

# التغذية القوية للفتيات

## حزمة الأنشطة

المرحلة العمرية الأصغر  
(6-10 سنوات)



التغذية الجيدة تساعد في  
المحافظة على سعادتك وصحتك!



## رسالة من ساوترا راستاسوا

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 جوكينين

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 وطلقات 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 يحتجنها 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 تعلمنها كجزء من هذا البرنامج لإحداث الفرق في مجتمعاتهن وفي العالم ككل.

# مرحبًا بكم في حزمة أنشطة التغذية القوية للفتيات للمرحلة العمرية الأصغر.



تتضمن هذه الحزمة كافة الأنشطة والموارد المطلوبة لتنفيذ برنامج التغذية القوية للفتيات مع مجموعة من المرحلة العمرية من 6 إلى 10 سنوات.

هذه ريبিকা. سترشدكم قصتها في موضوع التغذية اللذيذ. يبدأ كل نشاط في برنامج التغذية القوية للفتيات بفصل جديد في رحلة ريبিকা لاكتشاف كيفية المحافظة على السعادة والصحة.



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 المرشحات 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.wagggg-shop.org](http://www.wagggg-shop.org) أو تحدثوا مع المنظمة العضو التي تتبعونها.

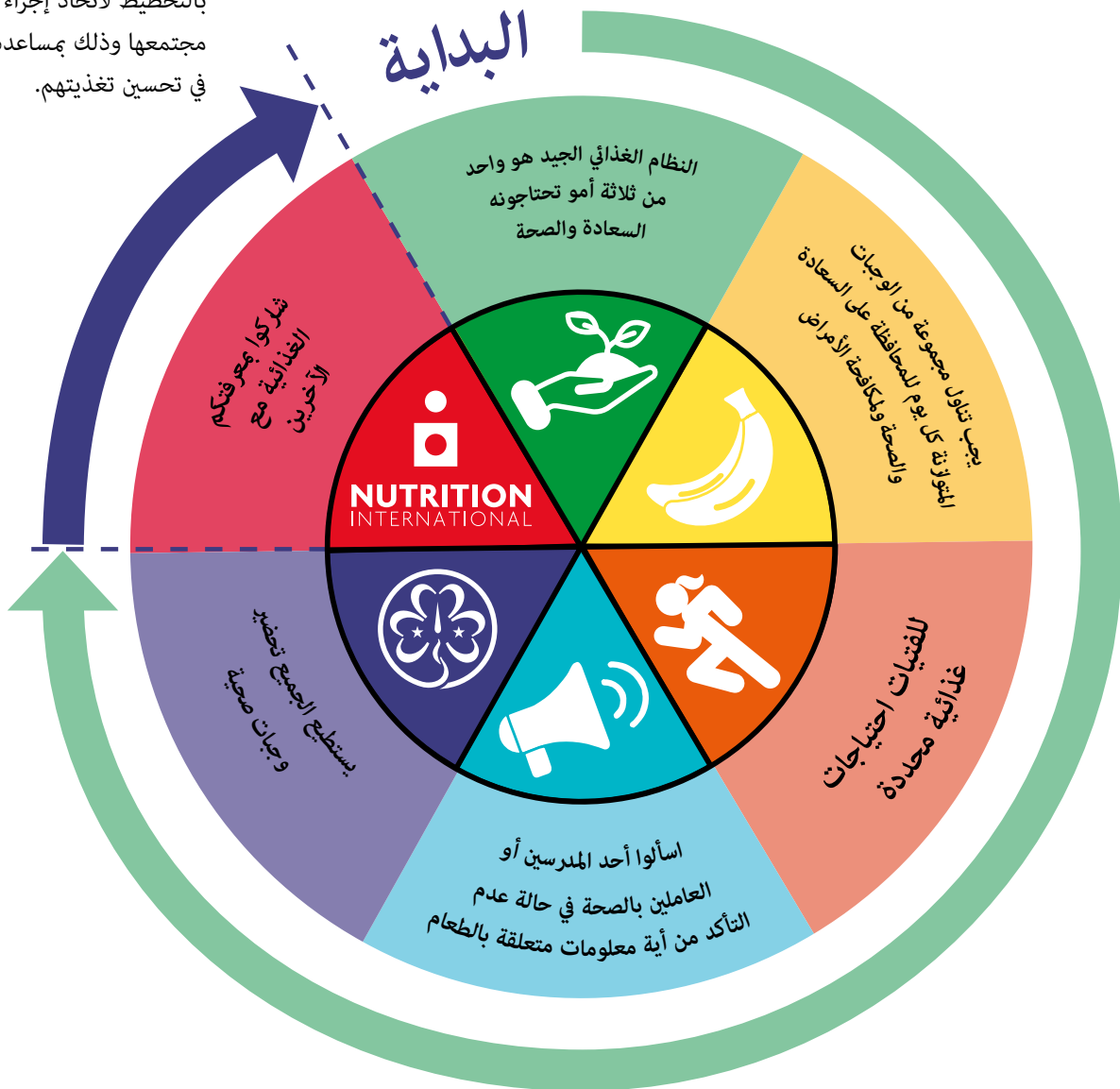
# كيفية الحصول على شارة التغذية القوية للفتيات



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 مواמתها للتأكد من صلتها بدليل الأغذية الخاص بكم.

خيارات الأنشطة للمرحلة العمرية الأصغر:

**أخضر**  
يتم اختيار نشاط واحد:

أو


الطيران بعيداً 

أو


التتابع اللذيذ 

**أصفر**  
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

خربشة الأطعمة 

أو

قائمة التسوق 

**برتقالي**  
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

الحواجز الصحية 

أو

السلم والثعبان 

**فيروزي**  
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

اختبار التغذية 

أو

مفتشو الأطعمة 

**أزرق**  
يتم اختيار نشاط واحد:

أو

برنامج الطهي 

أو

الحفل الملون 

**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 أيضًا 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 ملحوظًا.

## 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](http://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 الأجدد، 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، اللبثي.

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 تحدانا 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:

إجراء سباق تتابع أو إعداد طائرات ورقية 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:

قصة ريببكا - الفصل الأول



نموذج الطائرة الورقية



15 دقيقة



## البداية:



1. يتم تقديم شارة التغذية القوية للفتيات، وشرح أنه بنهاية الشارة، ستتناول المجموعة الطعام بشكل صحي أكثر كما ستساعد الآخرين على القيام بذلك.
2. يتم قراءة الفصل الأول، بما في ذلك الأسئلة.
3. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
  - أ. ما هي العناصر الثمانية التي نحتاجها في الحياة؟
  - ب. هل تعاونون من أية عادات غير صحية، مثل ريببكا وأصدقائها؟

## التحضير:

1. قراءة المرحلة الخضراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع عدادات الشارة التي تم تحضيرها.
3. اختيار النشاط الرئيسي:
  - التتابع اللذيذ: يتم جمع ثمانية عناصر تمثل كيفية المحافظة على السعادة والصحة: طبق (للأكل)، كوب (للماء)، صابون (للاغتسال)، مكنسة (للتنظيف)، وسادة (لنوم)، حذاء (لممارسة الرياضة)، عدة إسعافات أولية (للطبيب).
  - الطيران بعيداً: يتم جمع ورق وأقلام.





30 دقيقة

## اختيار الوجبة الأساسية:

### الطيران بعيداً



أو

### التتابع اللذيذ



- الهدف هو صنع طائرة ذاكرة تطير إلى ريببكا!
- أولاً، نسترجع العناصر الثمانية التي نحتاجها جميعاً لنكون سعداء وأصحاء (راجعوا الرسائل الرئيسية). ويتم رسم/كتابة هذه العناصر حتى يراها الجميع.
- يقوم كل شخص برسم العناصر الثمانية التي نحتاجها على الورقة الخاصة به.
- يتم عرض طريقة لصنع الطائرة الورقية (يتم استخدام النموذج المتاح). ثم يقوم كل شخص، حسب سرعته، بتحويل الورقة الخاصة به إلى طائرة.
- يقوم الجميع باختبار طائراتهم لمعرفة ما إذا كانت تستطيع الوصول إلى ريببكا!

- الهدف هو مساعدة ريببكا بجمع أكبر عدد من العناصر!
- أولاً، يتم عرض العناصر الثمانية، وتقوم المجموعة بتخمين ما تمثله هذه العناصر بالنسبة للأمور التي نحتاجها لنكون سعداء وأصحاء، مثل الصابون = الاغتسال.
- يتم اختراع حركة لكل أمر من الأمور التي نحتاجها، فمثلاً، الاغتسال = فرك الجسم.
- تنقسم المجموعة إلى فريقين مواجهين. يقف القادة في المنتصف ويرفعوا أحد العناصر. يجري شخص واحد من كل فريق إلى المنتصف ويقوم بالحركة المتفق عليها. الشخص الذي يقوم بالحركة أسرع وبشكل سليم يحصل على العنصر. ثم يعود كل لاعب إلى فريقه، وتكرر اللعبة.
- الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من العناصر في النهاية!



### لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة قصة ريببكا مع شخص بالغ، ثم رسم صورة لكل عنصر من العناصر الثمانية التي نحتاجها لنكون سعداء وأصحاء.

### لديكم تقنية؟



التقطوا الصور أو الفيديوهات لعناصر المجموعة أو طائراتها، وشاركوها بها في المدرسة أو مع العائلة.

15 دقيقة

### تأمل:

- يتم تقديم عداد الشارة وشرح كيفية استخدامه.
- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأخضر. ثم بعد ذلك يمكنهم كتابة أو رسم ما تعلموه اليوم. يتم توجيهه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:

- ما الذي نحتاجه لكي نكون سعداء وأصحاء؟
- ما الذي يمكنكم القيام به للمزيد من الصحة؟

تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الخضراء!  
حافظوا على عدادات الشارات.





## مورد (1):

# قصة ريبيكا - الفصل الأول



تعرفوا على ريبيكا. تبلغ ريبيكا 10 سنوات من العمر، وهي مرشدة تعيش في قرية بالقرب من موهيزا في تنزانيا، شرق إفريقيا. تتحدث ريبيكا اللغتين السواحيلية والإنجليزية. وهي تحب الإرشاد والقراءة واللعب مع أخيها وأختها الأصغر (زاك وفيث) - ولكن بعد أن تنتهي من أعمالها المنزلية! عندما تكبر، تحلم ريبيكا بالسفر إلى إحدى المراكز العالمية التابعة للجمعية العالمية للمرشدين وفتيات الكشافة، حتى تستطيع التعرف على الثقافات المختلفة! فريبيكا محبة للاطلاع وتساءل الكثير من الأسئلة.

تستيقظ ريبيكا كل يوم في السادسة صباحًا، وكثيرًا ما تكون متعبة لأنها تنام في وقت متأخر من الليل. تبدأ ريبيكا يومها بطيئة كالسحفاة وهي تجر في قدميها (مما يغضب أمها!). فتبدأ بترتيب سريرها ثم تستحم. ريبيكا ليس لديها وقت لتناول الإفطار، ولذلك فهي تشرب كوب كبير من الماء سريعًا قبل أن تبدأ في السير إلى المدرسة. وأثناء السير مع فيث وزاك، تبدأ معدتها في الكركرة وتتأب بشكل مستمر.

### سؤال للمجموعة: لماذا تشعر ريبيكا بالتعب في اعتقادكم؟ هل هي جائعة؟

الخلود إلى النوم في وقت متأخر من الليل وتخطي وجبة الإفطار أمثلة على العادات غير الصحية.

صديقة ريبيكا المفضلة؛ جريس، وهي أيضًا مرشدة، في انتظارها عند تقاطع الطريق. تبدأ جريس في الرقص بمجرد أن ترى ثلاثتهم - محرقة ذراعيها وقدميها في تناغم مثالي، ويبدأ الجميع في الضحك. فجريس دائمًا تضع البسمة على وجوه الآخرين.

