اختيار الوجبة الأساسية:

30 دقيقة

التساؤل عن كل شيء

أو

هيا نحقق



- الهدف هو إعداد إعلان تليفزيوني يمكن الاعتماد عليه!
- يبدأ النشاط بالمشاركة في الأمثلة عن الإعلانات، ومناقشة الهدف منها وأين شاهدوا إعلانات مماثلة.
- يكشف القادة أن هذه الأمثلة عن الإعلانات قائمة على إعلانات حقيقية لا يمكن الاعتماد عليها!
- يقدم القادة الدعم للمجموعة في التعرف على المعلومات غير الصحيحة في كل إعلان (أنظروا المعلومات الإرشادية المتاحة).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر ويحصل كل منها على إعلان. ويُطلب من المجموعات تمثيل إعلان يمكن الوثوق فيه، بناءً على الإعلان المكتوب. يجب أن تحتوي إعلانات المجموعات فقط على حقائق يمكن الاعتماد عليها.

- الهدف هو تصميم ملصق ثلاثي الأبعاد! أولاً، يتم استكشاف أغلفة الأطعمة. ما هي الصور والكلمات المستخدمة؟
- يُطلب من المجموعة شرح الهدف من الإعلان (بيع المنتج)، ثم الإشارة إلى العناصر الإعلامية على الأغلفة (الألوان والرسومات الكرتونية والشعارات).
- يُطلب من المجموعة الإشارة إلى المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها (المكونات والجدول الغذائي).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، وتحصل كل مجموعة على أطعمة وبعض الأقلام والورق. يُطلب من المجموعات تسطيح الأغلفة ولصقها في منتصف الورقة.
- يُطلب من المجموعات رسم الأسهم للإشارة إلى المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها وكذلك العناصر الإعلانية.
- تستطيع المجموعات ترتيب الأغلفة كما لو كانت على رف في الدولار، حسب مدى صحتها.

لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب ثم إعداد ملصق أغذية لفاكهة أو خضروات من اختيارهم ثم المشاركة به مع العائلة.

لديكم تقنية؟

شاهدوا فيديو رجل يشرب سكر أو ما كمية السكر؟ ثم قوموا بإعداد قائمة بالمشروبات الصحية التي يمكنكم تحضيرها.

15 دقيقة

تأمل:

- أثناء الجلوس، يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الفيروزي من عداد الشارة الخاصة بهم، وكتابة ما تعلموه اليوم. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
 - أين نستطيع أن نجد معلومات يمكن الاعتماد عليها عن الأغذية؟
 - ما الأمر الجديد الذي تعلمتموه عن الأغلفة اليوم؟
 - إلى أي مدى تشعرون بالثقة فيما يخص التأكد من المعلومات الغذائية؟
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الفيروزية! حافظوا على عدادات الشارات.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الرابعة

المكان: ستوديو البروفات ثم السوق. 6 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة ومعلمة وصديقة أومي.

[تقف المعلمة في مقدمة المكان، ويقف كافة المراهقين في صف وراء المعلمة يقومون بخطوات راقصة.]

المعلمة: هكذا! لليمين، لليمين، للأمام، للييسار، للخلف، استعداد، قفز!

[تنتهي الرقصة، وتصفق المعلمة وتهنئ المجموعة.]

أومي: [تتنفس بصعوبة] لقد كان هذا شاق! ولكنني أعتقد أننا نتحسن كل يوم. أنا حقًا مستمتعة بكل هذه الحركة، وأشعر أنني أصبحت أقوى! حسناً، لقد حضرت صديقتي لمقابلتنا - إنها على الباب.

الصديقة (الصديق): أهلاً بالجميع. أنا [إدراج اسمك]. يبدو أن بروفات البرنامج تسير بشكل جيد! هل نذهب الآن لتناول الطعام؟

أومي: نعم، ولكننا نحاول المحافظة على صحتنا بشكل أكبر عن طريق تحضير طعامنا بأنفسنا بدلاً من شراء الأطعمة المصنّعة. هيا نذهب للسوق لشراء بعض الأشياء ثم نعود للمنزل لتحضير الطعام.

[يذهب الجميع معاً إلى السوق.]

روخو: ما رأيكم في تحضير الفاصوليا المكسيكية؟ نحتاج للأرز والدجاج والبطاطم والبيض والفاصوليا السوداء والفلفل الحار.

زروق: هذا رائع، ولكننا تناولنا الأرز بالأمس. هيا نأكل بدلاً من ذلك التورتيللا بالحبوب الكاملة. والجميل هنا أن لدينا مصدران للحديد: الدجاج والفاصوليا.

الصديقة (الصديق): لا يجب شراء البيض، فهو ليس مفيد لكم، كما أنه يأتي بالحظ السيء إذا تناولتموه قبل المسابقة!

أومي: هل هذا صحيح؟ ريو - أنت متفوقة في العلم. هل البيض غير صحي ويأتي بالحظ السيء؟

ريو: أنا لا أعتقد ذلك.. كان إخصائي التغذية سيخبرنا بذلك، أليس كذلك؟ نحن نأكل البيض كثيرًا. هيا نسأل المعلمة عندما نعود للستوديو. والآن هيا لتناول الطعام.

[العودة إلى الستوديو بعد فترة الغداء.]

المعلمة: أهلاً بالجميع مرة أخرى. أتمنى أن تكونوا مستعدين للتدرب من أجل البرنامج!

ريو: قبل أن نعاود التدريب، هل نستطيع طرح سؤال عليك من فضلك؟

المعلمة: بالتأكيد - تفضلوا.

ريو: لقد سمعنا من أحد الأصدقاء أن البيض مضر وأنه يأتي بالحظ السيء أيضًا. فهل هذا صحيح؟

المعلمة: أنا أسمع ذلك كثيرًا! يعتقد الكثيرون حول العالم في هذا الأمر، ولكن هذا غير صحيح. والواقع أن البيض يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية، بما في ذلك البروتين والفيتامينات والمعادن. كما أن طعمه رائع ويصلح لوجبة سريعة.

أومي: هذا رائع - فأنا أحب البيض! يصبح الأمر مقلق عند سماع أشياء، خاصة عن الطعام، ولا تدري ماذا تصدق. أرى أمورًا في التلفزيون طوال الوقت لست متأكدة منها - خاصة الإعلانات.

المعلمة: أعلم ذلك، إنه أمر صعب للغاية. قد تكون بعض هذه الأمور صحيحة، ولكن بعضها الآخر غير صحيح. لقد أحسنتم جميعًا بسؤالي في هذا الموضوع. وأنا سأساعدكم دائمًا، وكذلك العاملون بالصحة وغيري من المعلمين. وإذا كانت لديكم خدمة الإنترنت، فبإمكانكم الوثوق في المعلومات الموجودة في المواقع الإلكترونية الخاصة بالحكومة أو المنظمات غير الحكومية العاملة في مجال الصحة.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الرابعة

زروق:

لقد فكرت أيضًا في أغلفة الأطعمة. فمن قبل، لم أكن ألتفت كثيرًا إليها قبل الشراء - يجب أن أنتبه أكثر.

