

التغذية القوية للفتيات

حزمة الأنشطة

المرحلة العمرية الأكبر
(16+ 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 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 تعلمتها كجزء من هذا البرنامج لإحداث الفرق في مجتمعاتهن وفي العالم ككل.

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



تتضمن هذه الحزمة كافة الأنشطة والموارد المطلوبة لتنفيذ برنامج التغذية القوية للفتيات مع مجموعة من المرحلة العمرية من 16 سنة فأكثر.



ستكون مجموعتكم فريق خدمة الإذاعة الوطنية (إن بي إس)! يبدأ كل نشاط من شارة التغذية القوية للبنات ببرنامج إذاعي جديد حيث يكتشف الجمهور موضوع لذيذ عن التغذية. تستطيع مجموعتكم اختيار أداء البرنامج أو تسجيله كمدونة صوتية (podcast) أو قراءة النص في مجموعات صغيرة.

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 ب



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.

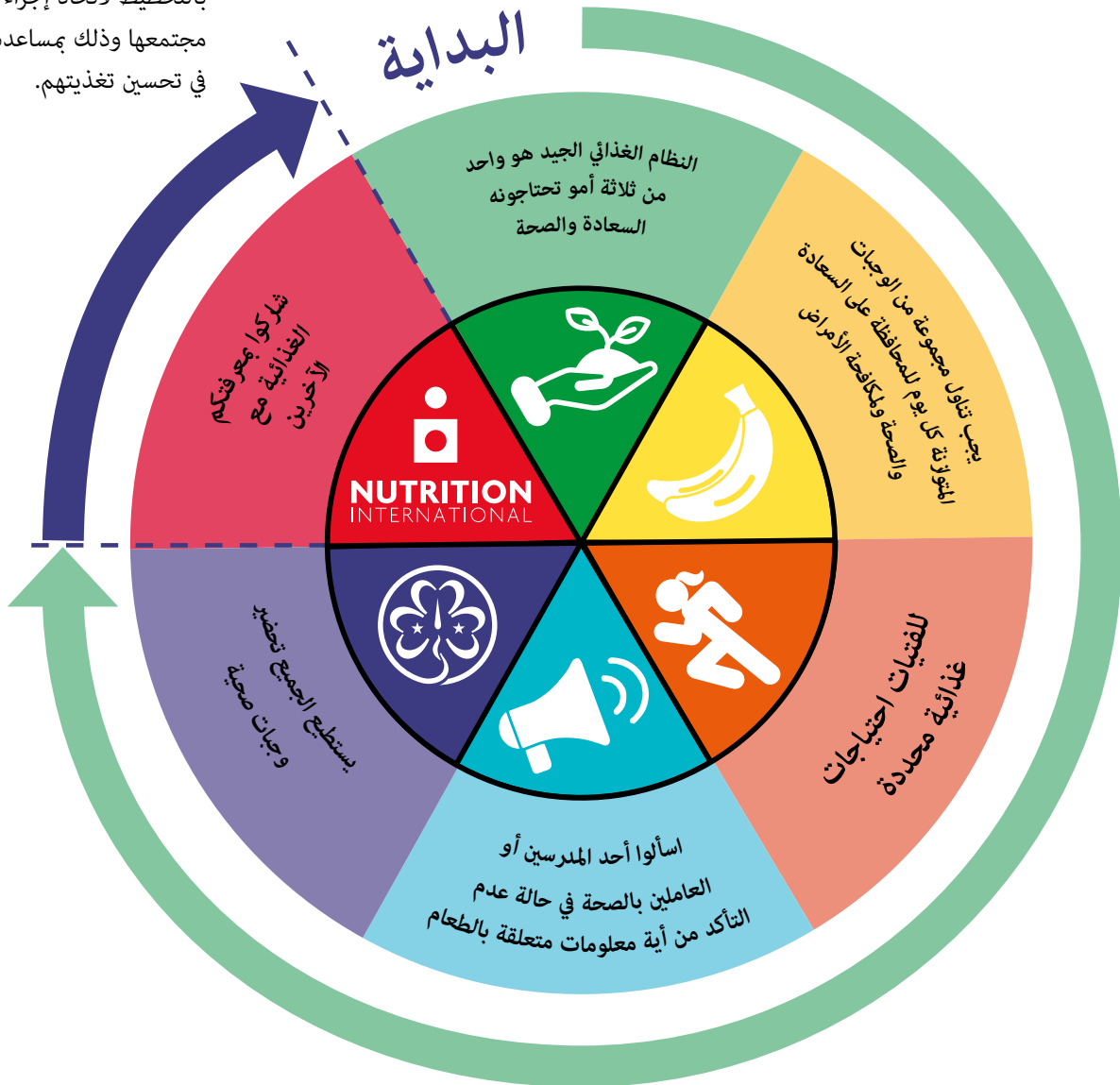
كيفية الحصول على شارة التغذية القوية للفتيات



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 مواءمتها للتأكد من صلتها بدليل الأغذية الخاص بكم.

خيارات الأنشطة للمرحلة العمرية الأكبر:


أخضر
يتم اختيار نشاط واحد:

لعبة للحياة  أو حوض السمك 


أصفر
يتم اختيار نشاط واحد:

فض غلاف البينالو  أو تخمين ما هو الطعام 

برتقالي
يتم اختيار نشاط واحد:

السيناريوهات الجادة  أو الطبق الساخن 


فيروزي
يتم اختيار نشاط واحد:

أغلفة الحب  أو دوافع الإعلام 

أزرق
يتم اختيار نشاط واحد:

القائمة العائلية  أو مسابقة الطهي 

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 ويقلده 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 الجمال.
- 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 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:

عقد مناقشة حوض السمك أو استحداث لعبة للتعرف على ما تحتاجونه للمحافظة 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 كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة بشكل يومي، والذهاب إلى المدرسة، وزيارة الطبيب/العيادة الصحية بانتظام.

الموارد المتاحة:

نص المحطة الإذاعية - برنامج التاسعة صباحًا



موضوعات لحوض السمك



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

التحضير:

1. قراءة المرحلة الخضراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع عدادات الشارة التي تم تحضيرها.
3. إعداد نسخ من نص محطة الإذاعة (متاح).
4. اختيار النشاط الرئيسي:

- حوض السمك: يتم نسخ وقص موضوعات حوض السمك (متاح)، وإحضار بعض الكراسي وعداد للوقت.
- لعبة للحياة: يتم جمع ورق وأقلام ومواد فنية أخرى (إن أمكن). يمكن أيضاً دعوة المجموعات الأصغر سنًا لممارسة الألعاب.

البداية:



15 دقيقة

1. يتم تقديم شارة التغذية القوية للفتيات، وشرح أنه بنهاية الشارة، ستتمكن المجموعة من اتخاذ قرارات غذائية أكثر صحة كما ستساعد الآخرين على القيام بذلك.
2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج التاسعة صباحًا في المحطة الإذاعية (متاح).
3. بالإشارة إلى الرسائل الرئيسية، يتم مناقشة ما يلي:
 - أ. ما رأيكم في خطة الوزير؟
 - ب. "أنت ما تأكل." لماذا التغذية مهمة جدًا؟

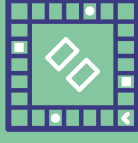




30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

لعبة للحياة



أو

حوض السمك:



- أ. الهدف هو تصميم لعبة تساعد الأطفال الأصغر سنًا في تعلم الأمور الثمانية التي نحتاجها للمحافظة على سعادتنا وصحتنا: تناول الطعام الصحي، وشرب الماء، والاستحمام/الاعتسال، والمحافظة على نظافة المنزل، والنوم، وممارسة الرياضة، والدراسة، وزيارة الطبيب/العيادة.
- ب. يتم التفكير عن طريق العصف الذهني في أفكار مبدعة للألعاب، مثل مسابقة الأسئلة، أو ألعاب المساحات الواسعة، أو الألعاب اللوحية، أو التطبيقات.
- ت. تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر ويتم تزويدها بالمواد الفنية. يُسمح للمجموعات ببعض الوقت للتخطيط.
- ث. حسب الوقت، تستطيع المجموعات تبادل الألعاب وممارستها.