أثناء سيرهم معًا، تفاجئ جريس ريبيكا بهذا السؤال، "هل لديك أية عادات غير صحية؟". فتقاطع فيث قبل أن تستطيع ريبيكا الرد، "في رأيي أنها تشاهد التلفزيون حتى وقت متأخر من الليل!" فتقلب ريبيكا عينها، ثم تفكر. "في الحقيقة، أعتقد أنه لدي البعض منها. فأنا أخلد إلى النوم في وقت متأخر جدًا، ولذلك أشعر عند الاستيقاظ أن جسمي يزن مثل خمسة أفيال! وكثيرًا ما أنسى تناول الإفطار أيضًا." تبتسم جريس قائلة، "أنا أفكر في الأمر ذاته - أعتقد أن لدينا جميعًا بعض العادات غير الصحية، مثل عدم تناول ما يكفي من الخضروات والفاكهة. ولكني لا أعلم من أين أبدأ."

### سؤال للمجموعة: هل تعتقدون أن لديكم أية عادات غير صحية؟

تتوقف فيث أخت ريبيكا أمامهم قائلة، "أنا أعرف! الأسبوع الماضي في المدرسة، حدثنا مسؤول الصحة والرفاه عن الشعور بالسعادة والصحة. ليس فقط في تنزانيا، ولكن في جميع أنحاء العالم." تضع فيث حقيبتها على الأرض وتضبط زيها، كما لو كانت تستعد لأداء عرض. ثم ترفع ثلاثة أصابع وتقول، "نحتاج جميعًا لثلاثة أمور."

### يطلب من الجميع رفع ثلاثة أصابع والإشارة إلى كل إصبع أثناء القراءة.

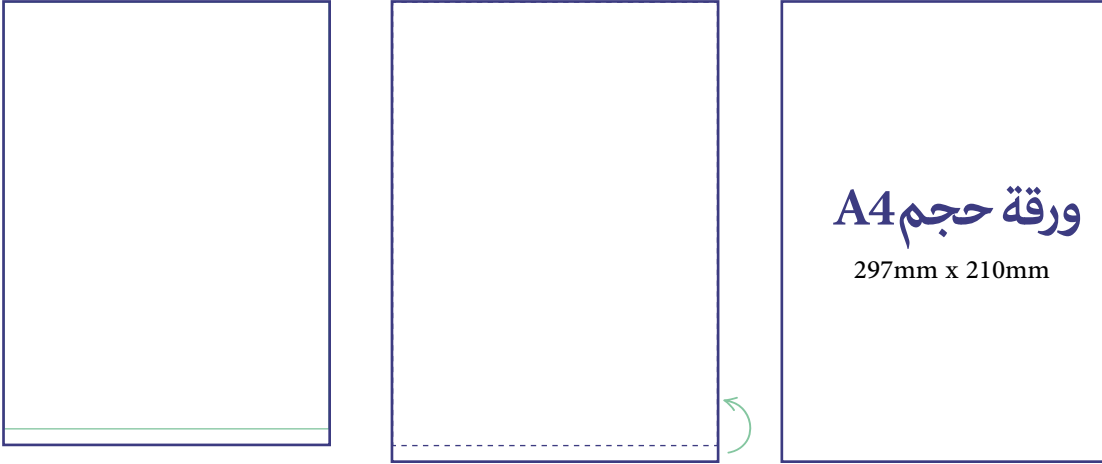
قالت مشيرة إلى الإصبع الأول: "هذا يشير إلى نظام غذائي صحي. نحن بحاجة لتناول ثلاث وجبات متوازنة كل يوم وشرب الكثير من الماء النظيف!" ثم أشارت للإصبع الثاني: "وهذا يشير إلى بيئة صحية - يجب الاستحمام أو الاغتسال كل يوم، والمحافظة على نظافة المنزل - خاصة المطبخ والحمام!" وأشارت للإصبع الثالث وهي تنظر في عيون الجميع: "وهذا يشير إلى نمط حياة صحي. نحن نحتاج من 9 إلى 11 ساعة من النوم (تتأب ريبيكا بشكل درامي)، وممارسة التمارين الرياضية (تجري في مكانها)، والذهاب إلى المدرسة (تشير إلى زيها)، وزيارة الطبيب/العيادة الصحية بانتظام (تلمس جبهتها). تضع فيث حقيبتها على كتفها مرة أخرى وتدور لتستمر في السير ويبدو عليها الفخر لأنها تعرف أكثر من أخواتها الأكبر سنًا.

يجري الآخرون للحاق بها. "رائع!"، تقول ريبيكا. "إذًا أنا أحتاج للحصول على قسط أكبر من النوم وأحتاج لتناول وجبة الإفطار - وهذا سيحسن نمط حياتي ونظامي الغذائي." وتضيف جريس، "أنا أحتاج لتحسين بيئتي وذلك بتنظيف غرفتي." ويصيح زاك، "وأنا أيضًا، والآن علينا الإسراع وإلا تأخرنا!" ويجري الجميع في اتجاه بوابة المدرسة.



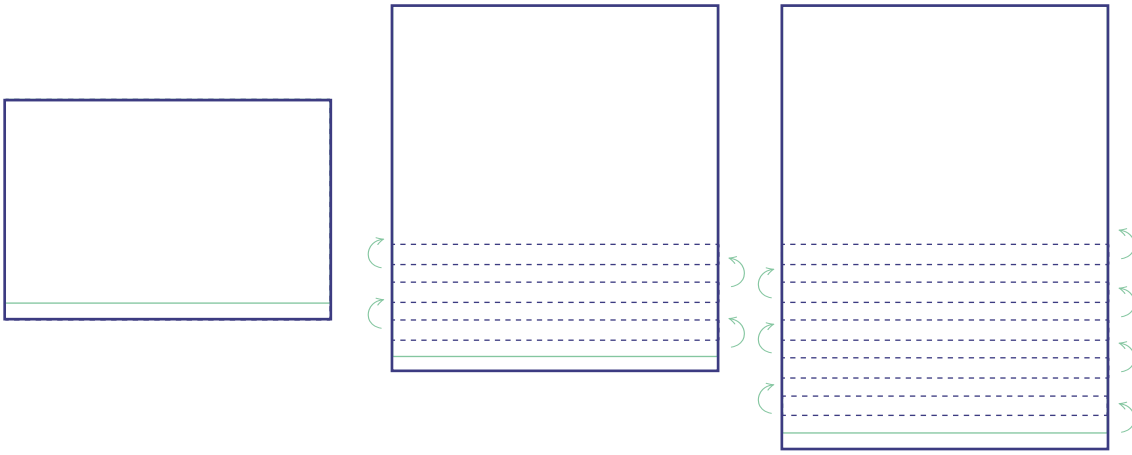
## خطوة (1)

مع وضع الورقة في الاتجاه العمودي، يتم طي الحافة السفلية بمقدار 1 سم.



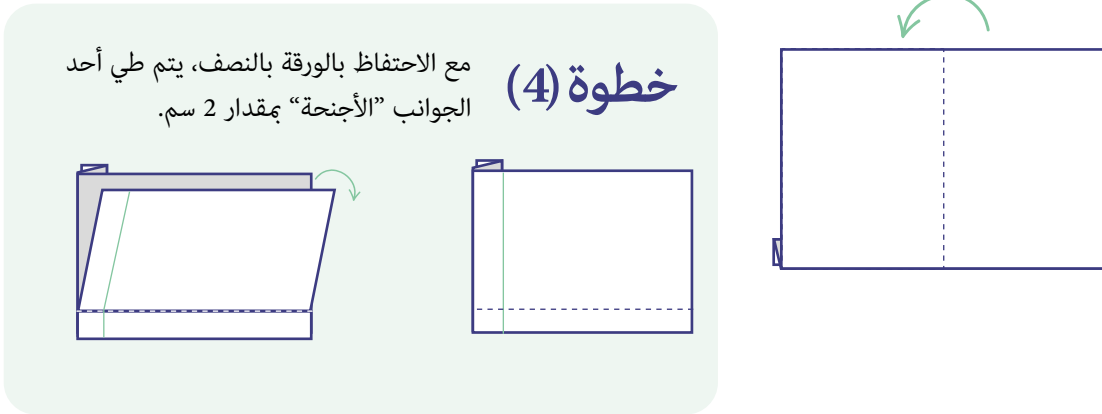
## خطوة (2)

يتم الطي مرة أخرى، ويستمر الطي لحين الوصول إلى منتصف الورقة.



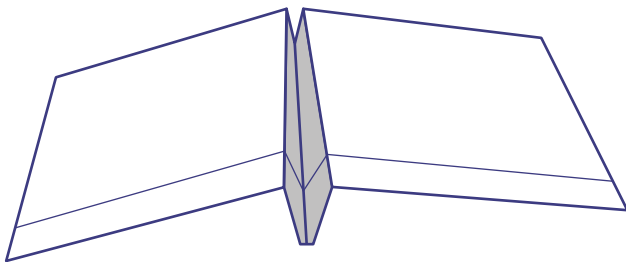
## خطوة (3)

مع وضع الجانب المطوي لأسفل، يتم طي الورقة إلى النصف.



## خطوة (5)

تكرر هذه الخطوة في الجانب الآخر. لقد انتهيت!



## التصميم النهائي





## ملخص:

التسابق لترتيب المشتريات أو ممارسة لعبة رسم لتعلم كيفية تناول الطعام بشكل صحي.

## 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.
- ★ يساعد تناول الطعام بشكل صحي في نمو جسمك ومكافحة الجراثيم. فإذا لم تفعل ذلك، قد تعاني من مرض خطير اسمه سوء التغذية.



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

## الموارد المتاحة:

قصة ريببكا - الفصل الثاني



بطاقات المجموعات الغذائية (يقوم القادة بمواءمتها)



## التحضير:

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

- قائمة التسوق: يتم إعداد ملصقات تعرض اسم كل مجموعة من المجموعات الغذائية (في دليل الأغذية الخاص بكم). يتم وضع الملصقات حول الغرفة، ثم يتم كتابة قائمة للتسوق مكونة من نوعين من الأطعمة من كل مجموعة غذائية، بالإضافة إلى الأطعمة المُصنَّعة، مثل الحلوى والأطعمة المحمّرة.
- خربشة الأطعمة: يتم مواءمة بطاقات المجموعات الغذائية (متاحة) حسب بلدكم. ويتم إعداد مجموعة من البطاقات لكل مجموعة صغيرة.

15 دقيقة



## البداية:



1. مراجعة الفصل الأول من قصة ريببكا.
2. قراءة الفصل الثاني، بما في ذلك الأسئلة.
3. بعد ذلك، يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم وطرح الأسئلة التالية:
  - أ. ما معنى "طبق ألوان الطيف"؟
  - ب. 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:

### خربشة الأطعمة



أو

### قائمة التسوق



- الهدف هو تخمين الطعام المرسوم!
- تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر مع وضع بطاقات المجموعات الغذائية (النموذج متاح) بوجهها للأسفل في المنتصف. يأخذ اللاعب الأول بطاقة دون الإفصاح عما بها، وفي صمت، يبدأ في رسم طعام من هذه المجموعة الغذائية، فيخمن الفريق ما هي. في حالة الإجابة الصحيحة، يأخذ لاعب آخر بطاقة ليرسمها. في حالة الإجابة الخطأ، تعاد البطاقة ويتم اختيار غيرها.
- تُكرر هذه الخطوات حتى يكون لكل الفرق رسم من كل مجموعة غذائية.
- في النهاية، تتشارك الفرق في الرسومات. يتم تسمية بعض الأطعمة المُصنَّعة، ومراجعة ما قائلته الأستاذة بوبيه لربيكا عنها.