المعلمة:

نعم، من المهم معرفة كيفية "قراءة" أغلفة الأطعمة. فهي مصممة لحفظ الطعام الموجود بداخلها، وتوفير المعلومات لنا، ولكنها أيضًا مصممة لبيع المنتج لنا. على علبة حبوب الإفطار، على سبيل المثال، تكون المعلومات الغذائية مختبئة عادةً في أسفل العلبة! كما يجب الانتباه أيضًا "لحجم الحصة" - ففكرة الشركة عن حجم الحصة يكون غالبًا أصغر بكثير عن الكمية التي نتناولها عادةً!

روخو:

عندما نعود للمنزل، نحتاج لفحص الأطعمة الموجودة في الدوايب! شكرًا لك.

مورد (2): التساؤل عن كل شيء - أمثلة عن الإعلانات



تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة من صور الإعلانات الأربعة وقصها.
2. يتم الاحتفاظ بالجزء الإرشادي "المعلومات غير الصحيحة" للمساعدة خلال النشاط.



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

يمدك اللبن بالكالسيوم الذي يبني عظامًا قوية،
ولكل اللبن بالشوكولاتة يحتوي أيضًا على الكثير
من السكر.

من الأفضل تناول اللبن بدون إضافة النكهة.
يجب الانتباه لادعاءات مثل "مُثَبَّت". وهنا
يجب أن نسأل، "من الذي أثبت وكيف تم
الإثبات؟"

أخبار
4 mins · 🌐

اللبن بالشوكولاتة
يمنحك عظامًا
أقوى

لقد ثبت أن اللبن ذو النكهة الخاص بنا يساعد في تقوية عظام الأطفال ليتمتعوا بمستقبل مشرق.

14 🗨️ 🤔 1 Share

Like Comment Share



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

على الرغم من أن النكهات تبدو صحية (مثال:
سلطة) - فهي ما زالت رقائق بطاطس! إنها
أداة تسويقية حتى تعتقد أن أحد الأطعمة
صحي أكثر مما هو عليه بالفعل.

تحتوي رقائق البطاطس على نسبة عالية من
الملح والدهون "غير الصحية"، ويجب أن
نتناول القليل من كليهما/لا نتناولها إلا نادرًا.

أخبار
4 mins · 🌐

أخيرًا، رقائق صحية:
بنكهة السلطة!

بإمكانكم تناول أية كمية من هذه الرقائق دون الشعور بالذنب. فنكهة السلطة تعني أنه طعام صحي!

14 🗨️ 🤔 1 Share

Like Comment Share



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

لا يوجد طعام واحد فقط قادر على حل كل مشكلاتنا!

نحن نحتاج لتناول أنواع مختلفة من الأطعمة، على مستوى المجموعات الغذائية كلها بكميات مناسبة، وأن نمارس الرياضة بشكل منتظم لنكون أصحاء.

يجب الانتباه لادعاءات "الطعام الخارق"، ويجب أن نتساءل، "ما المعنى الحقيقي لذلك ومن أثبتته؟"

أخبار

№ 34747/53

Only fresh news

www.news.com

founded 1953

هذا الطعام الخارق سيساعدك على فقدان الوزن سريعاً

اضغط هنا لاكتشاف المزيد عن كيف تستطيع فقدان الوزن بتناول هذا الطعام الواحد كل يوم.



ما المعلومات غير الصحيحة التي يحتوي عليها الإعلان؟

يجب الانتباه لادعاءات "خالي من الدهون". كثيراً ما يتم إضافة مواد أخرى على هذه المنتجات لكي يصبح مذاقها أفضل، مثل السكر أو المضافات.

يجب ألا نتناول السكر إلا نادراً ونحتاج لكمية ضئيلة من الدهون.

فالكثير من السكر قد يصيبنا أيضاً بتسوس الأسنان. يجب العناية بأسنان الأطفال أثناء نموهم.

أخبار

№ 34747/53

Only fresh news

www.news.com

founded 1953

الزبادي الخالي من الدهون - مثالي لصناديق الغداء

محتارة ماذا تضعين في صندوق الداء الخاص بطفلك؟ جري زبادي الفاكهة الخاص بنا؛ فهو صحي وخالي من الدهون وحلو المذاق.



مثال على إعلان تليفزيوني يمكن الاعتماد عليه (كمراجع):

يمنحك اللبن (وليس اللبن بالشوكولاتة) عظاماً قوية. فتناول اللبن بدلاً من المشروبات السكرية من شأنه تقوية عظامك والمحافظة على أسنانك.



ملخص:

التخطيط لإفطار أو تصميم وجبة خفيفة.

الرسائل الرئيسية:

- ★ يستطيع البنين والبنات تحضير وجبات أساسية ووجبات خفيفة صحية لذيذة، قليلة التكلفة وسهلة التحضير.
- ★ لمنع انتشار الجراثيم، يجب المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة مكان تحضير الطعام. لذلك، يجب التأكد مما يلي:
 - يجب غسل اليدين دائماً قبل الطهي وقبل الأكل، وبعد استخدام التواليت.
 - يجب غسل الفاكهة والخضروات قبل الطهي أو قبل تناولها.

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الخامسة



أفكار لإفطار أو لوجبة خفيفة



واجب منزلي اختياري: استبيان مجتمعي



التحضير:

1. قراءة المرحلة الزرقاء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.

2. جمع كل عدادات الشارة ودليل الأغذية الخاص ببلدكم.

3. إعداد أربع نسخ من نص برنامج المواهب.

4. كتابة القائمة التالية وعرضها:

- وجبة أساسية متوازنة/وجبة خفيفة واحدة، ومشروب واحد
- تحضير سريع
- تكلفة قليلة
- مكونات محلية
- لذيذة (بدون سكر أو ملح مضاف)

5. اختيار النشاط الرئيسي، وفي النشاطين، تحضير بعض الأقلام والورق، ودعوة جمهور إن أمكن.

6. واجب منزلي اختياري: إعداد نسخة واحدة من الاستبيان المجتمعي لكل شخص.

استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).