- أ. يتم ترتيب ستة كرسي في دائرة، ويجلس ستة أشخاص على هذه الكراسي (هذا هو حوض السمك).
- ب. كيفية ممارسة اللعبة: يختار أحد الموجودين في "حوض السمك" موضوع للمناقشة (متاح) ويقوم بقراءته على الآخرين. تقوم مجموعة "حوض السمك" بمناقشة الموضوع لمدة خمس دقائق. خلال هذا الوقت، يكون لكل متفرج خارج حوض السمك فرصة واحدة للدخول في المناقشة. للدخول في المناقشة، يتم الربت على كتف أحد الأشخاص وتبادل الأماكن معه.
- ت. بعد انتهاء الدقائق الخمسة، يتم استبدال حوض السمك بأشخاص آخرين واختيار موضوع جديد، مع بدء عداد الوقت مرة أخرى.
- ث. تتكرر اللعبة حتى يكون الجميع قد جلس في حوض السمك.



15 دقيقة

تأمل:

- ج. يتم تقديم عداد الشارة كطريقة تستطيع من خلالها المجموعة تسجيل ما أحرزوه من تقدم وتعلم. ويتم تشجيع المجموعة على ملاءمة العداد أو تصميم عداد خاص بهم في حالة الرغبة في ذلك.
- ح. يُطلب من الجميع كتابة ما تعلموه في الجزء الأخضر. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
- أ. ما هي العادات غير الصحية في أنماط حياتكم التي ترغبون في تغييرها؟
- ب. ماذا تقولون لشخص له عادات غير صحية؟
- تقدم النهائي للجميع على إتمام المرحلة الخضراء! حافظوا على عادات الشارات.

لا يمكنكم التجمع معًا؟

يُطلب من الجميع قراءة نص البرنامج الإذاعي، ثم تصميم لعبة عائلية لتعلم العناصر الثمانية التي نحتاجها..

لديكم تقنية؟



قوموا بالمشاركة بموضوع من موضوعات حوض السمك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بمجموعتكم، وقوموا بدعوة المتابعين للتعليق والمشاركة.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الأولى

المكان: المحطة الإذاعية. شخصيتان: قارئ الأخبار ووزيرة الصحة

قارئ الأخبار: أنتم تستمعون لمحطة "إن بي إس"، خدمة الإذاعة الوطنية. و

[صوت درامي يشير إلى نشرة الأخبار]

قارئ الأخبار: إنها التاسعة صباحًا في [إدراج تاريخ اليوم]. آخر الأنباء: أعلنت وزيرة الصحة خطتها الخماسية الجديدة لتحسين الصحة على مستوى الدولة. في وقت سابق اليوم، تحدثنا مع الوزيرة، آن أبلداي، والتي أدلت التصريح التالي.

الوزيرة: إن صحة وطننا في خطر. فالأمراض مثل سوء التغذية والأمراض غير المعدية، مثل مرض السكر وأمراض القلب، تمنع شعبنا من الوصول إلى كامل قدراته. واليوم أعلن عن خطتي الخماسية الجديدة لمواجهة هذه المشكلات. الأعمدة الثلاثة للخطة هي: النظام الغذائي الصحي، والبيئة الصحية، ومُط الحياة الصحي. إن مستقبل وطننا بين أيدينا.

قارئ الأخبار: إنها رسالة قوية حقًا. شكرًا لك، سعادة الوزيرة أبلداي.

الوزيرة: يجب أن نعمل على توصيل هذه الرسالة القوية فورًا. فسوء التغذية يؤثر على الاقتصاد والتعليم والإنتاجية، وهو يكلف الاقتصاد العالمي حوالي 3.5 تريليون دولار، أو ما يعادل 500 دولار للفرد، في السنة. بالاستثمار في التغذية، نحن نستثمر في التقدم نحو كافة أهداف التنمية المستدامة وعدد 17 هدف، خاصة القضاء على الجوع والمساواة بين الجنسين والتعليم الجيد.

قارئ الأخبار: هل نستطيع طرح بعض أسئلة المتابعة؟

الوزيرة: بالطبع، فأنا هنا لأساعد بأي شكل ممكن.

قارئ الأخبار: يختلف معنى مصطلح "نظام غذائي" باختلاف الأشخاص. فما هو النظام الغذائي الصحي؟

الوزيرة: أنت ما تأكل. ينبغي أن تسأل نفسك، "هل أتناول ثلاث وجبات متوازنة في اليوم؟ هل أشرب الكثير من الماء النظيف كل يوم؟" هذه الأسئلة مؤشرات جيدة لتخبرك ما إذا كنت تتبع نظام غذائي صحي.

قارئ الأخبار: شكرًا لك. وماذا تقصدين بمصطلح "البيئة الصحية"؟

الوزيرة: البيئة التي تعيش فيها مهمة للغاية فيما يخص صحتك وسعادتك. فيجب أن تحافظ على نظافتك (سواء بالاستحمام أو الاغتسال) كل يوم. وتحتاج أيضًا للمحافظة على نظافة منزلك، خاصة المطبخ والحمام. إن غسل اليدين من الأمور البسيطة للغاية لمكافحة مشكلات النظافة!

قارئ الأخبار: شكرًا لك. العمود الثالث والأخير في الخطة الخمسية هو "مُط الحياة الصحي". هل يتعلق الأمر بممارسة الرياضة؟

الوزيرة: إن ممارسة الرياضة من الأمور الحيوية. على كل من يستطيع ذلك ممارسة الرياضة. إنها مهمة للغاية للمحافظة على الصحة والوقاية من سوء التغذية. ولكن هناك جوانب أخرى مهمة لنمط الحياة أيضًا. فيجب أن نحصل على كفايتنا من النوم (يحتاج المراهقون من 8 إلى 10 ساعات من النوم في الليلة). نحتاج أيضًا إلى الذهاب للكلية، وينبغي أن نزور الطبيب أو العيادة بشكل منتظم وليس فقط عندما نمرض - وذلك حتى نقي أنفسنا من الأمراض بدلًا من معالجتها.

قارئ الأخبار: شكرًا لك سعادة الوزيرة أبلداي لانضمامك إلى إن بي إس هذا الصباح. وزيرة الصحة لديها رسالة قوية لنا جميعًا: إذا كان لدينا أية عادات غير صحية، فقد حان الوقت لإحداث تغيير! فإذا كنتم تتناولون الكثير من الأطعمة المقلية، وكثيرًا ما تتخطون وجبة الإفطار، أو تنسون غسل الأيدي، يجب اتخاذ إجراء لتغيير ذلك الآن.

https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/26069/Economic_benefits_WEB.pdf



موضوعات مناقشة حوض السمك

تعليمات للقادة:

يتم إعداد نسخة من البطاقات أدناه وقصها.



من هي الجوانب التي
يحتاج الأشخاص في
مجتمعنا لتحسينها (النظام
الغذائي، البيئة، النمط
الصحي)؟



ما الذي نستطيع القيام به في
المنزل لمنع انتشار الجراثيم؟



نحتاج جميعًا لنظام غذائي
صحي وبيئة صحية ومط
حياة صحي. هل هناك أمور
أخرها نحتاجها في الحياة؟



يتم إنتاج طعام يكفي للجميع
على مستوى العالم، لماذا إذاً يوجد
الكثير الجوع؟



ما أهمية ممارسة الرياضة؟



ما هي أفضل النصائح
للحصول على قسط وافر
من النوم؟



التغذية الجيدة من الأمور
التي يسهل على الجميع
تحقيقها. هل توافقون أم
تعترضون؟



هل وسائل التواصل
الاجتماعي مسؤولة عن
العادات غير الصحية في
تناول الطعام؟



التغذية الجيدة مهمة جدًا
لبناء النظام المناعي الخاص
بكم. فما هو دور النظام
المناعي؟



ما هي بعض المصادر
الطبيعية للماء النظيف؟



تتكون أجسامنا من حوالي
60% من الماء. ماذا تفعل
أجسامنا بكل هذا الماء؟



ينبغي زيارة الطبيب أو العيادة
بشكل منتظم. كيف نستطيع
تشجيع الأشخاص للقيام بذلك؟

الأنشطة الصفراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

تخمين ما هي الأطعمة المختلفة أو استحداث لعبة يدوية للتعرف على 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

الموارد المتاحة:

نص المحطة الإذاعية - برنامج العاشرة صباحًا



مثال لبطاقة بينالو وتعليمات



نموذج لبطاقة بينالو فارغة



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)، ونسخ من نص البرنامج الإذاعي.
4. اختيار النشاط الرئيسي:

- تخمين ما هو الطعام: لا توجد موارد مطلوبة.
- فض غلاف بينالو: يتم قص مثال بطاقة بينالو وطبها، ثم يتم قراءة التعليمات لعرض كيفية استخدامها. يتم نسخ نموذج بينالو فارغ لكل مجموعة صغيرة.

استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).



البداية:



15 دقيقة

1. مراجعة برنامج التاسعة صباحًا الإذاعي.
 2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج العاشرة صباحًا في المحطة الإذاعية (متاح). بعد ذلك، يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم في النقاط الرئيسية.
 3. يتم طرح الأسئلة التالية:
- أ. ما هي الأمور الجديدة التي تعلمتها من البرنامج الإذاعي؟
 - ب. ما معنى "طبق ألوان الطيف"؟
 - ت. لماذا يجب أن نقتل من تناول الأطعمة المُصنَّعة؟

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





30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

فض غلاف البينالو



أو

تخمين ما هو الطعام



- أ. يتم تعريف "البينالو" وهو طريقة فليبينية لتقديم الطعام ملفوف في ورق الموز. وتكون مهمة المجموعة تحضير أوراق البينالو لاكتشاف الأطعمة الموجودة بداخله!
- ب. يتم عرض كيفية استخدام مثال بطاقة البينالو (راجعوا التعليمات).
- ت. تنقسم المجموعة إلى فرق صغيرة، ويأخذ كل فريق صغير دليل أغذية ومودج بينالو فارغ. ويتم تخصيص مجموعة غذائية لكل فريق.
- ث. تستخدم الفرق دليل الأغذية الخاص بها ملء نموذج البينالو الفارغ بثمانية أطعمة حسب مجموعتهم الغذائية.
- ج. في النهاية، تتشارك الفرق في البينالو لمناقشة أي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أكبر، وأي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أقل.

- أ. يُطلب من الجميع كتابة مكونات وجبتهم المفضلة دون الإفصاح عنها.
- ب. كيفية ممارسة اللعبة: تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر. ويقف القادة في المنتصف ومعهم قائمة تسوق فارغة (لوحة ورقية). ويقوم شخص واحد في كل مجموعة بوصف مكون واحد من قائمتهم (دون تسميته صراحةً) لتقوم المجموعات الأخرى بتخمين ما هو الشخص الذي يقوم بتخمين ما هو الطعام بشكل سليم يجري إلى القادة في المنتصف لكتابة الطعام في القائمة. تمارس اللعبة لمدة خمس دقائق.
- ت. بعد ذلك، يجلس الجميع معًا ومعهم دليل الأغذية الخاص ببلدكم. يُطلب من المجموعة تنظيم قائمة التسوق وتصنيفها في مجموعات غذائية.
- ث. ثم يتم مناقشة أي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أكثر، وأي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أقل.



لا يمكنكم التجمع معًا؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص البرنامج الإذاعي، 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 فعليًا!)

15 دقيقة

تأمل:

- أ. يتم تذكير الجميع بتعهد الأنااس الذي تم الإعلان عنه في البرنامج الإذاعي.
- ب. يُطلب من الجميع القيام بتعهد أنااس محدد بهد تحسين التغذية الخاص بهم، وكتابته في عداد الشارة الخاص بهم.
- ت. يتم مناقشة الرسائل الرئيسية وما إذا كان المجتمع الأوسع على دراية بهذه المعلومات. يتم تشجيع المجموعة على البحث في سوء التغذية في بلدكم، باستخدام مصادر موثوقة (راجعوا ملف الحقائق) وإحضار المعلومات التي وجدوها في الاجتماع القادم
- تقدم النهائي للجميع على الانتهاء من المرحلة الصفراء!
احتفظوا بكافة عدادات الشارة.



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج العاشرة صباحًا

5 شخصيات: اثنان من قراء الأخبار وثلاثة من المتصلين

قارئ الأخبار (1): أهلاً بكم معنا مرة أخرى في إن بي إس. أنا مضيفكم، [إدراج اسمك].

قارئ الأخبار (2): وأنا مضيفكم، [إدراج اسمك]. بعد إعلان وزيرة الصحة هذا الصباح، أصبح كل تركيز البرنامج اليوم على واحد من أعمدة الصحة الثلاثة: التغذية. لماذا؟ لأن جسم الإنسان مثل السيارة - إذا ملأته بوقود صحي، ستعمل هذه السيارة بشكل أفضل! تساعدك التغذية الجيدة في النمو وتبني نظامك المناعي - حتى يتمكن من مكافحة الجراثيم!

قارئ الأخبار (1): هذا صحيح. هيا نبدأ بأن نذكر أنفسنا برسالة الوزيرة أبلداي الخاصة بالتغذية. تعني التغذية الجيدة أن يتناول الشخص ثلاث وجبات متوازنة وأن يشرب الكثير من الماء النظيف كل يوم.

قارئ الأخبار (2): كما إنها أحضرت دليل الأغذية الخاص ببلدنا، وهو مستند بإمكانه مساعدتنا كي نفهم بشكل أفضل كيف تبدو "الوجبات المتوازنة". يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم، ويُطلب من المجموعة تسمية كل مجموعة غذائية.

قارئ الأخبار (1): إذًا، الوجبة المتوازنة هي الوجبة التي تحتوي على كافة المجموعات الغذائية المختلفة. ولكن، يجب أن نتناول كميات أكبر من بعض الأطعمة، وكميات أقل من أطعمة أخرى.

يتم الإشارة إلى النسب الخاصة بكل مجموعة غذائية في دليل الأغذية، مع التأكد من فهم الجميع أي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أكبر وأي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أقل.

قارئ الأخبار (1): كما أننا نحتاج أيضًا للتنوع - فلا يجب أن نتناول نفس الطعام كل يوم! وتسمى الوجبات المتوازنة "أطباق ألوان الطيف" لأنها كثيرًا ما تكون زاهية الألوان. ولكي تكون وجباتكم زاهية الألوان، يجب أن تحتوي دائمًا على الخضروات، وأن يكون هناك تنوع في الفاكهة والخضروات التي يتم تناولها!

قارئ الأخبار (2): نريد أن نسمع منكم عن وجباتكم الصحية المفضلة. ونريد بالأخص أن نسمع من مستمعينا الدوليين! الخطوط مفتوحة الآن. المتصل الأول؟

متصل (1): أهلاً، أنا [إدراج اسمك] من سريلانكا. "طبق ألوان الطيف" المفضل بالنسبة لي هو كاري الجاك فروت - ويتكون من الجاك فروت والدجاج وحليب جوز الهند والمورينجا (أوراق نبات) والأرز.

قارئ الأخبار (1): يبدو ذلك لذيذًا! شكرًا جزيلاً لك! والآن معنا المتصل الثاني - برجاء تقديم نفسك.

متصل (2): شكرًا لاستضافتي. أنا [إدراج اسمك] من مدغشقر، وأنا أحب أوراق الكاسافا المطحونة مع الأرز واللحم والجزر والسوداني المطحون وبعض الفاكهة الجانبية.

يُطرح هذا السؤال على المجموعة: ما هي وجباتكم الصحية المفضلة؟

قارئ الأخبار (2): والآن نريد أن نسمع عن بعض العادات الغذائية غير الصحية الخاصة بكم. المتصل الثالث؟

متصل (3): أهلاً، أنا [إدراج اسمك]. وأتناول الكثير من الأطعمة المُصنَّعة. دائمًا ما أشتري شاي الفقاعات المُسكَّر والبطاطس المقلية المالححة في طريق عودتي إلى المنزل. أنا أعلم أن هذا الطعام غير صحي، ولكن يعجبني مذاقه.