- الهدف هو ترتيب قائمة التسوق الخاصة بعائلة ربيكا!
- في بداية النشاط، يقف الجميع في المنتصف. ينادي القادة باسم أحد الأطعمة الموجودة في قائمة التسوق المُعدة. تجري المجموعة إلى الملصق حيث ينتمي الطعام. (في حالة الأطعمة المُصنَّعة، تظل المجموعة في المنتصف ويتم التأشير عليها في القائمة.)
- إذا كانت الإجابة صحيحة، يُطلب من أحد المتطوعين رسم الطعام أو كتابته على الملصق.
- في النهاية، يتم عرض دليل الأغذية على المجموعة، ويُطلب منها ترتيب الملصقات بحسب احتياجنا للمجموعات الغذائية، من الأكثر إلى الأقل.
- يتم قراءة الأطعمة المُصنَّعة التي تم التأشير عليها في القائمة، ثم سؤال "ماذا قالت الأستاذة بوبيه لربيكا عن الأطعمة المُصنَّعة؟"



### لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة قصة ربيكا مع شخص بالغ، ثم ترتيب الطعام في دوايب مطبخهم حسب المجموعات الغذائية

### لديكم تقنية؟



شاهدوا فيديو الغداء المدرسي حول العالم. يُطلب من المجموعة رسم غداء مدرسي في شكل "طبق ألوان الطيف"، باستخدام أطعمة محلية غير مكلفة.

15 دقيقة

### تأمل:

- تغني المجموعة أغنية **فوس قزح** مثلاً، عن تناول طبق ألوان الطيف.
- تُسال المجموعة: ما هو الأمر الذي يمكنكم القيام به لتناول أطعمة صحية أكثر، مثل ربيكا؟ ثم تقوم المجموعة بالتلوين في القسم الأصفر من عداد الشارة، ثم رسم/كتابة الوعد الخاص بهم في تعهد الأنااس.
- يفكر المشاركون في بعض الوجبات المتوازنة التي يحبون تناولها. تقدم النهائي للجميع على الانتهاء من المرحلة الصفراء! احتفظوا بكافة عدادات الشارة.





## مورد (1):

# قصة ريبيكا - الفصل الثاني



إنه وقت الغداء بالمدرسة. تدخل ريبيكا قاعة الطعام وتبحث عن جريس وصديقتها، ماري. فهن دائماً يجلسن معاً. ثم تراهما في الركن - جريس تساعد ماري في تعلم كلمات أغنيتهن المفضلة. تنضم لهما ريبيكا، إلا أن ذهنها يشرد. فصوفي، الصديقة الرابعة في مجموعتهن، غير موجودة اليوم أيضاً، فهي مريضة منذ فترة. تتمنى ريبيكا لو أن صوفي تذهب إلى العيادة لتحصل على المساعدة. إن هذا الأمر يقلقها كثيراً.

تقول ماري ضاحكة، "ماذا سنأكل اليوم - لحم وأرز؟ أم أرز ولحم؟" ويمتعضن جميعاً؛ فهن يتناولن نفس الطعام كل يوم. إنه أمر ممل. تقول جريس، "منذ أن أخبرتنا فيبث بما قاله مسؤول الصحة بالمدرسة وأنا أكثر وعياً بنا أتأوله. لا أعتقد أن هذه الوجبات المدرسية تمنحنا نظام غذائي صحي. يجب أن نكتشف الأمر. هيا نسأل الأستاذة بوبيه، معلمة العلوم، بعد الغداء!"

### سؤال للمجموعة: في اعتقادكم، ماذا ستقوم الأستاذة بوبيه؟

بعد الانتهاء من وجبة الغداء المملة المكوّنة من اللحم والأرز، تطرّق الفتيات باب الأستاذة بوبيه. فتفتحن لهن الباب وتبتسم. "لقد جئتي في اللحظة المناسبة - أكاد أنهي من عملي. تفضلن بالدخول." ثم تشرح لها جريس مدى قلقهن من نظامهن الغذائي. تبتسم الأستاذة بوبيه قائلة، "أنا سعيدة بسؤالكن! فأنا أعلم الكثير عن التغذية الجيدة (تناول الطعام بشكل صحي). في كل مرة تأكلن فيها، أنتن تقدمن لأجسامكن الطاقة والعناصر الغذائية. العناصر الغذائية موجودة في الأطعمة التي تحتاجها أجسامنا. إن الطعام الذي تتناولنه مهم، خاصةً في سنكن. فالتغذية الجيدة تساعد أجسامكن على النمو وفي مكافحة الجراثيم. لذلك، هيا نبدأ من البداية. هل أنتن على دراية بالمجموعات الغذائية المختلفة؟

### سؤال للمجموعة: هل بإمكانكم تسمية المجموعات الغذائية؟

يتم استخدام دليل الأغذية الخاص ببلدكم لتصحيح أي خطأ في المعلومات.

وتقول الأستاذة بوبيه، "لابد من تناول أطعمة من كل المجموعات الغذائية، ولكن ينبغي تناول كميات أكثر من بعض المجموعات الغذائية، وكميات أقل من مجموعات غذائية أخرى.

فتقول ريبيكا وهي عابسة، "ولكن كيف لنا أن نعرف الكميات التي يجب أن نأكلها من كل مجموعة؟"

### يسأل القادة: بالنظر إلى دليل الأغذية الخاص بنا، أي المجموعات الغذائية يجب تناول كميات أكثر أو كميات أقل منها؟

يتم تصحيح أي سوء فهم.

تستمر الأستاذة بوبيه في الشرح، "معظم الدول لديها "أدلة غذائية" من إعداد خبراء التغذية، وهي تخبرنا بالكميات التي يجب أن نتناولها من كل مجموعة غذائية. ونحن نسمي الكميات الخاصة بنا "طبق ألوان الطيف"."

### يطلب القادة من أحد المتطوعين رسم طبق كبير على اللوحة الورقية، ثم رسم ما يقال بعد ذلك.

تصف الأستاذة بوبيه دليل الأغذية الخاص ببلدهم قائلة، "يحتوي نصف الطبق على الخضروات والفاكهة، ثم الكثير من الأرز، وبعض السمك، وبعض الزبادي، بالإضافة إلى كوب كبير من الماء. أنتن ترون أن الطبق مليء بالألوان - ولذلك كثيراً ما نطلق على الطبق الصحي اسم "طبق ألوان الطيف". إلا أن طبق ألوان الطيف لا يجب أن يكون ملوّن فقط، وإنما يجب أيضاً أن يحتوي على كافة المجموعات الغذائية بالكميات الصحيحة. كما يجب تغيير الأطعمة المتناولة بشكل منتظم، فلا نأكل نفس الأطعمة دائماً!" فتسأل جريس، "إدًا، هل يجب أن تكون وجباتنا المدرسية مختلفة كل يوم؟" "نعم"، تقول الأستاذة بوبيه، "بالتأكيد!"

وتضيف الأستاذة بوبيه، "إذا لم يحصل جسم الإنسان على العناصر الغذائية والطاقة التي يحتاجها، فإنه قد يشعر بالتعب وقد يمرض، وفي الأغلب سيعاني من سوء التغذية. وسوء التغذية تحدث عندما لا يستطيع الجسم الحصول على احتياجاته من العناصر الغذائية والطاقة، أو يحصل على طاقة أكثر من احتياجاته (دون ممارسة ما يكفي من الرياضة). يعاني الكثيرون في جميع أنحاء العالم من سوء التغذية. ولذلك نحتاج للعناية بأجسامنا!"



## قصة ريبيكا - الفصل الثاني

تشكر الفتيات الأستاذة بوبيه على كل نصائحها ويتركن الفصل. "لقد لاحظت أن طبق ألوان الطيف لم يحتوِ على أي بسكويت أو مشروبات غازية أو آيس كريم،" قالت ماري. فتسمعها الأستاذة بوبيه وترد عليها، "هذا صحيح! الأطعمة المُصنَّعة (عالية في السكر والملح والدهون) لا تساعد الجسم في النمو أو المحافظة على الصحة. يجب أن نأكل منها كميات أقل!"

تنظر جريس إلى صديقاتها بجدية وتقول، "نحن مرشدات، فهنا نعد بعضنا أن نعمل على تحسين ما نأكل. سنسميه **تعهد الأناناس**. ونستطيع المشاركة بتعهداتنا مع معلمة الإرشاد، أومي، الأسبوع القادم!"

قالت ريبيكا، "تعهد الأناناس الخاص بي هو أن أتناول الفاكهة في الإفطار." وقالت ماري، "والتعهد الخاص بي هو أن تكون وجباتي الخفيفة من الفاكهة والخضروات غير المطهية بعد غسلها بعناية (مثل الجزر أو الفلفل الرومي)، بدلاً من تناول الوجبات الخفيفة السكرية." وتقوم جريس، "أتعهد أن أتناول نوع مختلف من الخضروات كل يوم." ثم تسير الفتيات مبتسمات في الممر.

تعهد الأناناس  
الخاص بريبيكا  
هو تناول الفاكهة في  
الإفطار!





## تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد مجموعة من بطاقات المجموعات الغذائية تتماشى مع دليل الأغذية الخاص ببلدكم (أنظروا المثال أدناه). ويتم إعداد بطاقة واحدة لكل مجموعة غذائية عليها رسومات لبعض الأطعمة المحلية غير المكلفة، وذلك في كل بطاقة.
2. يتم نسخ وقص مجموعة بطاقات لكل فريق صغير.

## مثال على بطاقات المجموعات الغذائية

(البطاقات التالية تتبع دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات - برجاء مواءمتها لتناسب مع دليل الأغذية الخاص ببلدكم):

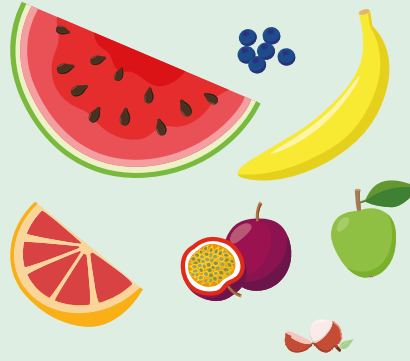
## الخضروات

البروكلي، الباذنجان، القرع العسلي، أوراق البفرة، الجزر، الأفوكادو



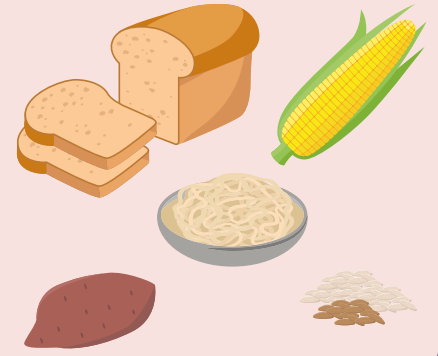
## الفاكهة

التوت، المانجو، الموز، الليتشي، البطيخ، فاكهة الباشون



## الحبوب

الأرز البني، المكرونة، الذرة المسلوقة على القلوحه، البطاطا الحلوة، الخبز، النودلز



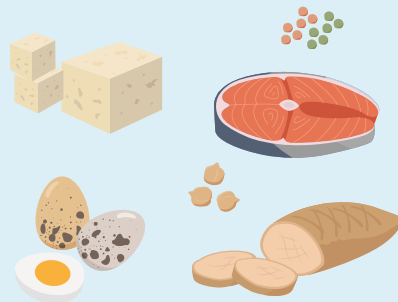
## الدهون/الزيوت

الزبد، السمّن، زيت جوز الهند/الزيت النباتي/زيت الزيتون



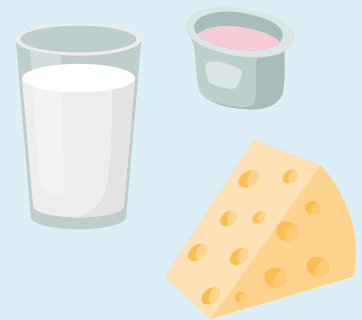
## الأطعمة البروتينية

السمك، الجمبري، الدجاج، البيض، حمص الشام، العدس



## اللبن ومنتجات الألبان

اللبن، الجبن، القشطة، الزبادي





## ملخص:

ممارسة لعبة الألواح أو إعداد مسار للحواجز لمعرفة ما تحتاجه الفتيات من طعامهن.

## الرسائل الرئيسية:

- ★ الفتيات وأيضاً البنين لهم الحق في تناول طعام صحي.
- ★ تحتاج الفتيات لحديد إضافي لمساعدتهن في النمو وفي تنمية عقولهن. فإذا لم تحصل الفتاة على كفايتها من الحديد، تكون معرضة لخطر الإصابة بالأنيميا (نوع من سوء التغذية).
- ★ ينبغي أن تتناول الفتيات الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الحديد. فإذا قدمت لكن المدرسة أو الموظفة المسؤولة عن الصحة أقراص تُعرف بالمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS)، يجب تناولها للمحافظة على قوتكن وطاقتكن الكاملة وحتى تصحن نساء أصحاء.
- ★ المرأة التي تأكل جيداً بصفة منتظمة وتمر بحمل صحي، غالباً ما تلد أطفال أصحاء.