15 دقيقة



البداية:



1. مراجعة الحلقة الرابعة من برنامج المواهب.
2. يُطلب من أربعة من المتطوعين تمثيل الفصل الخامس من برنامج المواهب، باستخدام النص. كما يُطلب من المتطوعين رسم الأطعمة التي ذُكرت أثناء القراءة.
3. بعد ذلك، يتم طرح الأسئلة التالية:
 - أ. مما رأيكم في تعليقات زروق الخاص بالبنين؟
 - ب. ما أفكار الوجبات التي أعجبتكم أكثر؟
4. يُطلب من المتطوعين عرض الطريقة السليمة لغسل اليدين بالصابون (راجعوا النصائح في ملف الحقائق).

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بزيارة متجر أو سوق وإعداد وجبات صحية لذيذة وغير مكلفة تتبع دليل الأغذية الخاص بكم.



اختيار الوجبة الأساسية:

30 دقيقة

عادات الوجبات الخفيفة



الإفطار هو الأفضل



أو

- الهدف هو اختراع وجبة جديدة!
- أولاً، يتم مناقشة السبب في تناول الأشخاص للوجبات الخفيفة غير الصحية، وشرح أننا نستطيع التغلب على العادات غير الصحية بأن نكون مبدعين!
- يتم شرح المهمة، وهي اختراع وجبة جديدة للفتيات المراهقات. يتم عرض دليل الأغذية الخاص بنا وتقديم القائمة المعدة مسبقاً والتي يجب أن تتماشى معها الوجبات الخفيفة.
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، ويُطلب من كل مجموعة رسم وعنوان وجبة خفيفة جديدة نستطيع إضافتها إلى تغذيتنا اليومية (أنظروا الأفكار المتاحة).
- تشارك المجموعات في أفكارها وتقدم المعلومات الراجعة المفيدة لتحسينها.

- الهدف هو تصميم وجبة إفطار ومحاولة إقناع الجمهور بها!
- يتم تقديم القائمة التي تم إعدادها، وشرح أن عليهم التنافس فيما بينهم للفوز بجائزة أفضل إفطار وذلك باختراع وجبة إفطار جديدة!
- بالرجوع لدليل الأغذية الخاص ببلدكم، يُجري المشاركون معاً عصف ذهني لاختيار وجبات إفطار لذيذة (أنظروا الأفكار المتاحة).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر يُطلب منها اختيار وجبة إفطار تتماشى مع القائمة ثم إعداد عرض ترويجي مدته دقيقة لشرح السبب في جودة هذا الإفطار.
- عندما يستعد الجميع، تبدأ المجموعات في الترويج لوجبات الإفطار الخاص بها. ثم يقدم الجمهور الآراء الراجعة المفيدة عن كيفية جعلها أكثر صحة أو ألد أو أقل تكلفة أو أسرع في التحضير.
- في النهاية، يتم التصويت على المجموعة الفائزة بجائزة أفضل إفطار!

لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص برنامج المواهب، ثم إعداد وجبة أساسية أو وجبة خفيفة صحية وغير مكلفة للأصدقاء.

لديكم تقنية؟



شاهدوا فيديو "معركة البودل" (من الفلبين). معاً، يتم تخطيط وتحضير وجبة معركة بودل صحية ولذيذة وقليلة التكلفة.

15 دقيقة

تأمل:



- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأزرق من عداد الشارة الخاصة بهم ثم كتابة ما تعلموه اليوم. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
 - كيف نمنع الجراثيم من الانتشار عند إعداد الطعام؟
 - ما الذي يجعل الوجبة الأساسية/الوجبة الخفيفة صحية؟
- اختياري: تستطيع المجموعة إجراء استبيان مجتمعي (متاح) للتعرف على معلومات الآخرين عن التغذية، ثم المشاركة بالنتائج في الاجتماع التالي.

تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الزرقاء!
حافظوا على عادات الشارات.



مورد (1):



نص برنامج المواهب - الحلقة الخامسة

إشراك زروق وريو وروخو وأومي في نصف النهائي من البرنامج في بث مباشر من خلال التلفزيون، ويقومون بالرقصة التي تدربوا عليها. عندما ينتهون من أداء الرقصة، يصفق لهم الجمهور ويهتف لهم!]

ريو: شكرًا لكم جميعًا! نحن "الراقصون الديناميكيون". صوتوا لنا من فضلكم!

[يسير الجميع بعيدًا عن المسرح]

زروق: رائع! أشعر بدفعة قوية من الحماس! لقد نجحنا!

روخو: [ضاحكة] نعم! أنا فخورة بنا جميعًا لاجتياز الفحص الصحي! أصبحنا نتمتع بصحة أفضل ولدينا طاقة أكثر الآن - قبل ذلك، بالتأكيد لم نكن سنؤدي بهذه الجودة!

أومي: وأنا أيضًا. لقد أصبح نظامنا الغذائي ومط حياتنا والبيئة المحيطة بنا أكثر صحة. الآن علينا فقط التأكد من الصعود للنهائي! أتمنى حقًا أن يصوت لنا الجمهور.

ريو: لقد قمنا بأفضل ما لدينا - هذا ما يهم. ولكن يجب أن نفكر في المستقبل. لدينا أسبوع قبل النهائي. علينا أن نستعد!

روخو: نستطيع التخطيط لوجباتنا هذا الأسبوع، وذلك للتأكد من حصولنا على أفضل تغذية.

زروق: فكرة هائلة! وجبات أساسية ووجبات خفيفة - لا تنسّ الوجبات الخفيفة!

ريو: ممتاز! حسنًا، ربما أستطيع أنا وروخو إعداد قائمة الطعام؟ ويستطيع زروق وأومي تجهيزها؟ سنساعد أيضًا بالطبع.

زروق: ولكن البنين لا يقومون بالطهي! هذه مهمة الفتيات، أليس كذلك؟

أومي: لا! فالطهي مهارة حياتية. يجب أن نتعلم جميعًا كيف نطهو. يستطيع البنين والبنات تحضير الطعام. وإذا كنت لا تعرف كيف، سنساعدك.

[يوافق زروق.]

روخو: حسنًا، نحتاج للتخطيط لثلاث وجبات في اليوم، بالإضافة إلى واحدة أو اثنتين من الوجبات الخفيفة إذا احتجنا لها ومشروبات صحية. يجب أن تكون الوجبات لذيذة وغير مكلفة، باستخدام مكونات موجودة في السوق هنا، ويجب أن تكون سريعة التحضير! فليس لدينا الكثير من الوقت بين البروفات.

ريو: موافقون. لدي الكثير من الأفكار للوجبات الأساسية، ولكن بالنسبة للوجبات الخفيفة.. هل لديكم أية أفكار لوجبات خفيفة سريعة ولذيذة وصحية؟

زروق: ما رأيك في الشطائر السهلة، مثل سلطة البيض أو سلطة التونا؟

أومي: والفواكه المجففة والمكسرات والبذور! والفاكهة الطازجة أيضًا. لقد قرأت في الموقع الإلكتروني لحكومتنا أنه من الأفضل دائمًا تناول الفاكهة كاملة عن عصيرها فقط (للحصول على كافة العناصر الغذائية).