قارئ الأخبار (1): أنا أعلم أنه أمر صعب، ولكن من المهم إدراك أن هذه العادة سيكون لها تأثير سيء على نظامك الغذائي وعلى صحتك - في الوقت الحالي وفي المستقبل أيضًا! فالأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الملح أو الدهون أو السكر لا تساعد أجسامنا على النمو أو المحافظة على الصحة. جرب تناول الوجبات الخفيفة الصحية، مثل الفاكهة أو الخضروات الطازجة المغسولة بعناية أو المكسرات. وستشعر أنك أفضل بكثير!



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج العاشرة صباحًا

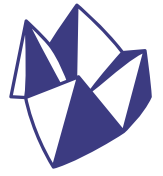
قارئ الأخبار (2): بصفة عامة، أعتقد أنه من المهم التأكيد على أنه عندما لا يحصل جسمك على العناصر الغذائية والطاقة التي يحتاجها، ستجد إنك تشعر بالتعب بسهولة، وستمرض ومن المحتمل أن تعاني من سوء التغذية.

قارئ الأخبار (1): نعم. إن سوء التغذية مرض خطير يؤثر على نمونا ويجعلنا ممرض. كما أنه يزيد من فرص الإصابة بالأمراض غير المعدية، مثل مرض السكر وبعض أنواع السرطان وأمراض القلب. هناك ثلاثة أنواع من سوء التغذية: نقص التغذية، وزيادة الوزن، والجوع الخفي (عندما يفتقد الأشخاص بعض الفيتامينات أو المعادن الأساسية في طعامهم).

قارئ الأخبار (2): بإمكانكم معرفة المزيد عن سوء التغذية من خلال الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية. لقد وجدت الإحصائيات التي ذكرتها الوزيرة عن سوء التغذية صادمة للغاية - كما إنه مشكلة عالمية!

قارئ الأخبار (1): إبدأ، ما الذي نستطيع القيام به بشأن هذه المشكلة؟ حسنًا، لدينا تحدي لكم! يقوم كل شخص باتخاذ تعهد الأناناس لتحسين التغذية الخاصة به. التعهد الخاص بي هو أن أنوع في نظامي الغذائي كل يوم.

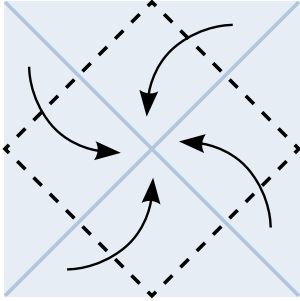
قارئ الأخبار (2): التعهد الخاص بي هو أن أتوقف عن تخطي وجبة الإفطار وعن تناول الوجبات الخفيفة المقلية غير الصحية. ستراكم بعد الفاصل!



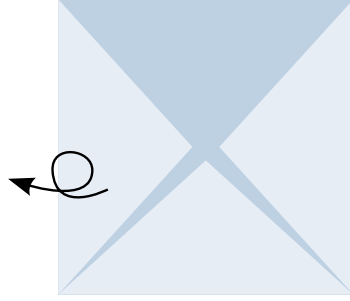
مورد (2):

مثال لبطاقة البينالو

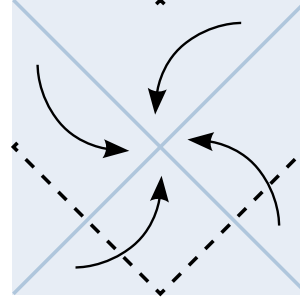
تعليمات بطاقة البينالو



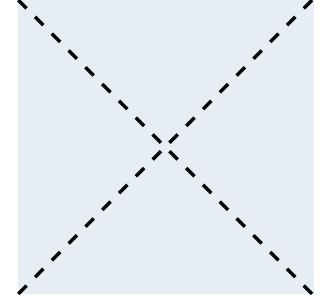
٤. مرة أخرى، يتم طي الجوانب الأربعة كلها إلى المنتصف.



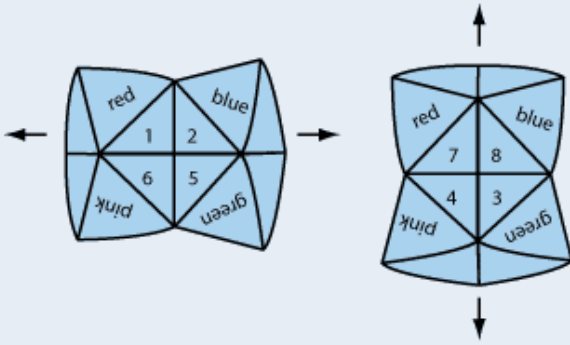
٣. يتم قلب البطاقة.



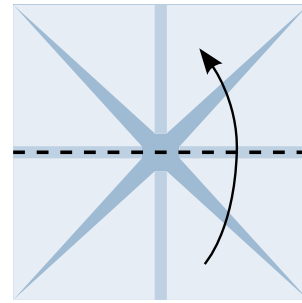
٢. يتم طي الجوانب الأربعة إلى المنتصف.



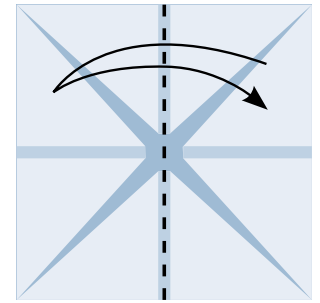
١. توضع البطاقة بحيث يكون اتجاه الصور للأسفل، ثم يتم طيها من الجانبين. بعد ذلك يتم فكها.



لاستخدام "البينالو"، يتم وضع الإبهام والسبابة من كل يد في "الجيوب" الأربعة. يتم ضم الأصابع بحيث يتم إقفال البينالو. لممارسة اللعبة، يتم تحريك الأصابع باستخدام أربع حركات: يتم تحريك الإبهامين بعيدًا عن السبابتين، ثم يتم ضمهم معًا مرة أخرى. ويتم تحريك الإبهام والسبابة في اليد ذاتها بعيدًا عن إبهام وسبابة اليد الأخرى. وفي كل مرة يتم فتح البينالو، سيكشف لك أربعة أشياء مكتوبة بداخله.



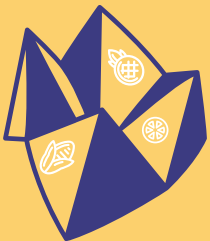
٦. يتم طي البطاقة بالنصف من الأعلى إلى الأسفل، ثم تترك دون فكها.

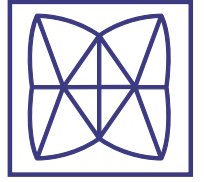


٥. يتم طي البطاقة بالنصف ثم فكها.

ممارسة البينالو في مجموعات:

١. يقوم شخص بهجاء الاسم أثناء تحريك البينالو، ثم يحتفظ به مفتوحًا عند الحرف الأخير.
٢. يقوم باقي أفراد المجموعة باختيار أحد الأطعمة في البينالو.
٣. يتم فتح البينالو وقراءة المعلومات الموجودة به.