## الموارد المتاحة:

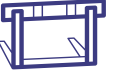
قصة ريبكا - الفصل الثالث



نموذج لعبة الألواح



مثال على الحواجز الصحية



## التحضير:

١. قراءة المرحلة البرتقالية في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
٢. جمع كل عدادات الشارة (من الأنشطة السابقة).
٣. اختبار النشاط الرئيسي:

- السلم والثعبان: يتم إعداد نسخة من لعبة الألواح (النموذج متاح لكل مجموعة صغيرة، جمع قطعة للعب لكل شخص (الخصم مثلاً) وزهر لكل مجموعة (مكعب مرقم من واحد إلى ستة).
- الحواجز الصحية: يتم جمع بعض "العقبات"، كالكراسي والأطواق والدلاء، وعنونة كل عقبة بمشكلة (راجعوا مثال الحواجز الصحية المتاحة).

## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

15 دقيقة



## البداية:



١. مراجعة الفصل الثاني من قصة ريبكا.
٢. قراءة الفصل الثالث، بما في ذلك الأسئلة.
٣. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
  - أ. ما الذي تحتاج المراهقات المزيد منه؟ لماذا؟
  - ب. رسمت هيلجا دائرة على الأرض. ماذا تعرض الدائرة؟

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

تجربة الأطعمة الجديدة!

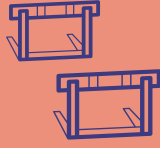




30 دقيقة

## اختيار الوجبة الأساسية:

### الحواجز الصحية



أو

### السلم والثعبان



- الهدف هو التسابق فوق عقبات "الحواجز الصحية"!
- يبدأ النشاط بإخبار المشتركين أن كل عنصر قد أصبح "حجز صحي". لحل كل مشكلة والمرور فوق العقبة، يجب أن يقولوا بصوت عالٍ ماذا يفعلون في هذه الحالة.
- تمرنوا على مسار العقبات معًا. على سبيل المثال، إذا كان الكرسي يقول "عدم الحصول على حديد كافي"، يصبح المشتركون "تناول المزيد الخضروات الداكنة!"
- تتنافس الفرق لإنهاء مسار العقبات في أسرع وقت.

- لعبة السلم والثعبان! الهدف هو الوصول للنهاية (رقم 64) أولاً.
- أولاً، تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر. تحتاج كل مجموعة للوحة ألعاب (متاحة)، وزهر، وقطعة للعب لكل شخص.
- يبدأ الجميع عند رقم واحد. إذا توقف أي لاعب عند رأس الثعبان، فإنه يقرأ الموقف غير الصحي، وينزلق للأسفل بمحاذاة الذيل ويذكر طريقة لإيقاف الموقف غير الصحي. أما إذا توقف عند أسفل السلم، فإنه يقرأ الموقف الصحي ويتسلق لأعلى!
- يقوم كل لاعب برمي الزهر والتحرك للأمام مربعات بنفس عدد الزهر.
- في النهاية، يذكر الفائزون طريقة للمحافظة على الصحة (أنظروا السلام).



### لماذا لا يمكنكم التجمع معًا؟

يطلب من المجموعة قراءة قصة ريببكا مع شخص بالغ، ثم يستطيعون تمثيل القصة أو ممارسة اللعبة.

### لديكم تقنية؟



مارسوا لعبة السلم والثعبان من خلال الإنترنت! على الثعبان، اطلبوا من المجموعة ذكر عادة غير صحية في تناول الطعام. على السلم، يمكنهم ذكر عادة حميدة.

15 دقيقة

### تأمل:

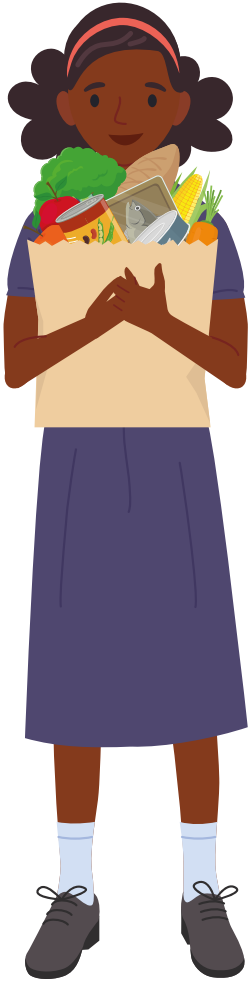
- يطلب من الجميع التلوين في الجزء البرتقالي من عداد الشارة الخاصة بهم.
- يطلب من المجموعة كتابة أو رسم ما تعلموه. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
  - ما الذي تحتاج الفتيات كميات أكبر منه؟ لماذا؟
  - ما أهمية حصول المراهقات على المزيد من الحديد؟
  - ما الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الحديد؟تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة البرتقالية! حافظوا على عدادات الشارات.





## مورد (1):

# قصة ريبيكا - الفصل الثاني



في وقتٍ لاحقٍ من الأسبوع، كانت ريبيكا في طريقها للمنزل عائدة من المدرسة، عندما قابلت جاررتها، هيلجا، فتوقف لتحييها. هيلجا عاملة صحية ودودة من العيادة المحلية. أثناء حديثهما، كانت ريبيكا تتشاءب طوال الوقت. فسألته هيلجا، ”هل تشعرين بالتعب كثيراً؟“ فأومأت ريبيكا بالموافقة. ”أنا أعلم أنني بحاجة للمزيد من النوم، ولذلك أصبحت أخلد للنوم في وقت مبكر. كما تحدثت مع مدرستي عن النظام الغذائي الخاص بي. لقد التزمت بوعدي الخاص بتناول الفاكهة في الإفطار كل يوم. وعلى الرغم من كل ذلك، ما زلت أشعر بالتعب الشديد.“

### سؤال للمجموعة: ماذا كان تعهد الأنااس الخاص بكم؟

تبتسم هيلجا وتقول، ”من الرائع أنك تقومين بالتغيير! أنا فخورة بك. إلا أنني قلقة بشأن مدى تعبك. هل تعلمين أن للفتيات والنساء احتياجات غذائية مختلفة مقارنةً بالبنين؟ احتياجاتنا تتغير أثناء دورة حياتنا. في سنك، تحتاج الفتيات للمزيد من الحديد في نظامهن الغذائي.“

تبدو ريبيكا في حيرة، فتشرح هيلجا، ”في سنك، أنت تكبرين بسرعة وتحتاجين للمزيد من الطاقة والعناصر الغذائية. الحديد هو عنصر غذائي تحتاجه أجسامنا للنمو بشكل سليم وحتى تتطور عقولنا.“ تجلس ريبيكا بجوار هيلجا، وتساءل، ”كيف أحصل على هذا الحديد؟“ فتجيب هيلجا، ”بتناول الأطعمة التي تحوي على كميات كبيرة منه. كما أن بلدنا تقدم للفتيات أقراص - مكملات من الحديد تُعرف بالمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) - لمساعدتنا في الحصول على المزيد من الحديد. من المهم جداً بالنسبة لك تناول هذه الأقراص، هذا بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد.“

### سؤال للمجموعة: هل تعرفون أية أطعمة تمدنا بكميات كبيرة من الحديد؟

تدخل هيلجا منزلها وتعود حاملة الكثير من الأطعمة، وتقدم لريبيكا أحد الخضروات الورقية الخضراء. ”هذا سبانخ، وهو يحتوي على الكثير من الحديد. والآن أمسكي بحمص الشام - إنه يحتوي أيضاً على الكثير من الحديد.“ ثم تناول ريبيكا العدس، وبعض اللحوم الحمراء والدجاج. تكاد ريبيكا أن تقع وهي ممسكة بكل هذه الأطعمة! ”إدًا، إذا تناولت المزيد من هذه الأطعمة الغنية بالحديد، لن أشعر بالتعب هكذا؟“ تسأل ريبيكا، فتجاوبها هيلجا، ”نعم - هذه الأطعمة ستساعدك على التركيز في المدرسة أيضاً. فالحديد يجعلك أكثر صحة وأقوى. إذا لم تحصيلي على ما يكفي من الحديد، قد تعانين من الأنيميا.“ تتذكر ريبيكا ما قالتها الأستاذة بوبيه، فتسأل، ”هل هذا نوع من سوء التغذية؟“ ”نعم، تجيبها هيلجا، ”بالضبط - إنها حالة يعاني منها الكثيرون في جميع أنحاء العالم.“

### سؤال للمجموعة: ما هي أطعمتكم المفضلة الغنية بالحديد؟

تعيد ريبيكا كل الأطعمة، وتذكر أنها لم تلاحظ أن هيلجا حامل! تتبع هيلجا نظرة ريبيكا. ”نعم - سأرزق بطفلة خلال شهور قليلة. ولهذا السبب يكون للنساء احتياجات غذائية مختلفة عن الرجال. إذا اختارت المرأة الحمل، تصبح بحاجة لتناول طعام صحي للغاية - لجسمها ولجنينها أيضاً.“ تشير هيلجا إلى بطنها. ”إذا تناول طعاماً صحياً وحصلت على حمل صحي، فمن المرجح أن ألد طفل صحته جيدة.“ تقف هيلجا وترسم دائرة على الأرض بقدمها وتشير إليها، ”إنها دورة - فكلما تناولت طعاماً جيداً، كلما كانت ابنتي الرضيعة بصحة جيدة. ومن المرجح إنها ستتمتع بصحة جيدة أيضاً، وستلد أطفالاً أصحاء بدورها، إذا اختارت هي ذلك!“

لا تصدق ريبيكا إلى أي مدى تتعلم أشياء جديدة عن جسمها! فلم يسبق لها التفكير في كيف أن تغذيتها ستتغير مع تقدمها في السن. تشكر ريبيكا هيلجا وتقف للمغادرة. فتمسك هيلجا بيدها، وتقول، ”تذكري يا ريبيكا - التغذية هي حق من حقوق الإنسان. وجميعنا لدينا الحق في تناول الطعام الصحي لنصبح سعداء وأقوياء - بنات وبنين، نساء ورجال!“

عندما تعود ريبيكا للمنزل، فإنها تساعد في تحضير العشاء مع والدتها ووالدها. وأثناء غسلها للفاصوليا تسأل، ”هل لدينا أية خضروات ورقية داكنة حتى أضيفها إلى العشاء الليلة من فضلكم؟“ ينظر إليها والدها باستغراب، فتشرح له قائلة، ”إنها غنية بعنصر غذائي يُعرف بالحديد وأنا أحتاج المزيد منه في سني. لقد تعلمت الكثير اليوم.“ فيبتسم لها والدها ويتجه إلى دولاب المطبخ.



مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل الثاني



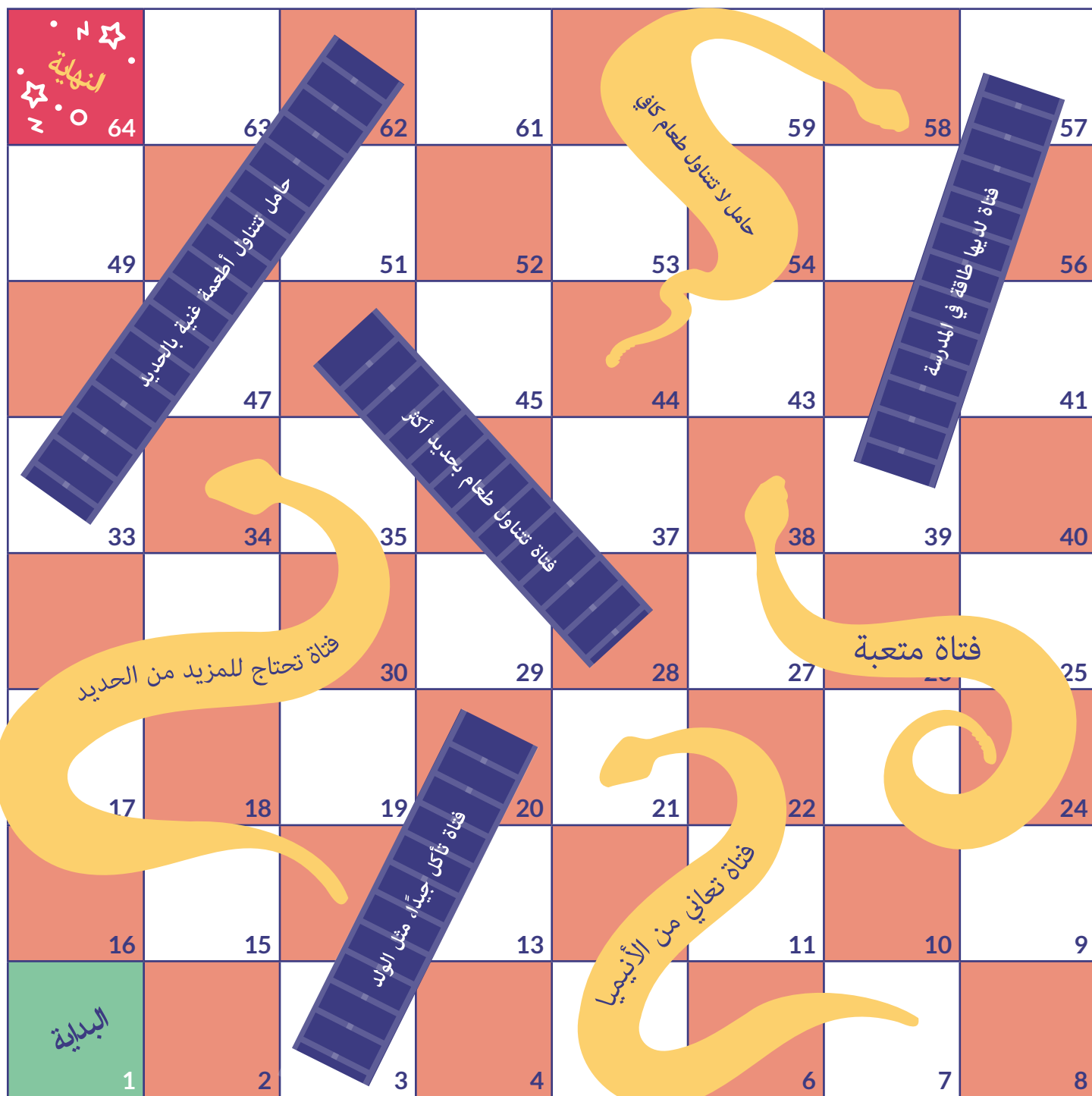


مورد (2):

## السلم والثعبان: نموذج لعبة الألواح

### تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة من لعبة الألواح لكل مجموعة صغيرة.
2. يتم جمع قطعة للعب لكل شخص (الخصم، مثلاً).
3. يتم جمع الزهر (مكعب مرقم من 1 إلى 6) لكل مجموعة صغيرة.





## مورد (3): مثال الحواجز الصحية

### تعليمات للقادة:

1. يتم جمع عدد من العناصر التي ستصبح عقبات في السباق، مثل كرسي، طارة، قماش، دلو، كرات، حبل، موائد، إلخ.
2. يتم عنونة كل عنصر، وتُكتب المشكلات الصحية التالية على قطع منفصلة من الورق، ثم يتم لصق ورقة على كل عنصر:

أ. لا تحصل على ما يكفي من حديد

ب. لا تمارس ما يكفي من الرياضة

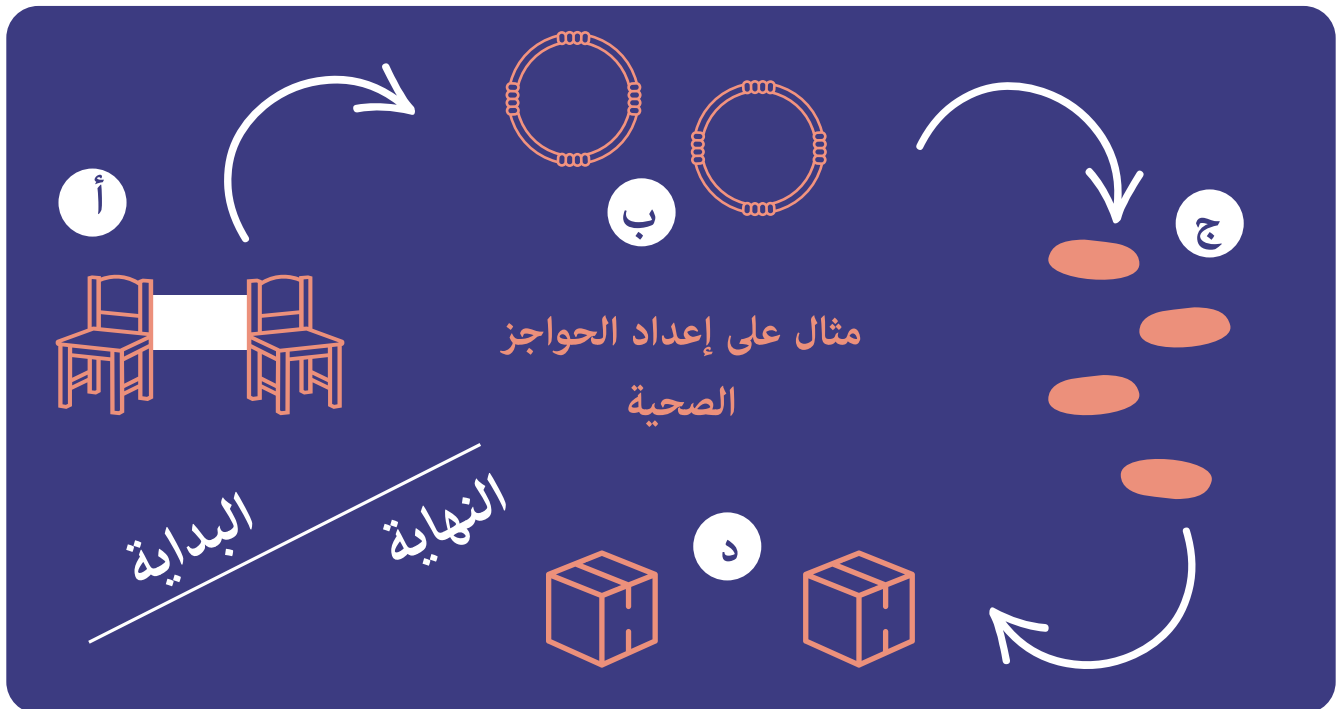
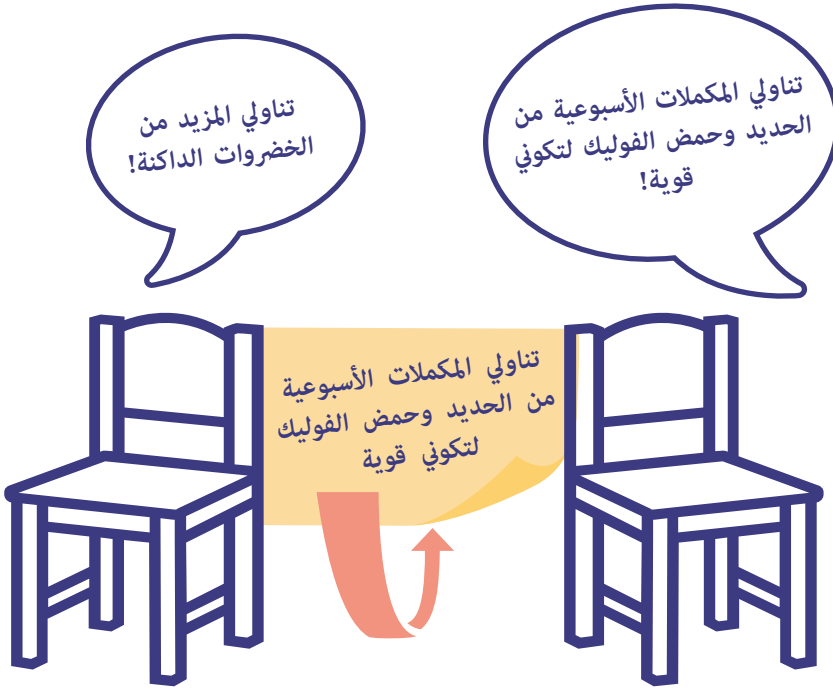
ت. لا تشرب ما يكفي من الماء

ث. لا تتناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) (إذا كانت متاحة)

### نصيحة عند ممارسة اللعبة::

عند ممارسة اللعبة، تستطيع المجموعة أن تقوم ما يلي عند القفز فوق أو المرور تحت العقبات:

- أ. عدم الحصول على ما يكفي من حديد = تناول المزيد من الخضروات الورقية الداكنة
- ب. عدم ممارسة ما يكفي من الرياضة = الاشتراك في فصل رقص بشكل منتظم
- ت. عدم شرب ما يكفي من الماء = شرب الكثير من الماء النظيف كل يوم
- ث. عدم تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) = تناول هذه المكملات للمزيد من القوة!



# الأنشطة الصفراء



التوقيت: ساعة واحدة



## ملخص:

إعداد برنامج تليفزيوني أو عقد اختبار عن التغذية 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:

قصة ريبكا - الفصل الرابع



أسئلة اختبار التغذية



## التحضير:

1. دعوة أحد العاملين بالصحة المحليين للانضمام لكم إن أمكن (الأنشطة ممكنة بدون ذلك).

2. قراءة المرحلة الفيروزية في ملف حقائق التغذية القوية للفتيات.

3. جمع كافة عدادات الشارة.

4. اختيار النشاط الأساسي:

• مفتشو الأطعمة: (لمجموعات تعرف الأطعمة المصنّعة) تُجمع بعض الأطعمة المصنّعة بأغلفتها.

• اختبار التغذية: (لمجموعات تعرف الإعلانات وخرافات الأطعمة) يتم مواءمة الأسئلة حسب سياقكم. تُرسم خطوط الحجلة على الأرض باستخدام طباشير/شريط لاصق (واحدة لكل مجموعة صغيرة).

15 دقيقة



## البداية:



1. مراجعة الفصل الثالث من قصة ريبكا.

2. قراءة الفصل الرابع، بما في ذلك الأسئلة.

3. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:

أ. ما الذي تعلمته ريبكا في هذا الفصل؟

ب. هل سبق وأن سمعتم معلومة عن أحد الأطعمة كنتم غير متأكدين منها؟

ت. تتأكد ريبكا من المعلومات الخاصة بالأطعمة بسؤال الأستاذة بوبيه. من تستطيعون سؤاله؟

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



## اختيار الوجبة الأساسية:



## مفتشو الأطعمة

أو

## اختبار التغذية

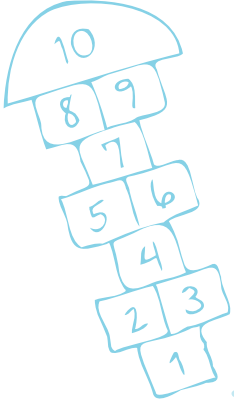


30 دقيقة

أ. الهدف هو الفوز في اختبار التغذية بأن تكونوا الفريق الأول الذي يقفز إلى رقم 10.

ب. تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر، ويقف كل فريق عند "حجلة". يطلب القادة من كل فريق ترشيح "مطارد" - وهو الشخص الذي سيقوم بالقفز.

ت. كيفية اللعب: يقوم القادة بقراءة السؤال الأول، وتصيخ الفرق بإجاباتها. الفرق التي تجاوب بشكل صحيح يُسمح لمطاردها بالقفز خطوة للأمام. يتم استخدام الإجابات (متاحة) لتصحيح أي فهم خاطئ. ثم يقوم القادة بقراءة السؤال الثاني، مع الاستمرار حتى يصل أحد الفرق إلى رقم 10.