روخو: رائع! السلطات سريعة وسهلة التحضير. مثل الأرز وحمص الشام والطماطم، أو سلطة الدجاج والمانجو. ونستطيع الاحتفاظ بها في علب يمكن استخدامها مرة أخرى أو لفها في أوراق الموز حتى تظل طازجة ومحمية.

زروق: بالنسبة للمشروبات، أعتقد أننا قد نتناول اللبن أو الماء المكرين بالليمون الطازج أو البرتقال بدلاً من المشروبات الغازية. بالنسبة للمشروبات الساخنة، نستطيع تناول أوراق النعناع في ماء ساخن (ولكن بدون سكر) - لذيذ!



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الخامسة

- ريو:** أنا أدون كل ذلك - إنها أفكار رائعة! ماذا أيضًا يجب أن نفكر فيه فيما يخص القائمة؟
- أومي:** أثناء إعداد الطعام، أنا وزروق نحتاج للاحتفاظ بمنطقة الطهي نظيفة ومرتبة. فنحن لا نريد أن تنتشر الجراثيم.
- زروق:** نعم، وسنقوم بغسل أيدينا بالصابون قبل البدء في تحضير الطعام، وقبل تناوله وبعده. نحن بالفعل نجيد غسل الأيدي بعد استخدام التواليت.
- روخو:** الأمر الأخير الذي يجب تذكره هو أننا يجب أن نغسل الفاكهة والخضروات بعناية قبل استخدامها في الطهي أو تناولها.
- ريو:** موافقون! سنبدأ في الإعداد لقائمة الطعام الصحية الخاصة بنا الآن.
- [فجأة، يسمع الأصدقاء إعلان فيلنتون في اتجاه المسرح.]**
- أومي:** أسرعوا! إنهم يعلنون عن نتائج التصويت. سنكتشف الآن ما إذا نجحنا في الصعود إلى النهائي.



مورد (2):

أفكار لوجبات الإفطار والوجبات الخفيفة

تعليمات للقادة:

١. يتم استخدام هذه القائمة للمساعدة في إلهام المجموعة في أي من النشاطين..



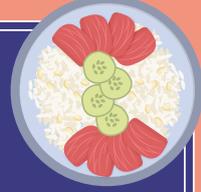
إفطار من تنزانيا

أوجي (عصيدة)
بالليمون والموز والمشمش المجفف واللبن
عصير مانجو طازج
(بدون إضافة سكر)



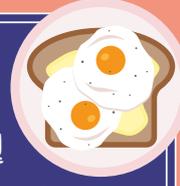
إفطار من مدغشقر

أرز (سوسوا)
وصنوبر وسمك
عصير برتقال طازج
(بدون إضافة سكر)



إفطار من سريلانكا

أرز بلبن جوز الهند مع الجرام الأخضر
(فاصوليا مانج)
تشاي (شاي) بدون سكر
(يتم تناوله ساعتين على الأقل بعد الأكل)



إفطار من الفلبين

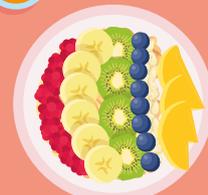
خبز أسمر وبيض،
تليه حبوب الإفطار
لبن أو ماء ساخن بزنجبيل طازج
(بدون إضافة سكر)



أفكار للوجبات الخفيفة:

خضروات نية (غير مطهية): جزر، فلفل رومي، ذرة.
بذور وفواكه مجففة ومكسرات: بذور القرع العسلي
المحمصة، بذور زهرة الشمس، السوداني، اللوز،
الكاجو، الشوفان، المشمش المجفف، التمر، الزبيب.
الشطائر: تونا، طماطم، خس، جبن، سلطة.

الفاكهة الطازجة: جاك فروت، بابايا، برتقال، مانجو،
موز، فراولة.
جوز الهند.
بطاطا حلوة مشوية.





مورد (3):

اختياري: الاستبيان المجتمعي

تعليمات للقادة:

1. هذا مثال على استبيان تستطيع المجموعة استخدامه كواجب منزلي إذا أرادوا اكتشاف ما يعرفه مجتمعهم عن التغذية.
2. يتم إعداد نسخة واحدة من الاستبيان لكل شخص.
3. يستطيع الجميع إجراء الاستبيان على أي عدد من الأشخاص حسب الرغبة، ثم المشاركة بالنتائج في الاجتماع التالي.

1. لماذا تعتقد أن التغذية مهمة؟

2. هل أنت على دراية بدليل الأغذية الخاص ببلدنا؟

3. هل تستطيع ذكر مثال عن "وجبة متوازنة"؟

4. ما هي الأطعمة التي لا يجب أن نتناولها إلا نادرًا ولماذا؟

5. هل تتناول الوجبات الخفيفة في الكثير من الأحيان؟ في حالة الإجابة بنعم، ما نوعها؟

6. أين تستطيع إيجاد معلومات عن التغذية يمكنك الاعتماد عليها؟

7. في اعتقادك ما هي المشكلات الأساسية المتعلقة بالتغذية في مجتمعنا؟



الأنشطة الحمراء

التوقيت: ساعة و20 دقيقة



ملخص:

اتخاذ إجراء لمساعدة الآخرين على تناول طعام صحي أكثر.

الرسائل الرئيسية:

- ★ هذا مثال على استبيان تستطيع المجموعة استخدامه كواجب منزلي إذا أرادوا اكتشاف ما يعرفه مجتمعهم عن التغذية.
- ★ يتم إعداد نسخة واحدة من الاستبيان لكل شخص.
- ★ يستطيع الجميع إجراء الاستبيان على أي عدد من الأشخاص حسب الرغبة، ثم المشاركة بالنتائج في الاجتماع التالي.

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة السادسة



بطاقات إجراء الأفوكادو



نموذج وصفات للإجراء



نموذج الخطاب/البريد الإلكتروني الخاص بالمناسبة



التغيير بدعم الفتيات (منفصل، حزمة اختيارية)



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).



15 دقيقة



البداية:



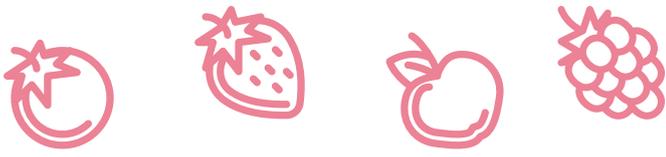
1. مراجعة جميع حلقات برنامج المواهب حتى الآن.
2. يُطلب من ستة من المتطوعين تمثيل الفصل السادس من برنامج المواهب.
3. في النهاية، يتم إعداد قائمة بكل الأفكار المبدعة للإجراءات في الحلقة، إعداد قمصان التي شيرت أو الحديث مع وزير، على سبيل المثال.
4. يتم شرح أنها كلها إجراءات حقيقية قامت بها 100 ألف من المرشحات وفتيات الكشافة اللاتي أكملوا شارة التغذية القوية للفتيات بالفعل!