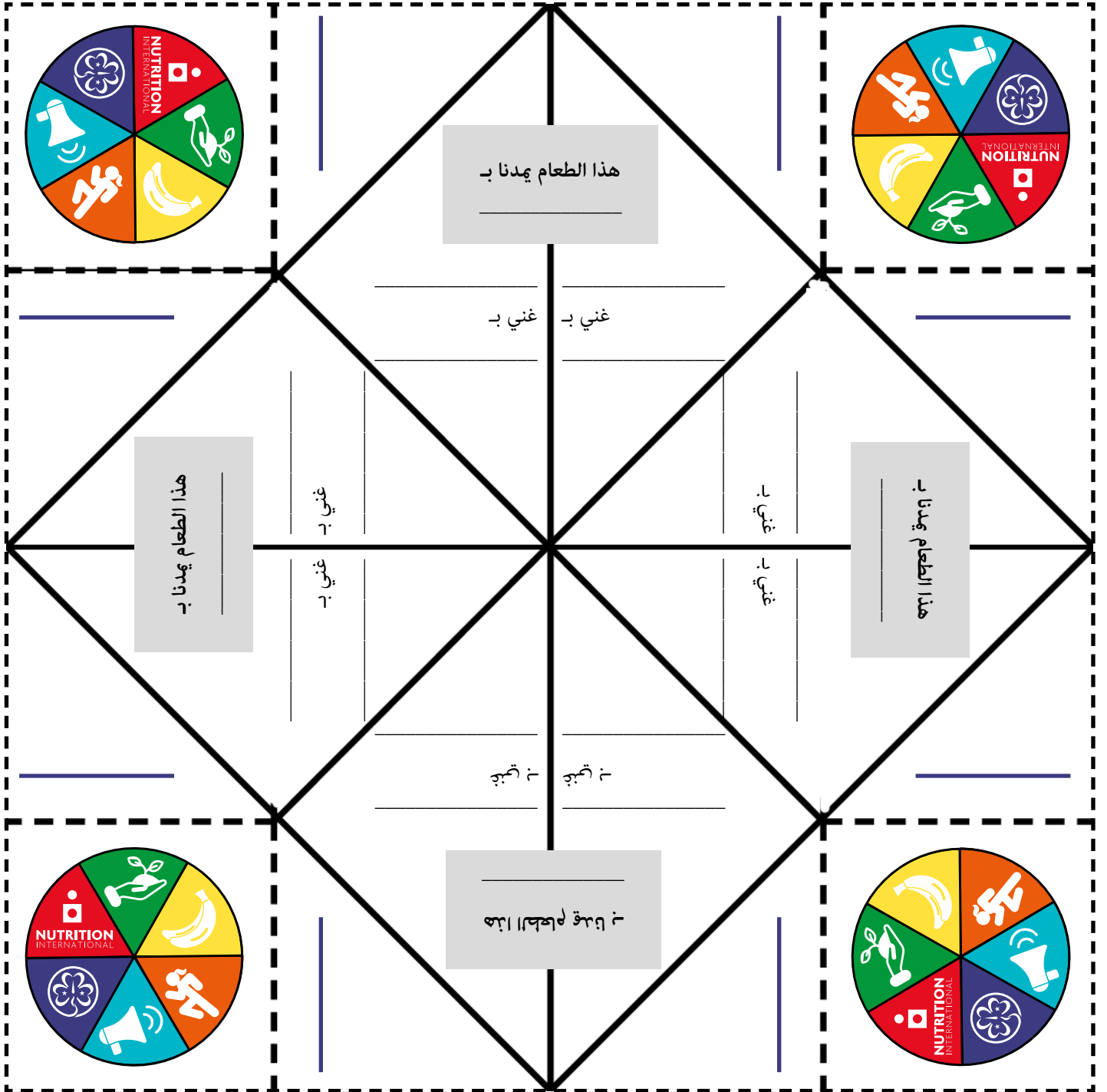




مورد (3):

نموذج لبطاقة بينالو فارغة

1. يتم إعداد نسخ من نموذج بطاقة بينالو فارغة (أدناه) بحيث يكون هناك نموذج لكل مجموعة من المجموعات الغذائية في بلدكم. على سبيل المثال، يوجد ست مجموعات غذائية في دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات، وفي حالة استخدامه، يجب تجهيز ست نسخ.
2. يتم قص وطي كل بطاقة (ستكتب المجموعة على كل بطاقة وستعيد طيها في النشاط).





ملخص:

إجراء مقابلة مع أحد المتخصصين في التغذية أو تمثيل سيناريوهات مختلفة 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 ينموون 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 وينموون ليصبحن نساء أصحاء.
- ★ المرأة التي تأكل جيدًا بصفة منتظمة وتمر بحمل صحي، غالبًا ما تلد أطفال أصحاء.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائمًا بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

15 دقيقة

البداية:



1. مراجعة برنامج العاشرة صباحًا الإذاعي.
2. يتم توزيع بطاقات أسئلة المتصل (متاحة) بشكل عشوائي، ثم شرح أنه سيطلب من "المتصلين/المتصلات" قراءة السؤال الخاص بهم عند النقاط الرئيسية في النص.
3. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج الحادية عشرة صباحًا في المحطة الإذاعية (متاح).
4. في النهاية، يُطلب من المجموعة المشاركة بوجباتهم المفضلة الغنية بالحديد.
1. قراءة المرحلة البرتقالية في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع كل عدادات الشارة.
3. إعداد نسخ من نص البرنامج الإذاعي.
4. إعداد نسخ من بطاقات أسئلة المتصلات وقصصها.
5. اختيار النشاط الرئيسي:
- **الطبق الساخن:** يتم دعوة أحد متخصصي التغذية على المستوى المحلي للانضمام إليكم، ويتم توضيح الرسائل الرئيسية له/لها بعناية. كما يُطلب منه/منها إحضار بعض الموارد عن تغذية الفتيات.
- **السيناريوهات الجادة:** يتم نسخ بطاقات السيناريوهات الجادة وقصصها.

تناقش الجلسة مشكلة سوء التغذية، وهي مشكلة خطيرة جدًا على مستوى العالم. الحقائق محزنة للغاية وقد تكون مزعجة لمن يسمعونها. يجب تخصيص بعض الوقت بحيث تستطيع المجموعة التفكير في شعورهم أثناء النشاط وبعده. ويجب ضمان معرفة المجموعة بمن يمكنهم التحدث معه في حالة الشعور بالقلق.



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





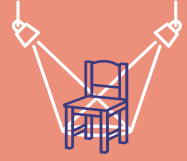
30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

الحواجز الصحية

أو

الطبق الساخن



- أ. الهدف هو تمثيل بعض السيناريوهات المتعلقة بسوء التغذية. أولاً، تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، وتحصل كل مجموعة صغيرة على بطاقة من بطاقات السيناريوهات الجادة (متاحة).
- ب. يتم شرح أن مهمة كل مجموعة هي إعداد دراما مدتها 3 دقائق تعرض يوم في حياة شخصية هذه الدراما. ويجب أن يعرضوا مشكلة سوء التغذية وبعض أسبابها وبعض الحلول لها.
- ت. تُمنح المجموعات بعض الوقت لطرح الأسئلة قبل البدء. يجب التأكد أن المجموعات تفهم بوضوح المشكلة الموجودة في البطاقة وأسبابها وحلولها. عند الانتهاء من ذلك، تستطيع المجموعات استخدام معلومات البحث الذي قاموا به من خلال الواجب المنزلي في تمثيل السيناريوهات.
- ث. عند الانتهاء من الإعداد، تستطيع المجموعات أداء السيناريوهات الخاصة بها.

- أ. مقابلة شخصية مع أحد المتخصصين في التغذية! قبل وصوله، تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر.
- ب. يُطلب من كل مجموعة صغيرة التفكير من خلال العصف الذهني في أسئلة عن التغذية يمكن طرحها على المتخصص. عند إتمام ذلك، تستطيع المجموعات الصغيرة المشاركة بنتائج البحث الذي قاموا به من خلال الواجب المنزلي وطرح المزيد من الأسئلة التي تدور في أذهانهم.
- ت. يجب أن تختار كل مجموعة الصغيرة أفضل سؤال وتشارك به. يتم تجميع الأسئلة وعرضها.
- ث. يتم الترحيب بالضيف بالضيف، ثم يُطلب من أحد المتطوعين تقديم شارة التغذية القوية للفتيات.
- ج. يقدم الدعم للمجموعة حتى يطرحوا على الخبير الأسئلة المعروضة.
- ح. في النهاية، يُسمح ببعض الوقت حتى تطرح المجموعة على الخبير أية أسئلة أخرى (مع توفير الخصوصية إذا رغبوا في ذلك).



15 دقيقة

تأمل:

لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

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

لديكم تقنية؟



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

- أ. يتم مناقشة الرسائل الرئيسية وطرح الأسئلة التالية:
- أ. ما الذي تحتاجه الفتيات في النظام الغذائي الخاص بهن؟ كيف يستطعن الحصول عليه؟
- ب. ما أهمية حصولك على المزيد من الحديد؟ لماذا؟
- ت. هل يوفر النظام الصحي العام بنا المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS)؟ استكشفوا هذا الأمر!
- ب. يكتب الجميع ما تعلموه في الجزء البرتقالي من عداد الشارة الخاص بهم.
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة البرتقالية! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الحادية عشرة صباحًا

8 شخصيات: اثنان من قراء الأخبار، وأخصائي تغذية، وخمسة من المتصلات (يتم توزيع بطاقات الأسئلة على الجمهور)

قارئ (1): أهلاً بكم معنا مرة أخرى في إن بي إس. أنا مضيفكم، [إدراج اسمك]، ومعني [إدراج اسم المضيف الثاني]. استمعنا في أخبار هذا الصباح عن خطة الصحة الجديدة للوزيرة. وبعد الاتصالات التي استقبلناها عن الوجبات المتوازنة، تواصل معنا أحد المتخصصين في التغذية.