أ. الهدف الرئيسي هو أن تكونوا مفتشي أطعمة في برنامج تليفزيوني! أولاً، يتم استكشاف التغليف معاً. ما هي الصور والألوان والكلمات المستخدمة؟

ب. يشرح القادة أن الكلمات والصور تكون إعلانية في الأغلب. الهدف من الإعلان هو أن يجعلك تريد شراء المنتج.

ت. يسأل القادة المجموعة أن تشير إلى المعلومات التي يستطيعون الوثوق فيها، مثل المكونات وجدول المعلومات الغذائية.

ث. تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر، ويكون لكل فريق أحد الأطعمة. وتكون مهمة كل فريق إعداد برنامج تليفزيوني قصير يظهرون فيه كمفتشين على الأطعمة يساعدون الجمهور في قراءة تغليف الأطعمة.

ج. يستطيع كل فريق التوصل إلى شعار لافت، مثل "نحن نفحص وتحقق ونحمي!"

## لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يطلب من المجموعة قراءة الفصل الرابع من قصة ريببكا مع شخص بالغ، ثم القيام باختبار التغذية مع العائلة.

## لديكم تقنية؟

لديكم تقنية؟ شاهدوا فيديو رجل يشرب سكر. ثم قوموا بإعداد قائمة بالمشروبات الصحية التي يمكن اختيارها بدلاً من المشروبات الغازية.

15 دقيقة

## تأمل:

١. يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الفيروزي من عداد الشارة الخاصة بهم.

٢. يُطلب من المجموعة كتابة أو رسم ما تعلموه. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:

أ. كيف نستطيع التأكد من المعلومات قبل الوثوق فيها؟

ب. ما الأمر الجديد الذي تعلمتموه عن الأغلفة؟

تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الفيروزية! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل الرابع



تشاهد ريبيكا التلفزيون بالمنزل مع أخيها وأختها. إنه برنامجهم المفضل - مسابقة المواهب. تأمل ريبيكا أن يصل فريقها المفضل - فريق الراقصين الديناميكيين - إلى المرحلة النهائية من المسابقة. وما أن يحين وقت الإعلان عن اسم المتسابقين في النهائي، حتى يأتي الفاصل الإعلاني. فتقوم ريبيكا لإحضار مشروب، بينما يغني أخوها وأختها مع أحد الإعلانات عن نوع من حبوب الإفطار في التلفزيون.

إنهم يغنون: "طارات العسل، طارات العسل، سيسعدك أن تأكل طارات العسل!"

تسأل ريبيكا أخيها زاك، "ما هذا؟". ينظر زار لأخته باستغراب ويقول، "إنه منتج جديد - طارات العسل الصحية. لقد أقتننا والدتنا بشرائه يوم الجمعة."

### سؤال للمجموعة: هل تعرفون أية أغاني أو شعارات إعلانية؟

تتساءل ريبيكا ما إذا كانت هذه الحبوب مفيدة فعلاً لتناولها في وجبة الإفطار، ثم تتجه إلى المطبخ لتبحث عن الحبوب. فتجد أن عبوة طارات العسل لونها أصفر فاقع وعليها رسومات للنحل في كل مكان ودُّب ذي شعر منفوش في منتصفها. تقلب ريبيكا العبوة لتقرأ الرسوم الكرتونية في ظهرها، وتتساءل عن مكونات هذه الحبوب. فتبحث أعلى العبوة وعلى الجانبين، إلا أنها لا تجد أية معلومات عن المكونات الموجودة داخل العبوة! إنها مغطاة بالرسومات الملونة.

### سؤال للمجموعة: لماذا توجد صور وألعاب على عبوات حبوب الإفطار (أو عبوات أخرى)؟

حتى تجذبنا لشرائها.

تأخذ ريبيكا العبوة إلى أمها وتسألها، "أمي، هل تعرفين ما هي مكونات هذا النوع الجديد من الحبوب؟ لقد بحثت في كل مكان على العبوة، إلا أنني لا أجد المكونات." تأخذ الأم العبوة وتقلبها. "إنهم كثيراً ما يضعون المعلومات الغذائية أسفل العبوة، بخط صغير." أخيراً تستطيع ريبيكا رؤية قائمة المكونات.

تبدأ ريبيكا في القراءة، "شوفان، سكر، عسل... فتقاطعها أمها قائلة، "كان لابد أن أقرأ هذه المعلومات قبل شرائها لراك!" تبدو ريبيكا حائرة، فتقول الأم، "دائماً ما يتم كتابة المكونات على العبوة حسب الكميات من الأكثر إلى الأقل. في هذا النوع من الحبوب، اثنان من المكونات الرئيسية من السكر. كنت أعتقد أنها حبوب إفطار صحية، إلا أنها تحتوي على الكثير من السكر!"

توجه ريبيكا إلى دواليب المطبخ وتبدأ في قراءة كافة ملصقات الأغذية. "أمي، انظري إلى هذا! في واجهة مشروب الطاقة هذا مكتوب أنه "خفيف" وهذا يجعلني أعتقد أنه صحي. ولكن في المعلومات الغذائية الموجودة بظهر العبوة، مكتوب أنه يحتوي على الكثير من السكر!" تأخذ أم ريبيكا الزبدي من الثلاجة، ثم يبدو عليها القلق وهي تقول، "وهذا يقول إنه "قليل الدسم"، ولكن بحسب المعلومات الغذائية فإنه يحتوي على الكثير من السكر!"

### سؤال للمجموعة: ما هي أغلفة الأطعمة أو المشروبات التي رأيتموها تحمل الكلمات "خفيف" أو "قليل الدسم"؟

تجلس ريبيكا محاطة بكافة الأطعمة. "لا تقلقي يا أمي. سأحدث مع الأستاذة بوبيه بالمدرسة يوم الإثنين، وسأطلب منها أن تساعدني في فهم ملصقات الأطعمة حتى نستطيع تناول طعام صحي أكثر." تبسم أمها قائلة، "هذا سيساعد العائلة بأكملها، شكراً لك."



## السلم والثعبان: نموذج لعبة الألواح

### تعليمات للقادة:

1. قبل البدء، يتم مواءمة هذه الأسئلة حسب السياق المحلي (خاصةً الخرافات المتعلقة بالطعام).
2. عند ممارسة اللعبة، يتم قراءة كل سؤال، سؤال تلو الآخر، على المجموعة.
3. يتم استخدام الإجابات أدناه (وملف الحقائق) لتوضيح أي سوء فهم.

<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>تحاول الإعلانات أن تبيع لكم شيئاً ما.</p> <p>صواب. الكلمات والصور والألوان المستخدمة في الإعلانات مُصممة بحيث تجعلك تشتري العنصر. الشخصيات الكرتونية، على سبيل المثال، يتم استخدامها لجذب الانتباه (خاصةً الأطفال!).</p>	<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>يمكن الوثوق في الإعلانات دائماً.</p> <p>خطأ. تُصمم الإعلانات لبيع الأشياء. والشركات تريد بيع الأشياء للحصول على المال. لا بد أن نتحقق من الإعلانات من خلال شخص نثق فيه.</p>
<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>على أغلفة الأطعمة، يتم ترتيب المكونات حسب كمياتها من الأكثر إلى الأقل.</p> <p>صواب. أول مكون في القائمة هو المكون الأساسي.</p>	<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>يجب الحديث مع الأصدقاء في حالة عدم التأكد بشأن أحد الأطعمة.</p> <p>خطأ. يستطيع الأصدقاء مساعدتك، إلا أنه ينبغي الحديث مع أحد العاملين بالصحة أو مع أحد المدرسين أولاً.</p>
<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>إذا كان مكتوب على غلاف الطعام "قليل الدسم"، فهذا يعني أنه صحي.</p> <p>خطأ. قد يكون الطعام قليل الدسم، إلا أنه في الواقع قد يحتوي على الكثير من السكر أو الملح. لا يجب أن نتناول أي سكر أو ملح مضاف إلا نادراً. كما أن السكر قد يسبب تسوس الأسنان، وتكون أسنان الأطفال بحاجة للاهتمام أثناء النمو.</p>	<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>يجب تقديم الطعام أولاً للبنين، ويجب أن يحصلوا على الوجبات الأكبر.</p> <p>خطأ. هذه خرافة من الخرافات المتعلقة بالطعام. للبنات والبنين الحق في تناول الطعام الصحي. من المهم أن يتناول البنين والبنات الكميات المناسبة لهم من الأطعمة - طبق ألوان طيف مكون من كافة المجموعات الغذائية بكميات مناسبة.</p>
<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>إذا قمنا بغلي الخضروات لمدة طويلة، فإنها تفقد بعض قيمتها الغذائية.</p> <p>صواب. تحتفظ الخضروات بالفيتامينات والمعادن إذا قمنا بطهيها لمدة أقل. فالخضروات المقرمشة هي الأفضل!</p>	<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>الخضروات الورقية الداكنة مفيدة للجسم.</p> <p>صواب. الخضروات مثل السبانخ وأوراق القرع العسلي والكرنب مليئة بالفيتامينات والمعادن التي نحتاجها، خاصةً الحديد للفتيات الحائضات.</p>
<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>إذا شعرت بالامتلاء، إذًا أكون قد أكلت بشكل جيد.</p> <p>خطأ. إذا شعرت بالامتلاء، فهذا يعني أنك قد تناولت ما يكفيك من طعام. ولكنه لا يعني أنك قد تناولت العناصر السليمة وحصلت على كافة العناصر الغذائية والطاقة التي تحتاجها. ينبغي أن تتناول دائماً طبق ألوان الطيف.</p>	<p>صواب أم خطأ؟</p> <p>مشروبات الطاقة/المشروبات الغازية هي مصدر صحي للطاقة.</p> <p>خطأ. كثيراً ما تحتوي مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية على كميات كبيرة من السكر (حتى أن بعضها يحتوي على 11 ملعقة صغيرة من السكر!). وكثيراً ما تحتوي مشروبات الطاقة على مادة الكافيين أيضاً. لا يجب تناول هذه المشروبات إلا نادراً.</p>



## ملخص:

التخطيط لحفل أو إعداد برنامج عن الطهي باستخدام أطعمة صحية لذيذة قليلة التكلفة.

## 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.



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي  
(انظروا صفحة 8).

## الموارد المتاحة:

قصة ربيكا - الفصل الخامس



أفكار لأطعمة لحفل ملون



## التحضير:

١. قراءة المرحلة الزرقاء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
٢. جمع كل عدادات الشارة ودليل الأغذية الخاص ببلدكم.
٣. اختيار النشاط الرئيسي:

- **الحفل الملون:** جمع لوحة ورقية وأطباق ورقية (طبق/شخص) وأقلام ملونة، مع مواءمة أفكار الأطعمة حسب بلدكم.
- **برنامج الطهي:** جمع صور لمكونات محلية غير مكلفة - خمس عناصر على الأقل من كل مجموعة غذائية (راجعوا ملف الحقائق للأفكار). استخدموا أطعمة حقيقية إن أمكن.

15 دقيقة



## البداية:



١. مراجعة الفصل الرابع من قصة ربيكا.
٢. قراءة الفصل الخامس، بما في ذلك الأسئلة.
٣. في النهاية، طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
  - أ. ما هي الوجبات الخفيفة التي تحبون تناولها؟
  - ب. ما رأيكم في تعليقات زاك؟
٤. يُطلب من أحد المتطوعين عرض الطريقة السليمة لغسل اليدين بالصابون (راجعوا النصائح في ملف الحقائق).

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بإعداد وجبات أساسية/وجبات خفيفة صحية لذيذة وغير مكلفة حسب دليل الأغذية الخاص بكم، باستخدام مكونات محلية. قوموا بزيارة متجر/سوق!