التحضير:

1. تذكير المجموعة بإحضار نتائج الاستبيان المجتمعي في حالة إتمامه.
2. قراءة المرحلة الحمراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
3. جمع كل عدادات الشارة ولوحة ورقية وأقلام.
4. إعداد ست نسخ من نص برنامج المواهب، وإعداد نسخة واحدة من وصفات للإجراء لكل شخص.
5. نسخ وقص بطاقات إجراء الأفوكادو، مع إخفائها في كل أنحاء المكان.

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بكتابة الإجراء على قشر فاكهة، ثم قوموا بتقشير الفاكهة وتناولها بعد ذلك.





45 دقيقة

- ب. بعد ذلك، يتم الاتفاق على رسالة إيجابية واضحة ومحددة تحاول حل مشكلة التغذية التي تم اختيارها (تمامًا مثل الراقصين الديناميكيين!)، على سبيل المثال: "المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) تجعلنا أقوياء وأصحاء." (راجعوا المزيد من الأفكار في ملف الحقائق).
- ت. يتم إعطاء المجموعة 10 ثواني للعثور على كل بطاقات إجراء الأفوكادو (متاحة).
- ث. يتم دعم الجميع في اختيار إجراء بسيط سيقومون به لنشر رسالتهم المختارة لشخصين على الأقل (من خارج المرشحات وفتيات الكشافة)، على سبيل المثال: مقابلة مدير/مديرة المدرسة لطلب الترويج للمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك.
- ج. دعم الجميع في إنهاء وصفا الإجراء الخاصة بهم. ويتم المشاركة بنموذج الخطاب/البريد الإلكتروني الخاص بالمناصرة كمصدر للإلهام.
- د. يتم الاتفاق على موعد نهائي (أسبوع أو أسبوعين) ينتهي فيه الجميع من الإجراء الخاص بهم.



لا يمكنكم التجمع معًا؟

يُطلب من المجموعة قراءة الحلقة السادسة، ثم التخطيط لاتخاذ إجراء لشخصين آخرين وذلك بإكمال وصفات للإجراء.

لديكم تقنية؟

شاركوا بالإجراءات التي فكرت فيها المجموعة بشكل آمن من خلال وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاج [girlpowerednutrition #waggs#](https://www.girlpowerednutrition.com/#waggs#)

الوجبة الأساسية:

اتخاذ إجراء



1. ستستخدم أعضاء المجموعة الآن المعرفة التي اكتسبتها فيما يخص التغذية القوية للفتيات لمساعدة على الأقل شخصين آخرين في تحسين التغذية الخاصة بهما!
2. مع عدادات الشارة، يُطلب من المجموعة المشاركة بأكثر شيء تعلموه في التغذية القوية للفتيات.
3. يتم تقديم نموذج وصفات للإجراء (متاح) لمساعدتهم في التخطيط للإجراء الخاص بهم:
 - أ. أولاً، يختار كل شخص مشكلة التغذية التي يرغب في مواجهتها. قد تكون هذه المشكلة ذات صلة بما تعلموه في التغذية القوية للفتيات، على سبيل المثال: عدم علم الفتيات بمدى أهمية تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS). يمكن الرجوع إلى نتائج الاستبيان المجتمعي (في حالة إتمامه).



15 دقيقة

تأمل:

- أ. يُطلب من الجميع تلوين الجزء الأحمر من عداد الشارة، والرسم/الكتابة في شكل الأفوكادو للإجراء الذي قرروا القيام به لمساعدة عائلاتهم وأصدقائهم.
- ب. تستطيع المجموعة أيضًا كتابة/رسم أفضل ذكرياتهم في التغذية القوية للفتيات، والتقدم الذي تم إحرازه في تعهد الأنااس.
- ت. تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الحمراء! يشرح القادة للمجموعة أنه فور إتمام الإجراءات، سيتسلمون شارات التغذية القوية للفتيات (راجعوا صفحة 53) لأفكار خاصة بالاحتفال!
- د. يتم تقديم حزمة التغيير بدعم الفتيات، وشرح أن هذه الحزمة دليل إرشادي قصير يستطيع الجميع استخدامه بعد الانتهاء من أنشطة الشارة وإذا أرادوا إحداث أثر أكبر في تغذية الآخرين. يطلب القادة من المجموعة الحديث معهم لمعرفة المزيد.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة السادسة

المكان: ستوديو البروفات ثم بعد ذلك في العرض النهائي. 6 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة، أخصائي التغذية، مقدم البرنامج.

[الجميع يحتفل.]

- أومي:** ما زلت لا أصدق أننا في النهائي!
- زروق:** أنا فخور بنا للغاية. يجب أن نبدأ في تخطيط العرض الخاص بنا!
- روخو:** كنت أفكر.. سيشاهدنا الملايين من الأشخاص.. إنها منصة كبيرة للغاية. هل يجب أن نقوم بما هو أكثر من الرقص؟
- ريو:** لماذا تفكرين؟
- روخو:** لقد تعلمنا كيف نقوم باختيارات صحية لأنفسنا، وقد غير ذلك من حياتنا! فنحن الآن نتمتع بالكثير من الطاقة ونشعر بالمزيد من الثقة. أعتقد أن علينا مساعدة الآخرين في تعلم ذلك أيضًا. نستطيع إضافة رسالة في رقصتنا للجمهور - رسالة عن التغذية!
- زروق:** إنها فكرة مدهشة. نحن أقوياء للغاية! يجب أن تكون الرسالة واضحة ومحددة - هذه مهم جدًا.
- أومي:** حسنًا، ما الذي نريد أن يعرفه الجمهور أو أن يقوم به بشكل مختلف فيما يخص التغذية؟
- ريو:** تحدث أخصائي التغذية الذي زارنا كثيرًا عن احتياج الفتيات المراهقات للحديد. أعتقد أن الكثيرون بحاجة لمعرفة هذه المعلومة - فنحن لم نكن نعرفها! نستطيع الاتصال بأخصائي التغذية وسؤاله عن رأيه - معي رقمه.

[تتصل ريو بأخصائي التغذية من خلال الهاتف المحمول.]