قارئ (2): لقد أخبرنا أخصائي التغذية أنه على مستوى العالمي، تتأثر الفتيات المراهقات بنسب غير متساوية من سوء التغذية. إنه أمر صادم - فلم نكن نعلم ذلك! ولذلك، قمنا بدعوة أخصائي التغذية في البرنامج. صباح الخير [إدراج اسم أخصائي التغذية]!

أخصائي التغذية: صباح الخير جميعاً! شكرًا لكم على استضافتي.

قارئ (1): يسعدنا أن تكون معنا. هل تحدثنا عن نفسك بعض الشيء؟

أخصائي التغذية: بالطبع. أنا أخصائي تغذية منذ 10 سنوات، وأعمل في جميع أنحاء العالم. كما ساهمت في تقرير التغذية العالمي لعدة سنوات.

قارئ (2): وما هو تقرير التغذية العالمي؟

أخصائي التغذية: إنه التقييم المستقل الرائد عن حالة التغذية على مستوى العالم. ويتم إصداره كل عام لعرض التقدم المحرز والتحديات المستمرة. يهدف التقرير لإلهام الحكومات والمجتمعات والأفراد لاتخاذ الإجراءات لإنهاء سوء التغذية.

قارئ (1): هذا رائع! يشرفنا وجودك معنا في برنامجنا! الرسالة التي أرسلتها إلينا كانت عن الفتيات المراهقات، لذلك طلبنا من الفتيات الاتصال بنا لطرح أسئلتهن. المتصلة الأولى؟

متصلة (1): أهلاً. أبلغ من العمر 15 عام. أريد أن أفهم لماذا تتأثر الفتيات في مثل سني بسوء التغذية على مستوى العالم؟

أخصائي التغذية: الفتيات المراهقات أكثر عرضة للتأثر بسوء التغذية للكثير من الأسباب. على سبيل المثال، ينتج عن عدم المساواة بين الجنسين أن تحصل الفتيات في بعض الدول على طعام أقل أو طعام بجودة أقل. من الضروري أن نتذكر أن التغذية حق من حقوق الإنسان! للبنات والبنين معًا الحق في الحصول على التغذية الجيدة.

متصلة (2): هل تختلف الاحتياجات الغذائية للفتيات عن البنين؟

أخصائي التغذية: نعم. أثناء الدورة الشهرية، تفقد الفتيات الحديد الموجود في الدم، ولذلك فهن بحاجة للمزيد من الحديد في نظامهن الغذائي لتعويضه. هناك سبب آخر لتأثر الفتيات هكذا بسوء التغذية، وهو أنهن في بعض الأحيان لا يحصلن على هذا الحديد.

متصلة (3): ماذا يحدث في حالة عدم حصول الفتيات المراهقات على الحديد الإضافي الذي يحتجن؟

أخصائي التغذية: في حالة عدم حصول الفتيات على الحديد الإضافي، يَكُنّ معرضات للإصابة بأنيميا نقص الحديد - وهو نوع من سوء التغذية. ويكون السبب فيه عدم الحصول على كميات كافية من الحديد في الغذاء أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الحديد بشكل سليم (على سبيل المثال، في حالة المرض). من المقدر أن 30% من الفتيات المراهقات مصابات بالأنيميا على مستوى العالم. إنه أمر صادم!

متصلة (4): ما الذي نستطيع القيام به؟ ما الذي نستطيع القيام به جميعاً، وليس فقط الفتيات؟

أخصائي التغذية: هذا سؤال ممتاز. إنها مسؤوليتنا جميعاً. يجب أن نعمل على تمكين الفتيات بأن نجعلهن مدركات للمشكلة وبكيفية الحصول على المزيد من الحديد. ينبغي أن تتناول الفتيات الأطعمة الغنية بالحديد. توفر الخدمات الصحية أو المدارس/الكليات في بعض الدول أفراس تُعرف بالمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) للوقاية من الأنيميا. وسيتم توفيرها إذا كانت معدلات الأنيميا مرتفعة في البلد، ولذلك يصبح من المهم أن تتناول الفتيات هذه الأفراس.



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الحادية عشرة صباحًا

متصلة (5): بعض الفتيات لا تحب تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك لأن طعمها سيء أو لأنها تسبب لهن آلام البطن. فماذا تنصحن؟

أخصائي التغذية: أقترح أن يتناولن المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك بعد الأكل مباشرةً. والواقع أن أغلب الفتيات والنساء لا يواجهن أية آثار جانبية لهذه المكملات. كما أن الفتيات اللاتي يتناولن المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك سيحافظن على قوتهن، وسيتمتعن بالكثير من الطاقة، وسيتمون ليصبحن نساء أصحاء!

قارئ (2): إنها رسالة قوية حقًا - شكرًا لك. وشكرًا للمتصلات على أسئلتهن الرائعة. هل تريد المشاركة بأية نصائح أخرى؟

أخصائي التغذية: تتغير احتياجاتنا الغذائية على مدار دورة الحياة. لقد ناقشنا فترة مراهقة الفتيات، ولكن إذا قررت المرأة إنجاب الأطفال عند سن أكبر، سيكون لها احتياجات غذائية خاصة في ذلك الوقت أيضًا. المرأة التي تتناول الطعام الصحي وتمر بتجربة حمل صحية يكون أطفالها في الأغلب أصحاء!

قارئ (1): لقد أمدتنا كثيرًا! لا نستطيع أن نقدم لك الشكر الكافي.

أخصائي التغذية: من دواعي سروري. تذكرن يا فتيات - أنتن بحاجة للمزيد من الحديد!

قارئ (2): وبهذا ينتهي هذا الجزء من برنامجنا. نشكر ضيفنا الموقر وكافة مستمعينا.




مورد (2):

بطاقات أسئلة المتصلات


تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة واحدة من بطاقات أسئلة المتصلات وقصها.
2. قبل استخدام نص البرنامج الإذاعي في البداية، يتم توزيع البطاقات بشكل عشوائي على "الجمهير".




متصلة (1)

أهلاً. أبلغ من العمر 15 عام. أريد أن أفهم لماذا تتأثر الفتيات في مثل سني بسوء التغذية على مستوى العالم؟




متصلة (3)

ماذا يحدث في حالة عدم حصول الفتيات المراهقات على الحديد الإضافي الذي يحتجن؟




متصلة (2)

هل تختلف الاحتياجات الغذائية للفتيات عن البنين؟



متصلة (5)

بعض الفتيات لا تحب تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك لأن طعمها سيء أو لأنها تسبب لهن آلام البطن. فبماذا تنصحن؟



متصلة (4)

ما الذي نستطيع القيام به؟ ما الذي نستطيع القيام به جميعاً، وليس فقط الفتيات؟

مورد (3): بطاقات السيناريو الجاد

تعليمات للقادة:

١. يتم إعداد نسخة من بطاقات السيناريو الجاد لكل مجموعة صغيرة ثم قصها.

تعرفوا على إيريكا



تبلغ إيريكا 11 عام، وتعيش في قرية في جزيرة جميلة في الفلبين. وقد بدأت دورتها الشهرية من وقت قريب. والآن، أصبحت إيريكا تجد صعوبة في التركيز في المدرسة، وتفقد الطاقة، وكثيراً ما تشعر بالغثيان. كما إنها تصاب بالصداع. ربما تعاني إيريكا من الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد، لكنها لا تعلم بعد لأنها لم تخبر أحد بهذه الأعراض.

تعرفوا على هانا



تعيش هانا مع عائلتها في شقة صغيرة في مدينة كبيرة بالولايات المتحدة. تتوجه عائلتها كل أسبوع لبنك الطعام للحصول على إغاثة غذائية لأنهم لا يملكون ما يكفي من مال لشراء الطعام. تقضي هانا الكثير من أوقات فراغها في استخدام هاتفها. إنها تحصل من نظامها الغذائي على طاقة أكثر مما يحتاجه جسمها. وقد بدأت هانا في فقدان ثقتها بنفسها ولم تعد تتقابل مع أصدقائها. إنها معرضة للإصابة بأمراض القلب.