## اختيار الوجبة الأساسية:

30 دقيقة

### برنامج الطهي



- الهدف هو تمثيل برنامج الطهي "التغذية القوية للفتيات".
- أولاً، تتم مشاركة صور المكونات التي تم تحضيرها من قبل. يسأل القادة المجموعة أي الأطعمة جربوها/لم يجربوها من قبل.
- ت. يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم، والتفكير في الوجبات الصحية اللذيذة التي يمكنهم تحضيرها ببعض هذه المكونات.
- ث. تنقسم المجموعة إلى فرق، ويُطلب من كل فريق اختيار وجبة صحية واحدة لعرض كيفية تحضيرها في برنامج الطهي.
- ج. عندما يستعد الجميع، تجتمع الفرق لتقديم برامج الطهي الخاصة بها. يتم تذكير الفرق بضرورة تضمين غسل اليدين وغسل الفاكهة والخضروات.

### الحفل الملون



- الهدف هو التخطيط لحفل بألوان الطيف! أولاً، يُطلب من كل اثنين من المشتركين المشاركة بأفكارهم عن الحفل المثالي.
- ب. يُطلب من المجموعة التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكنهم تقديمها في الحفل المثالي. بالرجوع لدليل الأغذية الخاص ببلدكم، يُجري المشتركون عصف ذهني لاختيار طعام للحفل يكون صحي ولذيذ وسهل التحضير (أنظروا الأفكار المتاحة).
- ت. تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر ومعهم الأطباق الورقية. يُطلب من الجميع رسم وعنوان أفكارهم بالنسبة لأطعمة الحفل الملون.
- ث. يعرض الجميع أطباق الطعام الخاصة بهم، وتساعد الفرق بعضها في التأكد من وجود كافة المجموعة الغذائية.

### لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة الفصل الخامس من قصة ربيكا مع شخص بالغ، ثم التخطيط لوجبة صحية أو تحضيرها معاً.

### لديكم تقنية؟



شاهدوا فيديو "الأطفال يجربون وجبات الإفطار العالمية".  
تسجل المجموعات البرنامج التلفزيوني الخاص بها أثناء تجربة الأنواع المختلفة من الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة الصحية..

15 دقيقة

### تأمل:

- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأزرق من عداد الساعة الخاصة بهم.
- يُطلب من المجموعة كتابة أو رسم ما تعلموه. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
  - متى يجب أن نغسل أيدينا؟
  - ما الذي يجعل الوجبة صحية؟
  - ما مدى سهولة تحضير الوجبات الصحية؟تقدم التهاني للجميع على إتمام المرحلة الزرقاء! حافظوا على عدادات الساعات.



مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل الخامس



في ذلك المساء، تهاتف ريبيكا صديقتها صوفي المريضة منذ فترة. إنها سعيدة للغاية لسماع صوت صوفي، وتسألها، "كيف تشعرين الآن؟" تتنأب صوفي وترد قائلة، "أنا على ما يرام، ولكنني ما زلت متعبة طوال الوقت. لقد ذهبت إلى الطبيب أخيراً بالأمس - فقد ساعدتني على إدراك أهمية هذا الأمر. وقد أبلغني الطبيب أنني معرضة للإصابة بالأنيميا، وأعطاني أقراص المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) لتقويتي."

### سؤال للمجموعة: ما الأطعمة الغنية بالحديد التي تستطيع صوفي تناولها أيضاً؟

فتجيب ريبيكا، "أنا سعيدة للغاية أنك حصلت على المساعدة قبل أن يسوء الأمر. لقد تعلمنا بعض الأمور عن الأنيميا مع الأستاذة بوبيه هذا الأسبوع." فتجيب صوفي، "أنا أكثر حرصاً فيما يخص عاداتي الغذائية وتغذيتي الآن." تفكر ريبيكا للحظة ثم تقول، "هل حالتك تسمح بزيارتي في عطلة نهاية الأسبوع؟ نستطيع طهي وجبة صحية رائعة معاً!" فترد صوفي بحماس، "يسعدني ذلك كثيراً!"

تتوجه ريبيكا للحديث مع أستها. "هل أستطيع دعوة صوفي لتناول وجبة معنا من فضلكم؟ نستطيع الطهي معاً جميعاً!" تومئ والده ريبيكا بالموافقة. إلا أن زاك يصيح فجأة، "أنا أرفض - البنين لا يظهون الطعام! هذا واجبك أنت أو واجب فييث أو أمي." تحمق ريبيكا في أخيها غير مصدقة. "هذا غير صحيح على الإطلاق. البنات والبنين أيضاً يمكنهم الطهي! فالطهي مهارة حياتية للجميع!" يبدو على زاك الاستياء، ويقول، "حسناً، عليك تعليمي إذا لأني لا أجيد الطهي. ولكن لن يكون الطعام لذيذ، وذلك لأن الطعام الصحي لا يكون لذيذ أبداً." تلف ريبيكا لتواجهه وتقول، "بالطبع سأقوم بتعليمك الطهي - وسترى إلى أي مدى سيكون لذيذ كذلك!"

في عطلة نهاية الأسبوع، تتواجد ريبيكا في المطبخ وتطهو مع عائلتها. الطعام رائحته لذيذة، حتى زاك لا بد وأن يعترف بذلك! في الصباح، خططت العائلة قائمة طعام غير مكلفة وتوجهوا إلى السوق لشراء ما يلزمهم. قررت ريبيكا إعداد وجبة دجاج بجوز الهند من مدغشقر. تحتوي هذه الوجبة على مواد غنية بالحديد لضمان أن تحصل هي وفييث وأمهما على الحديد الإضافي الذي يحتاجه، وكذلك صوفي على وجه التحديد! فقمم بشراء بعض الدجاج والأرز وبن جوز الهند وأوراق القرع العسلي والبهارات والزنجبيل والكربن والفاصوليا.

### سؤال للمجموعة: ما هي الوجبة التي يمكنكم إعدادها لصوفي؟

ترفض فييث إلى المطبخ من الحديقة. "أريد المساعدة!" فيجيب والدها، "ليس قبل أن تغسلي يديك بعناية باستخدام الصابون. بعد ذلك، من فضلك اغسلي أيضاً الخضروات والفاكهة قبل أن نستخدمها. فنحن لا نريد أن تنتشر الجراثيم." تغسل فييث يديها وترى صوفي من الشباك. "لقد وصلت!" تدخل صوفي وتغسل يديها أيضاً وتبدأ في المساعدة في الطهي.

عندما يجهز الطعام، يقوم كل من صوفي وريبيكا وزاك وفييث والأم والأب بغسل اليدين بالصابون، ثم يجلسون لتناول الطعام معاً. تقدم ريبيكا للجميع كميات كافية من الطعام. تشم صوفي طبقتها وتقول، "رائحة الطعام رائعة للغاية!" تشير ريبيكا إلى كل الأطعمة الغنية بالحديد التي ستساعدهم على المحافظة على سعادتهم وصحتهم. تستخدم ريبيكا كل المعرفة التي اكتسبتها عن التغذية لتشرح ما هو "طبق ألوان الطيف" ومدى أهميته. في نهاية الوجبة، يقدم الوالد الفاكهة الموسمية الطازجة للجميع ويقول، "هذه وجبات خفيفة صحية أيضاً في حالة الجوع بين الوجبات."

يجلس الجميع في استرخاء وقد امتلأت بطونهم بالطعام الصحي اللذيذ.

# مورد (2): أفكار لأطعمة الحفل المملون



## تعليمات للقادة:

1. برجاء موازنة هذه الأفكار الخاصة بالأطعمة حسب السياق المحلي.

### التغميس

#### بنجر

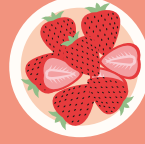
(مزيج من البنجر المطهو والزبادي وعصير الليمون).

#### الباذنجان

(مزيج من الباذنجان والكوسة والطحينة والتعناع).

#### صلصة الليمون

(مزيج من الزبادي والليمون والتعناع والملح).



### وجبات خفيفة من الفاكهة

#### موزييك الشامام

(يتم ترتيب مكعبات من الشامام والطماطم وجبن الفيتا).

#### ماندالا الفاكهة

(يتم ترتيب الفاكهة مثل التوت والكيوي والأناناس في هيئة دوائر وأمطاط).

#### كباب الفواكه

(يتم وضع الأسياخ في أنواع مختلفة من الفاكهة - من مدغشقر!)

#### جوز الهند.

### أفكار للمذاق المالح

لقمات الكوسة (طهي كوسة مبشورة وبيض وفتات الخبز).

خضروات نية مقطعة، مثل الجزر والكرفس والخيار.

قطع دجاج/ديك رومي/اللحوم في بهارات.

#### التاكو

(مع فطر وجبن قليل الدسم وطماطم).

موز الجنة مطهي مع جوز الهند والدجاج والسبانخ (من تنزانيا!)

دجاج ونودلز وخضروات وصوص الصويا

(يطلق على هذه الوجبة الاسم "بانسيت" في الفلبين!)

### سلطات والشطائر

فلفل حلو محشو بالكينوا والبهارات.

شطائر سلطة البيض أو التونا.

سلطة الخيار والطماطم والفاصوليا والجبن.

سلطة الدجاج بالسمنسم والليمون والمانجو.

سلطة الطماطم والفاصوليا والخيار والجزر والسبانخ والمانجو (من سريلانكا!)

### مشروبات\*

#### مخفوق الفاكهة

(فاكهة طازجة وزبادي ولبن).

#### فاكهة مجروشة

(ثلج ومياه غازية وفاكهة).

#### مخفوق الخضروات

(سبانخ وأناناس وتعناع).

توت وزبدة الفول السوداني وموز ولبن.

### أفكار للمذاق الحلو

عين جمل محمص، مطهي في ملعقة صغيرة من السكر والبهارات.

موز أو تفاح مطهي بالقرفة.

مهلبية الشوكولاتة ببذور الشيبا.

ألواح الشوفان والعسل والزبيب.



\*لاحظوا أنه من الأفضل تناول الفاكهة كاملة بدلاً من تناول عصيرها فقط (للحصول على كافة العناصر الغذائية).



# الأنشطة الحمراء

التوقيت: ساعة و20 دقيقة



## ملخص:

اتخاذ إجراء لمساعدة الآخرين على تناول طعام صحي أكثر.

## الرسائل الرئيسية:

- ★ أصبح لديكم الآن المعرفة والقدرة على اتخاذ القرارات الأكثر صحة. استخدموا هذه القدرة في المساعدة على تحسين التغذية بالنسبة للآخرين.
- ★ اتخذوا إجراء لمساعدة شخصين (على الأقل) في التعرف على التغذية الجيدة. يمكنكم القيام بذلك بطرق مختلفة، على سبيل المثال الحديث مع العائلة/الأصدقاء، أو تنظيم الفعاليات المجتمعية، أو الحديث مع أشخاص في مناصب مهمة.
- ★ أي إجراء، كبير أو صغير، بإمكانه إحداث فرق في مجتمعكم.



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

## الموارد المتاحة:

قصة ريببكا - الفصل السادس



بطاقات إجراء الأفوكادو



## التحضير:

1. دعوة المراحل العمرية الأكبر من أفراد الإرشاد والكشافة للمساعدة، إن أمكن.
2. قراءة المرحلة الحمراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
3. جمع لوحة ورقية وأقلام وكل عدادات الشارة، وكذلك أي موارد لمساعدة المجموعة على تذكر ما تعلموه في التغذية القوية للفتيات، مثل رسومات الأطعمة والدليل الغذائي والصور والأغلفة.
4. نسخ وقص بطاقات إجراء الأفوكادو، مع إخفائها في كل أنحاء المكان.