- ريو:** أهلاً، أنا ريو! أهني ألا تمنع اتصالي بك. لدينا سؤال. لقد نجحنا في الوصول إلى النهائي، ونريد تقديم رسالة صحية من خلال رقصتنا. ما رأيك في أن نتحدث عن حاجة الفتيات المراهقات للمزيد من الحديد للنمو والتطور؟
- أخصائي التغذية:** أهنيكم على الوصول للنهائي! إن تقديم رسالة عن الحديد فكرة رائعة. فأنا من خلال عملي أعلم نسبة الإصابة بالأنيميا مرتفعة في مجتمعكم، ولذلك فإن الفتيات بحاجة لسماع هذا الرسالة. وقد تكون رسالتكم: "يا فتيات: يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد للمزيد القوة والطاقة!"

[تشكر ريو أخصائي التغذية على مساعدته وتنهى المكالمة.]

- أومي:** الآن لدينا رسالة واضحة. كيف سنقوم بتوصيلها للجمهور؟
- روخو:** نستطيع ارتداء التي شيرت بالرسالة مكتوبة عليها؟
- زروق:** نعم! أو نستطيع توزيع النشرات في النهاية. أو إعداد ملصقات ضخمة؟
- ريو:** أو نستطيع الحديث مباشرة (أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي) مع وزير الصحة، مطالبين بتوفير المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) لمجتمعنا والأطعمة الغنية بالحديد في المدارس! هذا ما يُعرف بالمناصرة - عندما تؤثر على أشخاص في مناصب مهمة.
- أومي:** نستطيع أيضًا اقتراح أن يقوم الجمهور بزراعة حدائق من الخضروات الغنية بالحديد لعائلاتهم؟
- روخو:** لا لها من أفكار رائعة! علينا اختيار طريقة بسيطة نرى أنها ستوصل الرسالة بشكل واضح. لماذا لا نصنع قمصان تي شيرت؟
- زروق:** من الممكن أن يرتدي كل واحد منّا تي شيرت بحرف واحد من كلمة "حديد" عليه. وفي بداية العرض، نستطيع الاستدارة وتهجي كلمة "حديد".



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة السادسة

[يوافق الجميع على هذه الفكرة!]

ريو: يجب أن نقول: "يا فتيات: يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد للمزيد القوة والطاقة! يا فتيات، هل تعلمن أنكن بحاجة للمزيد من الحديد؟ بإمكانكن الحصول عليه بتناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضروات الورقية الداكنة وكذلك تناول المكملات. لديكن القوة للقيام باختيارات صحية!"

[يوافق الجميع ويحيون بعضهم بالكفوف!]

[تغيير المنظر: العرض النهائي. لقد انتهت المجموعة من تقديم عرضهم. مقدم البرنامج موجود على المسرح، في حين تتواجد المجموعة بعيداً عن المسرح.]
المقدم: لقد ظهرت النتائج. حصلنا على عدد قياسي من المكالمات. يسعدنا إعلان أن الفائزين هم..

[وقفة. ينظر الجميع لبعضهم الآخر.]

المقدم: فريق الراقصين الديناميكيين! تهانينا!

[يتوجه الجميع إلى المسرح. ويعطي المقدم الميكروفون لأومي.]

أومي: لا نصدق ما يحدث. شكراً لكم. شكراً لكم جميعاً على تصويتكم لنا!

المقدم: كثيرون من الذين اتصلوا للتصويت عبروا عن إعجابهم بأدائكم، وخاصةً أنكم استخدمتم المنصة للمناصرة للآخرين! لقد كانت رسالتكم عن حاجة الفتيات للحديد قوية للغاية.

أومي: نحن سعداء للغاية! فنحن مجرد أربعة مراهقين عاديين تعلمنا بعض الأمور عن صحتنا، وأردنا أن ننشر الرسالة. كما نريد الاستفادة من هذه اللحظة لكي نطلب من وزير الصحة توفير المزيد من الأغذية الغنية بالحديد في المدارس. فالفتيات بحاجة للمزيد من الحديد!

المقدم: أتمنى أن يكون وزير الصحة يسمعنا! لقد قمتم بعمل رائع، يا فريق الراقصين الديناميكيين. لا نستطيع الانتظار حتى نرى ما ستقومون به بعد ذلك.

[يقبل الجميع الجائزة، مبتسمين.]

[النهاية]

مورد (2): بطاقات إجراء الأفوكادو



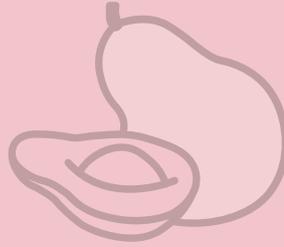
تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة من البطاقات وقصها.
2. يتم إخفاء البطاقات في جميع أنحاء المكان.

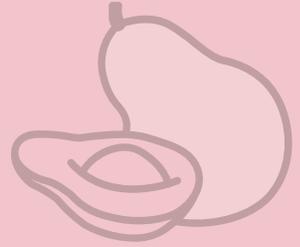
إعداد التي شيرت برسالة واضحة وارتدائها في المجتمع.



الحديث أمام اجتماع للمدرسة برسالة واضحة عن التغذية.



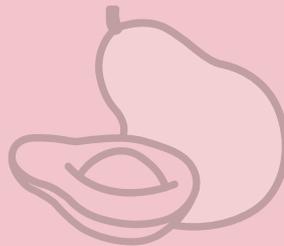
إعداد ملصقات عن التغذية، وتعليقها في المدرسة أو المنزل برسالة واضحة عن التغذية.



إعداد كتاب للوصفات والمشاركة به مع الأصدقاء والعائلة.



كتابة وأداء أغنية أو رقصة أو مسرحية برسالة واضحة عن التغذية.



الحديث مع العائلة والأصدقاء برسالة واضحة عن التغذية.



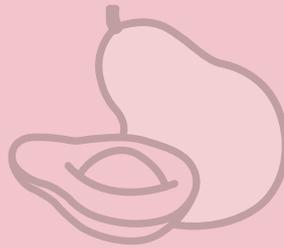
مورد (2):
بطاقات إجراء الأفوكادو



تنظيم ورش عمل عن الطهي
الصحي في مجتمعك.



مساعدة الأصدقاء في قراءة
أغلفة الأغذية.



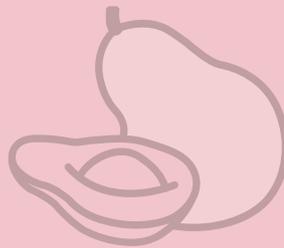
زراعة حديقة للمطبخ وتناول
خضرواتها.



كتابة التماس برسالة واضحة
والمشاركة به.



التسوق مع العائلة وشرح ما
يجب شراؤه.



تنظيم جلسة للرقص أو
ممارسة الرياضة.





مقابلة مدير/مديرة المدرسة
لطلب تحسينات غذائية
محددة.



تنظيم مهرجان طعام.