In a village in Sri Lanka

تعرفوا على ناندانا



في إحدى قرى سريلانكا، تعيش ناندانا الحامل في طفلها الأول. ناندانا تبلغ من العمر 15 عام فقط، وتتمنى لو أنها تستطيع الذهاب إلى المدرسة بدلاً من الوضع الحالي. إنها تشعر بالكثير من التعب في كل الأوقات وتفقد الطاقة. إن ناندانا لا تحصل من نظامها الغذائي على ما يكفي من الحديد، ولذا فهي تعاني من أنيميا نقص الحديد. وهذا من شأنه أن يجعل فترة حملها صعبة. وهي معرضة لإنجاب طفل منخفض الوزن بنظام مناعي ضعيف.

تعرفوا على فاطمة



فاطمة رضية صغيرة عمرها أسبوع واحد فقط، وهي مولودة بوزن خفيف للغاية. فأمها، أجوستين، لم تتمكن من الوصول إلى التغذية الصحية أو مكملات الحديد أثناء فترة الحمل. في المنزل، فاطمة تنام طوال الوقت، وأجوستين قلقة من أن فاطمة ربما لا تحصل على العناصر الغذائية الكافية من الرضاعة الطبيعية. تقترح الخالات والعمات إعطاء فاطمة شاي الأعشاب، والآن أصبحت الرضية تعاني من الإسهال.

تعرفوا على ستيفانو



في إيطاليا، يبلغ ستيفانو 12 عام، وهو يعيش مع أمه واخته. إنه يتناول الوجبات الأكبر في عائلته، كما يتناول بشكل يومي الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكثير من الأطعمة المصنّعة، مثل البسكويت والكيك والبطاطس المقلية. يمارس ستيفانو ألعاب الحاسوب من خلال الإنترنت مع أصدقائه في معظم الأمسيات، ولا يمارس الكثير من الرياضة. وقد تم تشخيص ستيفانو بالسمنة المفرطة، وهو الآن معرض للإصابة بمرض السكر. يعاني ستيفانو من التنمر وانخفاض الثقة بالنفس.

تعرفوا على جريس



في إحدى بلدات مدغشقر، تعيش جريس البالغة من العمر 13 عام. تحب جريس التعليم ولكن يفوتها الكثير من الدراسة لأن عليها الاعتناء بأخوتها. وعندما تحيض، فإنها تلزم المنزل أيضاً لأنها لا تستطيع الحصول على المنتجات الصحية الخاصة بالدورة الشهرية. أثناء الوجبات، تكون جريس آخر من يحصل على الطعام وهي تلاحظ أن أخوتها البنين ووالدها يحصلون على السمك والخضروات الأفضل.

الأنشطة الصفراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

تصميم إعلان أو تغليف جديد 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 المحطة الإذاعية - إعلان الساعة 11:55 صباحاً



الإرشادات الخاصة ببدء المناقشات



التحضير:

1. قراءة المرحلة الفيروزية في ملف حقائق التغذية القوية للفتيات.
2. جمع كافة عدادات الشارة ومجموعة من المعلومات الغذائية التي يمكن الاعتماد عليها (راجعوا ملف الحقائق).
3. إعداد نسخ من نص البرنامج الإذاعي، والبدء في الإرشادات الخاصة ببدء المناقشات.
4. اختيار النشاط الأساسي:

- دوافع الإعلام: يتم جمع أمثلة عن الإعلانات الغذائية، مثل لقطات شاشة من وسائل التواصل الاجتماعي أو إعلانات المجلات.
- أغلفة الحب: يتم جمع أمثلة على الأطعمة والمشروبات المُصنَّعة مغلفة، مثل حبوب الإفطار والعصائر.

البداية:



15 دقيقة

5. مراجعة برنامج الحادية عشر صباحاً الإذاعي.
6. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج الساعة 11:55 صباحاً في المحطة الإذاعية (متاح).
7. يتم عقد مناقشة جماعية قصيرة، باستخدام إرشادات بدء المناقشات المتاحة.

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

أغلفة الحب



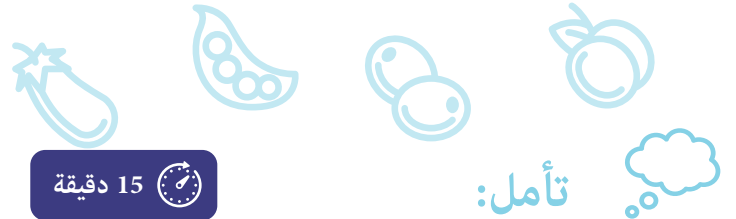
أو

دوافع الإعلام



- الهدف هو إعداد تغليف جديد للأغذية.
- أولاً، يتم مناقشة الأغلفة التي تم تجهيزها، ويُطلب من المجموعة الإشارة إلى أي عناصر إعلانية (الرسومات، الشعارات) مستخدمة لبيع المنتج وتحقيق الربح.
- يُطلب من المجموعة الإشارة إلى أين وكيف يتم عرض المعلومات الغذائية التي يمكن الاعتماد عليها (المكونات وجدول العناصر الغذائية).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، ويخصص لكل مجموعة نوع طعام محدد وبعض المعلومات الموثوقة المجهزة. ثم يتم شرح أن مهمة كل مجموعة هي إعادة تصميم تغليف الطعام بحيث يمكن الاعتماد عليه.
- تشارك المجموعات فيما تم إعداده وتقديم المعلومات الراجعة في النهاية.

- الهدف هو تصميم إعلان.
- في البداية، يتم مناقشة إعلانات الأغذية التي تم تجهيزها، بالتركيز على اللغة والألوان والصور المستخدمة في بيع المنتج (وتحقيق الربح).
- يتم عرض المصادر الموثوقة التي تم تجهيزها والعمل معاً لإعداد قائمة بالمصادر الموثوقة التي يمكن من خلالها التأكد من المعلومات الخاصة بالتغذية.
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، وتكون مهمة كل مجموعة صغيرة إعداد إعلان مسلي يمكن الاعتماد عليه، بالنيابة عن الحكومة، لتشجيع الأطفال على تناول المزيد من الفاكهة والخضروات. تستطيع المجموعات اختيار أي نوع من الإعلانات؛ أغنية أو رسوم متحركة أو مشاركة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو إعلان إذاعي أو إعلان في مجلة أو ملصق لوحة إعلانية.



15 دقيقة

تأمل:

لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص البرنامج الإذاعي، ثم حصر كافة الإعلانات الغذائية التي يرونها في اليوم. ويُطلب منهم تقديم هذه المعلومات في الاجتماع القادم.

لديكم تقنية؟



يتم إعداد استطلاع للرأي من خلال الإنترنت عن الخرافات المتعلقة بالأطعمة في مجتمعكم، ثم يتم نشر النتائج مزودة بمعلومات موثوقة.

- يتم مناقشة الرسائل الرئيسية وتوجيه الأسئلة التالية:
 - ما الذي ستقومون به بطريقة مختلفة الآن بعد معرفة المعلومات الغذائية؟
 - إلى أي مدى تشعرون بالثقة فيما يخص التأكد من المعلومات الغذائية؟
 - يكتب الجميع ما تعلموه في الجزء الفيروزي من عداد الشارة الخاص بهم.
 - يتم اختيار بعض الخرافات المتعلقة بالأغذية والتي جاء ذكرها في نشاط البداية، ثم يُطلب من المجموعة البحث عنها باستخدام مصادر موثوقة.
- تقدم التهاني للجميع على إتمام المرحلة الفيروزية! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

نص المحطة الإذاعية – إعلان الساعة 11:55 صباحًا

[3 شخصيات: فتاتان مراهقتان والتعليق الصوتي لشخص بالغ]

فتاة (1): أنا جائعة للغاية!

فتاة (2): وأنا أيضًا. لقد كانت وجبة الغداء بالمدرسة سيئة للغاية، وبالكد أكلت منها.