## البداية:



15 دقيقة

1. قراءة الفصل الأخير، بما في ذلك الأسئلة.
2. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
  - أ. ما هي الفكرة الإبداعية المفضلة التي توصلت إليها المجموعة؟
  - ب. ماذا تعلمت ريببكا في القصة بأكملها؟

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





45 دقيقة

## الوجبة الأساسية:

### اتخاذ إجراء



- أ. يطلب القادة من الجميع إغلاق العيون وتخيل عالم حيث يكون الجميع أسعد وأكثر صحة، بتغذية أفضل. بإمكان المجموعة المشاركة بالأفكار في حالة الرغبة في ذلك.
- ب. الهدف هو التخطيط لشيء يمكنهم القيام به لمساعدة اثنين من الأصدقاء أو العائلة ليصبحا أكثر سعادة وصحة.
- ت. يتم مراجعة الأفكار التي توصلت إليها صديقات ربييكا. يتم إبلاغ المجموعة أن أمامهم 10 ثواني لإيجاد أفكار أكثر على بطاقات إجراء الأفوكادو التي تم إخفاؤها (متاحة)!
- ث. عند العثور على البطاقات، يتم قراءة كافة الأفكار. يساعد القادة المجموعة في اختيار الأفكار المفضلة بالنسبة لهم لمساعدة الأصدقاء والعائلة.
- ج. يتم الاتفاق على ما إذا كانت المجموعة ستقوم بإجراء واحد مشترك أو إجراءات فردية. ويتم شرح أن على كل شخص مساعدة شخصين آخرين من خارج الإرشاد والكشفة.
- ح. يتم الاتفاق على موعد نهائي (أسبوع أو أسبوعين) لإتمام الإجراء



### لماذا لا يمكنكم التجمع معًا؟

يطلب من المجموعة قراءة الفصل السادس من قصة ربييكا مع شخص بالغ، ثم مساعدة عائلاتهم في تناول الأطعمة الأكثر صحة.

### لديكم تقنية؟

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

15 دقيقة

### تأمل:

١. يُطلب من الجميع تلوين الجزء الأحمر من عداد الشارة، والرسم/الكتابة في شكل الأفوكادو للإجراء الذي قرروا القيام به لمساعدة عائلاتهم وأصدقائهم.
  ٢. تستطيع المجموعة أيضًا كتابة/رسم أفضل ذكرياتهم في التغذية القوية للفتيات، والتقدم الذي تم إحرازه في تعهد الأنااس.
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الحمراء! يشرح القادة للمجموعة أنه فور إتمام الإجراءات، سيتسلمون شارات التغذية القوية للفتيات (راجعوا صفحة 42) لأفكار خاصة بالاحتفال!





مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل السادس



ريبيكا وجريس وماري وصوفي متواجدات في اجتماع للإرشاد. أثناء الاستراحة، تقول ريبيكا لصوفي، "يسعدنا أنك أفضل حالاً. أستطيع أن أرى أنك تتمتعين بالمزيد من الطاقة الآن - بإمكانك الرقص معنا مرة أخرى!" بيتسم الجميع، وتقول جريس، "هل تتذكرن أننا قلنا إننا سنشارك بتعهدات الأناناس الخاصة بنا مع مدرسة الإرشاد؟ لقد تعلمنا الكثير عن اتخاذ قرارات صحية أكثر. يجب أن نستخدم ما تعلمناه لمساعدة الآخرين أيضاً - فهذا هو الإرشاد!" وتضيف ماري، "نعم، نحن قويات للغاية! هيا نتحدث مع المعلمة أومي."

### سؤال للمجموعة: كيف تبدو وأنتم تشعرون بالقوة؟

تتوجه الفتيات إلى المعلمة أومي، وتشرح لها ريبيكا ما تعلمته حديثاً عن التغذية الخاصة بهن وكيف يشعرن الآن بالقوة. فتبتسم أومي ابتسامة عريضة وتقول، "أنا فخورة بكن للغاية أيتها الفتيات! أتمنى أن يعرف الجميع في جميع أنحاء العالم هذا القدر عن التغذية. فسوء التغذية مشكلة موجودة في كل مكان. على سبيل المثال، عندما كنت في المركز العالمي "نزل السلم" (Pax Lodge) في لندن بالمملكة المتحدة، قمت بزيارة "بنك الطعام" - وهو مكان حيث يحصل الفقراء على الطعام الطارئ. يعاني الملايين من الشعب البريطاني من سوء التغذية. أعتقد أن علينا أن نطلب من المجموعة كلها المشاركة في هذا الموضوع الهام!"

تطلب المعلمة أومي من ريبيكا وجريس وماري وصوفي الحديث أمام مجموعة الإرشاد. فتبدأ ريبيكا قائلة، "خلال الأسابيع القليلة الماضية، تعرفنا على التغذية. وتعلمنا مدى أهمية التغذية في المرحلة العمرية الحالية ومستقبلنا. وقد اكتشفنا أننا بحاجة لثمانية عناصر حتى نكون سعداء وأصحاء، وتعرفنا على شكل "طبق ألوان الطيف"، وكيفية فحص أغلفة الأطعمة، وأن نحذر من الخرافات المتعلقة بالطعام. كما تعلمنا أن الفتيات يحتجن كميات إضافية من الحديد؛ فإذا لم يحصلن عليها، يصبحن عرضة للأنيميا. لقد أدى تعلم الأمور الخاصة بالتغذية والتغيير في عاداتنا الغذائية إلى إحداث فرق في حياتنا. ونحن نريد مساعدة الآخرين حتى يشعروا بالإحساس ذاته. ماذا يحتاج الناس لمعرفته عن تناول الطعام الصحي في اعتقادكم؟"

### سؤال للمجموعة: ما هو أكثر شيء تعلمتموه من التغذية القوية للفتيات؟

رفع الكثير من أعضاء المجموعة أياديهم لحماس رغبةً منهم في طرح الأفكار. اختارت المعلمة أومي فتاة هادئة تجلس في الخلف، والتي قالت، "لم أكن أعلم أن الفتيات يحتجن لكميات إضافية من الحديد. لذلك، أعتقد أن الفتيات في مجتمعنا يحتجن لمعرفة ذلك أيضاً." وأما الكثيرون بالموافقة على هذه النقطة. "لقد كان قرار سهل للغاية، قالت أومي مبتسمة، "هيا نضع خطة!"

تقود جريس المجموعة في العصف الذهني للتوصل إلى أفكار. وتقترح، "نستطيع إعداد ملصقات عن الأطعمة الغنية بالحديد وعرضها في كل أنحاء المدرسة." فتصيح المجموعة بالموافقة. "أو نستطيع عقد لقاء في المدرسة للحديث عن الحاجة للمزيد من الحديد،" تقترح ريبيكا. فتصيح المجموعة بالموافقة. "أو نستطيع أداء أغنية لتسمعها الفتيات،" تقول ماري. فتصيح المجموعة بالموافقة. "أو نستطيع التحدث مع كبير المعلمين عن تغيير الأطعمة التي نأكلها مل يوم، أو نستطيع زراعة حديقة خضروات للمطبخ؟" تضيف صوفي.

### سؤال للمجموعة: ما هي الفكرة المفضلة لديكم؟ هل لديكم أفكار أخرى؟

يبدو أعضاء المجموعة منبهرين بالأفكار الإبداعية. فتساعدهم جريس على التركيز، "علينا اختيار فكرة واحدة. إن فكرة حديقة الخضروات تبدو مثيرة للاهتمام." فتضيف الفتاة الهادئة بالخلف، "نستطيع زراعة حديقة خضروات للمطبخ في المنول وأيضاً في المدرسة، بحيث نزرع الخضروات الغنية بالحديد ونشجع الفتيات على تناولها." ينظر إليها الجميع بفخر، فكلهم يحبون هذه الفكرة.

يتفق الجميع أنهم بحاجة للأستاذة بوبيه للمساعدة في التخطيط لحديقة الخضروات. وتقول ريبيكا أنها ستسأل جارتها هيلجا أيضاً. والآن عليهم الاتفاق على المكان الذي سيتم فيه زراعة الخضروات بالمدرسة، ثم طلب الإذن للقيام بذلك والحصول على البذور. تتفق المجموعة بأكملها على طلب المساعدة من عائلاتهم. وتقترح جريس مهلة مدتها أسبوعين للاستعداد!



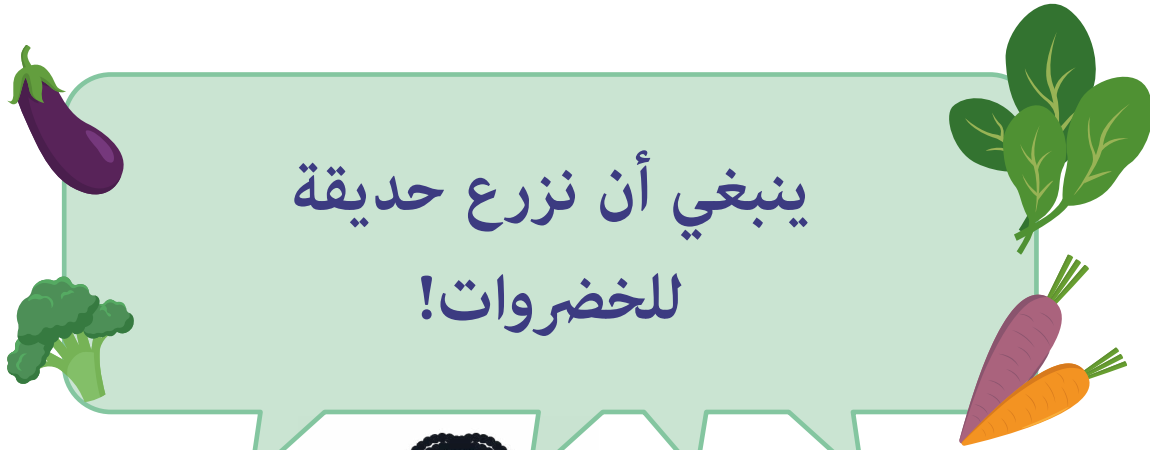


مورد (1):

## قصة ريبيكا - الفصل السادس

يتصافح أعضاء المجموعة كلها وتبدو عليهم السعادة. وفتول ريبيكا، "لا أستطيع الانتظار لتحسين التغذية الخاصة بمجتمعنا!" وتضيف صوفي، "سنقوم بتغيير العالم، أنا واثقة من ذلك!" ويقول الجميع معاً، "نستطيع القيام بأي شيء!"

نقول المجموعة معاً، "نستطيع القيام بأي شيء!"



## مورد (2): بطاقات إجراء الأفوكادو



### تعليمات للقادة:

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

التحدث مع اثنين من  
الأصدقاء عن أهمية وجبة  
الإفطار.



التحدث في جمعية المدرسة  
عن احتياجات الفتيات  
وتقديم بعض الأفكار  
للوجبات اللذيذة.



إعداد ملصق يعرض الأطعمة  
الغنية بالحديد التي تحتاجها  
الفتيات. يُعرض الملصق في  
المدرسة أو في المنزل.



إعداد كتاب للوصفات  
والمشاركة به مع الأصدقاء  
والعائلة.



تأليف وأداء أغنية عن  
احتياجات الفتيات.



الحديث مع العائلة عن تناول  
بعض من الخضروات التي  
تزرعونها.



مورد (2):  
بطاقات إجراء الأفوكادو



تأليف مسرحية عن أهمية  
المحافظة على الصحة الآن وفي  
المستقبل.



مساعدة الأصدقاء في قراءة  
ملصقات أغلفة الأطعمة.



زراعة حديقة للمطبخ وتناول  
بعض الخضروات.



الحديث مع الأصدقاء عن  
اختيار الوجبات الخفيفة  
الصحية بدلاً من الوجبات  
السريعة.



التسوق مع أفراد العائلة  
وإخبارهم بأهمية القيام  
باختيارات صحية.



تنظيم جلسة للرقص أو  
ممارسة الرياضة.



# 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!



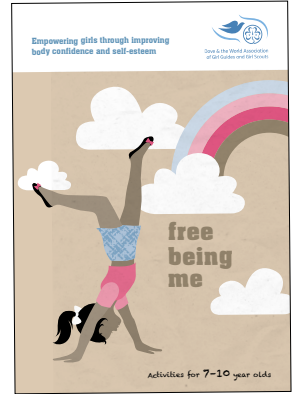
- أثناء الاحتفال، اكتشفوا مدى ما تعلمته المجموعة عن التغذية الآن وقد انتهى الجميع من شارة التغذية القوية للفتيات. كما سبق، يجب أن يكمل كل مشارك استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات بشكل فردي. فتستطيع المجموعة اختيار أحد الخيارين:
1. (إذا كان لدى المجموعة إمكانية وصول للهواتف الذكية): يتم مسح كود الرد 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](http://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](http://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](http://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