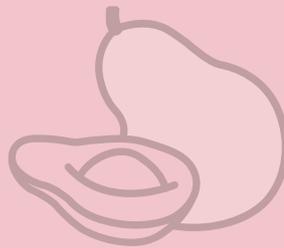


تنظيم مسيرة مجتمعية
برسالة واضحة عن التغذية.



الكتابة لوزير الصحة برسالة
واضحة عن التغذية.

الكتابة لأحد الصحفيين المحليين
بطلب نشر رسالة واضحة عن
التغذية.



تنظيم حملة من خلال وسائل
التواصل الاجتماعي برسالة
واضحة عن التغذية.



مورد (3): نموذج وصفات للإجراء



تعليمات للقادة:

١. يتم إعداد نسخة (فارغة) من النموذج لكل شخص.
٢. تم توفير وصفات للإجراء مكتملة أيضاً لمساعدة المجموعة عند الضرورة.

وصفات للإجراء

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

مشكلة التغذية التي أحاول حلها
هي..

الإجراء الذي سأأخذه لنشر رسالتي لشخصين (أو أكثر) هي..



الموارد أو المساعدة التي أحتاجها
هي..

سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ]



تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)





وصفات للإجراء

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

تناول وجبات صحية لحياة صحية - تناول طبق ألوان الطيف!

أو

تناول خمس فواكه وخضروات في اليوم.

مشكلة التغذية التي أحاول حلها

هي..

لا يتناول الأفراد في مجتمعنا ما يكفي من الفاكهة والخضروات.

الإجراء الذي سأأخذه لنشر رسالتي لشخصين (أو أكثر) هي..

إعداد كتاب للوصفات الصحية للعائلة والجيران.

أو

تقديم عرض عن التغذية في اجتماع المدرسة القادم.



الموارد أو المساعدة التي أحتاجها

هي..

كتب عن الأطعمة المغذية، بعض الأقلام والورق.

أو

فريق جيد من الأصدقاء، وملصقات وشرائح عرض وجهاز عرض.



سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ]

فور أن تبدأ المدرسة.



تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)

أشعر بالسعادة أن الجميع تعلم كيفية طهي أكل صحي!

أو

لقد تغير أصدقاؤني المدرسة موقفهم تجاه الطعام وأصبحوا يتناولون طعام صحي أكثر!



مورد (4):

خطاب/بريد إلكتروني للمناصرة

تعليمات للقادة:

1. دعم المجموعة في معرفة اسم الوزير/الشخص المسؤول في بلدكم عن وزارة الأغذية والزراعة، بالإضافة إلى تفاصيل الاتصال به؛ بريده الإلكتروني على سبيل المثال.
2. يجب أن تقوم المجموعة بتعديل النموذج بحيث يعرض طلبات واضحة عن التغذية الخاصة بالفتيات المراهقات.
3. يتم إرسال الخطابات بالبريد العادي أو من خلال البريد الإلكتروني. على سبيل المثال، "نطالب بالتغذية الجيدة للفتيات."

[اسم الوزير/الشخص المسؤول]

[منصبه/المسمى الوظيفي]

[العنوان بالكامل، في حالة الإرسال بالبريد العادي]

تحية طيبة وبعد،

أكتب إليكم لأطلب من سيادتكم ضمان أن يتاح لكل شخص في بلدنا التغذية الجيدة، وخاصةً الفتيات المراهقات. إن فترة المراهقة من الفرص الرئيسية في حياة الأفراد والتغذية الجيدة من الأمور الحيوية للشباب حتى يتمكنوا من تحقيق أقصى قدراتهم. تؤثر التغذية غير الكافية أو غير الصحية على نظامنا المناعي، فتجعل أجسامنا أكثر عرضة للأمراض وأقل قدرة على التعافي من الأمراض.

في بلدنا، يواجه المراهقون تحديات متعلقة بالتغذية تؤثر على رفاههم الجسدي والذهني. المشكلات الأهم في مجتمعي هي:

[إدراج أمثلة حقيقية ذات صلة ببلدكم، على سبيل المثال:

- تعاني الكثير من صديقاتي أو هن عرضة للإصابة بالأنيميا / معدلات الأنيميا بين الفتيات المراهقات في مجتمعي عالية للغاية: %.
- في مدرستي، لا تتناول الفتيات المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) التي يوفرها العاملون بالصحة وذلك لأنهن لا يفهمن أهميتها / مدرستنا لا توفر للفتيات المكملات الأسبوعية من الحديد [اسم الوزير/الشخص المسؤول] كما يجب.
- نتيجة لجائحة كوفيد-19، أصبحت أسرتي لا تملك ما يكفي من مال لشراء الطعام الصحي / أصبح الطعام الصحي غير متوفر بشكل كافي لأسرتي / أصبحت أسرتي تخشى الإصابة بالفيروس أثناء شراء الطعام.
- نحن لا نتعلم ما يكفي عن التغذية في المدرسة / مدرستي لا تقدم ما يكفي من خيارات الطعام الصحي / يروج باعة الوجبات السريعة الطعام غير الصحي خارج أسوار المدرسة.
- معدلات سوء التغذية، خاصةً [السمنة المفرطة، على سبيل المثال]، مرتفعة للغاية في مجتمعنا، ويحتاج أفراد المجتمع فهم أهمية اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة يوميًا.

ولذلك، نريد أن نطلب منكم اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان الإتاحة الكافية للطعام الصحي للجميع، ونقترح

[إدراج الأفكار، مثل الوجبات المجانية، التثقيف الغذائي، حملات وطنية].

بوصفكم [المنصب/المسمى الوظيفي]، تقع على عاتقكم مسؤولية عدم حقوقنا الإنسانية والعمل على تحقيق هدي التنمية المستدامة الثاني (القضاء على الجوع) والخامس (المساواة بين الجنسين). نحتاج منكم إعلاء أولوية لتغذية المراهقين حتى يحافظ جيلنا على صحته وسعادته وازدهاره.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

[اسمك بالكامل]



GIRL POWERED CHANGE

Ages 11+

Finished your
Girl Powered
Nutrition badge?



Want to do even
more to improve
your community's
nutrition?



This pack will walk you
through how to plan
a bigger project – the
sky's the limit!



التغيير بدعم الفتيات (GPC) هو كتيّب مستقل يتم استخدامه بعد الانتهاء من شارة التغذية القوية للفتيات. إنه لأي شخص من الشباب الذين حصلوا على شارتهم والآن يريدون إحداث أثر أكبر في التغذية الخاصة بمجتمعاتهم. يتضمن الكتيّب:

- قصص ملهمة للشباب من جميع أنحاء العالم.
- أربع خطوات واضحة للتخطيط لإجراءات أكبر خاصة بهم وتنفيذها.
- نموذج لخطة مشروع يتم إكماله (ويتضمن مثالين).

يتم تقديم حزمة التغيير بدعم الفتيات في نهاية شارة التغذية القوية للفتيات لإلهام المجموعة بتغيير عالمهم! تستطيع المجموعة المناصرة لأندية إفطار مجاني بالمدرسة، أو تقديم حملة عن التغذية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، أو إعداد فيلم قصير عن التغذية الصحية، أو شيء مختلف تمامًا.

إتمام شارة التغذية القوية للفتيات



الاحتفال!

يتم تنظيم احتفالية جماعية أو حفل لتسليم الشارة بعد أن ينتهي الجميع من الإجراء. فيما يلي بعض الأفكار التي قد تساعدكم:

1. الاتفاق على تاريخ (بعد الموعد النهائي المحدد لاتخاذ الإجراء).
2. يتم طلب شارات التغذية القوية للفتيات من خلال الموقع الإلكتروني للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (أو أطلبوها من المنظمة العضو الخاصة بكم).
3. يمكنكم دعوة بعض الجمهور إن أمكن - العائلة، الأصدقاء، أعضاء المجتمع، ومجموعات أخرى من الإرشاد والكشافة.
4. اطلبوا من مجموعتكم إعداد أغنية أو رقصة احتفالية.
5. اختاروا نسق للأطعمة، على سبيل المثال:
 - ★ مهرجان الأطعمة! حيث يتم تقديم بوفيه من الأطعمة الصحية باستخدام مكونات محلية غير مكلفة.
 - ★ الأزياء الأنيقة! يستطيع الجميع ارتداء أزياء تشبه الأطعمة الصحية المفضلة لديهم.
 - ★ التوقف عن إهدار الطعام! يتم تنظيم مظاهرات للطهي للترويج لاستخدام بقايا الطعام والتوفير في الطعام المهدر.
 - ★ مسابقة الوصفات! يأتي الجميع بوصفة لطبق ألوان الطيف للفوز بجائزة.
6. يتم تجهيز المكان بالمقاعد لاستقبال الجمهور (بإمكان باقي المجموعة أن تكون الجمهور في حالة غياب العائلات أو الأصدقاء).

المشاركة!



مجموعتكم قوية، ويجب أن يصيحا بأعلى صوت وأن يفخروا بما قاموا به:

- ★ أخبروا الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (والعالم أيضًا!) عن عدد الأشخاص الذين حصلوا على شارة التغذية القوية للفتيات في المجموعة. قوموا بزيارة [خريطتنا التفاعلية](#) وأضيفوا العدد النهائي للمشاركين.
- ★ ادعموا الفريق بالمشاركة بإجراءاتهم من خلال الإنترنت باستخدام [#girlpowerednutrition](#) و [#waggs](#).
- ★ شجعوا المشاركين على إخبار الأصدقاء والعائلة ومجموعات الإرشاد والكشافة الأخرى عن شارة التغذية القوية للفتيات.

التقييم!



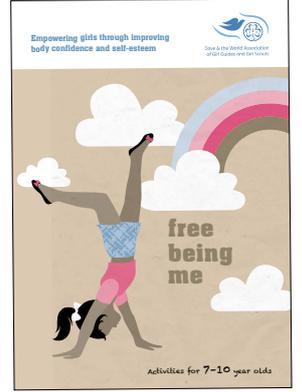
- أثناء الاحتفال، اكتشفوا مدى ما تعلمته المجموعة عن التغذية الآن وقد انتهى الجميع من شارة التغذية القوية للفتيات. كما سبق، يجب أن يكمل كل مشارك استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات بشكل فردي. فتستطيع المجموعة اختيار أحد الخيارين:
1. (إذا كان لدى المجموعة إمكانية وصول للهواتف الذكية): يتم مسح كود الرد السريع (QR Code) أدناه بالمتصفح أو التطبيق واتباع الخطوات اللازمة. يقوم القادة بكتابة الدرجات الإجمالية في المرتين لكل مشترك، وتاريخ الميلاد الخاص به والأحرف الأولى من اسمه، والاحتفاظ بهذه المعلومات في مكان أمين.
 2. إكمال النسخة الورقية من الاستطلاع يدويًا.
- راجعوا صفحة (9) لمعلومات عن كيفية تفسير النتائج. كما سبق، الاشتراك في هذا الاستطلاع اختياري.



ترتبط الشارات التالية للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة بالتغذية القوية للفتيات وتكملها:

حرة لأكون أنا:

بعد أن تعرفتم على التغذية التي تحتاجها أجسامنا، تعرفوا على كافة الأمور الرائعة التي يستطيع كل جسم القيام بها بشكل متفرد. ستجدون ”حرة أكون أنا“ هنا:
free-being-me.com



أصوات ضد العنف:

سوء التغذية من أكثر الحواجز المعيقة لتمكين النساء والفتيات، وكذلك العنف. للمساعدة على إنهاء العنف ضد الفتيات، ستجدون ”أصوات ضد العنف“ هنا:
www.waggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum



التصفح الذكي:

لمعرفة المزيد عن كيف تصبحوا عوامل للتغيير في مجتمعكم المحلي في موضوعات مثل القضاء على الجوع، والتغير المناخي والمحيطات، زوروا:
[/www.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20](http://www.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20)



شارات تحدي يونجا:

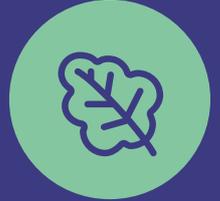
لمعرفة المزيد عن كيف تصبحوا عوامل للتغيير في مجتمعكم المحلي في موضوعات مثل القضاء على الجوع، والتغير المناخي والمحيطات، زوروا:
[/www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition/en](http://www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition/en)



تم بإعداد مشترك من خلال المجموعة العاملة لبرنامج التغذية القوية للفتيات:

أديل لينش، ميغيل كاماتشو، آليس كيستيل، روزاريو چوبيتوروالا، روز چييد ديلجادو، فرانسين بياتريز براديز، إيريكاميريز، زروق عبدول، كوش هيرات، سيريني وينجابولي، برياباشيني كاروناراثي، صوفيا ملاي، أومي موابونديو، فالنتين ماسيريكام، روخو أندرياماهيري، ساهولي راحيليهارينامبينينا، ناريندرا أندرياماهيفاليسون، ميغاهارينيفو جيلياه راكوتوناندراسانا، مينوهاسينا أندريانتاهينا.

شكر خاص لصوفي رايمر.
من تصميم سام بريستو.



www.waggs.org

[f](https://www.facebook.com/waggsworld) [i](https://www.instagram.com/waggsworld) [t](https://www.twitter.com/waggsworld) @waggsworld

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,
London, NW3 5PQ, United Kingdom



الجمعية العالمية
للمرشدات
وفتيات الكشافة