فتاة (1): هيا نتناول وجبة خفيفة سريعة قبل العودة للمنزل، ما رأيك؟

فتاة (2): حسنًا، ولكن لدينا خمسة دقائق فقط! أين تريدين الذهاب؟

التعليق الصوتي: "سيدي برجرز" هو الاختيار الأول للوجبات السريعة اللذيذة الطازجة! لما الذهاب لأي مكان آخر؟ سنقدم لكم سلطة طازجة مقرمشة، وبرجر بقري ممتاز، وبطاطس مقلية. السرعة مضمونة. من الطلب إلى الشوكة في دقيقة واحدة! بإمكانكم الاعتماد علينا!

[تلحق فتاة (1) وفتاة (2) أصابعهما بصوت عالي]

فتاة (1) وفتاة (2): ممممممممممممممممم لذيذ. كان ذلك رائعًا!

التعليق الصوتي: نضمن الوفاء باحتياجاتكم، وبسرعة! سيدي برجرز!



مورد (2):

نص البرنامج الإذاعي: إرشادات بدء المناقشات

تعليمات للقادة:

1. بعد أداء نص البرنامج الإذاعي، يتم استخدام الأسئلة التالية والإجابات المقترحة لتيسير مناقشة قصيرة.
2. يتم الرجوع إلى ملف الحقائق (الصفحات 22-25) للمزيد من المعلومات عن قراءة أغلفة الأغذية والخرافات الغذائية الشائعة على مستوى العالم.

أسئلة للمجموعة:

1. ما رأيكم في الإعلان؟ هل من الممكن أن تتناولوا طعامكم في سيدي برجرز؟
2. ما الذي يروّج له الإعلان؟ من يستهدف؟
أ. يروّج للوجبات السريعة، ويستهدف الشباب في طريق عودتهم من المدرسة إلى المنزل.
3. ما التقنيات التي يستخدمها الإعلان لتشجيعك على الشراء منه؟
أ. شخصيات في نفس المرحلة العمرية للجمهور المستهدف: فتيات مراهقات. يحاول الإعلان إقناع المستمعين بأنه حوار واقعي بين الأصدقاء حتى نستطيع التفاعل معه. يستخدم الإعلان أيضاً اللغة المقنعة؛ مثل لذيذ، طازج، سرعة، وكذلك استخدام الأصوات، مثل صوت علق الأصابع.
4. ما الدافع وراء هذه الإعلان؟
أ. بيع شطائر البرجر وجمع المزيد من الأموال (تحقيق ربح). من المهم معرفة الدافع وراء كل قطعة من المعلومات الغذائية تسمعونها أو ترونها. فإذا كانت المعلومات من مصدر موثوق يهدف لمساعدتكم في تحسين التغذية الخاصة بكم، يمكن عندئذ الاعتماد عليه.
5. هل يمكنكم الاعتماد على المعلومات في هذا الإعلان؟
أ. لا نستطيع الاعتماد على هذه المعلومات لأن الدافع وراء الإعلان هو بيع هذا المنتج. وقد وُجد أن بعض الشركات تكذب أو تبالغ في الإعلان الخاص بها، وذلك يجب أن نأخذ حذرنا.
6. هل سبق وأن سمعتم بعض المعلومات الغذائية التي كنتم غير واثقين منها؟ قوموا بإعداد قائمة بأية خرافات سمعتموها.
أ. بالإضافة إلى الإعلانات (مشاركات من الأصدقاء أو إعلانات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، اللوحات الإعلانية، إعلانات المجلات، أغلفة الأطعمة، إلخ)، هناك الكثير من الخرافات المتعلقة بالطعام والتي يتم توارثها في المجتمعات. من المهم استخدام مصادر موثوقة في التأكد من حقيقة هذه المعلومات عن التغذية.
7. على أغلفة الأطعمة، أين يتم عرض المعلومات الغذائية التي يمكن الاعتماد عليها؟
أ. عندما يكون الطعام مغلف، فكثيراً ما يكون مُصنَّع. وكلمة "مُصنَّع" تعني أنه تم تغييره بطريقةٍ ما، بإضافة الملح أو السكر بطريقةٍ ما. يتم تصميم أغلفة الطعام المُصنَّع لحماية المنتج وبيعه، ولذلك يوجد في الأغلب خليط من المعلومات الإعلانية والمعلومات التي يمكن الاعتماد عليها. وتكون هذه المعلومات الموثوقة عادة أسفل العبوة أو على أحد جوانبها، بكتابة صغيرة الحجم.
ب. ويتم سرد المكونات من الأكثر إلى الأقل. ولذلك، يكون أول مكون هو المكون الرئيسي. يختلف "حجم الحصة" من منتج لآخر. من المهم مقارنة حجم الحصة بالكمية الفعلية التي تتناولونها - فأنتم تأكلون عادةً أكثر من "حصة"، وبالتالي فإن الكميات قد تكون مضللة.
ت. بصفة عامة، الأطعمة أو المشروبات غير المعلبة أو غير المُصنَّعة تكون صحية أكثر لأنها تكون طازجة أكثر ولم تتم معالجتها بأي شكل.

الأنشطة الزرقاء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

عقد مسابقة للطهي أو إعداد قائمة من الطعام الصحي اللذيذ قليل 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 دائماً قبل الطهي أو قبل تناولها.

الموارد المتاحة:



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي
(انظروا صفحة 8).

نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً



نموذج القائمة العائلية وأفكار للوجبات



اختياري: الاستبيان المجتمعي



البداية:



1. مراجعة إعلان الساعة 11:55 صباحاً الإذاعي.
2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج الساعة الواحدة مساءً في المحطة الإذاعية (متاح).
3. بعد ذلك، يتم طرح الأسئلة التالية:
 - أ. ماذا تقولون لشخص يقول "البنين لا يقومون بالطهي"؟
 - ب. أي المقترحات للوجبات الخفيفة أعجبتكم أكثر؟
 4. يُطلب من المتطوعين عرض الطريقة السليمة لغسل اليدين بالصابون (راجعوا النصائح في ملف الحقائق).

التحضير:

1. زيارة سوق طعام في هذا النشاط، إن أمكن.
2. قراءة المرحلة الزرقاء في ملف حقائق التغذية القوية للفتيات.
3. جمع كافة عدادات الشارة ودليل الأغذية الخاص بكم، وبعض الورق والأقلام.
4. إعداد نسخ من نص البرنامج الإذاعي.
5. اختيار النشاط الأساسي: للنشاطين، يتم جمع مجموعة من المكونات قليلة التكلفة (حقيقية أو صور) من كل مجموعة من المجموعات الغذائية، بنا في ذلك الأطعمة الغنية بالحديد. ويتم وضع السعر على كل طعام.
6. اختياري: إعداد نسخة من الاستبيان المجتمعي لكل شخص.

استخدموا الطعام إن أمكن! بإعداد وجبات أساسية أو وجبات خفيفة للمراهقين تكون صحية لذيذة وغير مكلفة وتتبع دليل الأغذية الخاص بكم.



اختيار الوجبة الأساسية:

30 دقيقة

القائمة العائلية



- الهدف هو تصميم قائمة عائلية! يتم عرض دليل الأغذية الخاص بكم، ثم التفكير من خلال العصف الذهني في وجبات عائلية صحية ولذيذة وغير مكلفة (راجعوا الأفكار المتاحة).
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، ويتم عرض نموذج القائمة الأسبوعية (متاحة) ويُطلب من المجموعات وضع خطة لوجبات أسبوع كامل.
- بعد عدة دقائق، يتم مقاطعة المجموعات والإبلاغ بأن العائلة لديها فتاة مراهقة لذلك فهم بحاجة للأطعمة الغنية بالحديد، كما أن لديهم موازنة محدودة للصرف هذا الأسبوع، فيجب أن تواءم المجموعات قوائمها بناءً على ذلك.
- بعد الانتهاء من الإعداد، تشارك كل مجموعة بقائمتها للحصول على معلومات راجعة.

أو

مسابقة الطهي



- الهدف هو التنافس في مسابقة للطهي (حقيقية أو تمثيلية).
- أولاً، يتم المشاركة بالمكونات التي تم إعدادها، ويُطلب من المجموعة الإشارة إلى المكونات الغنية بالحديد.
- يتم عرض دليل الأغذية الخاص بكم، والتفكير من خلال العصف الذهني في وجبات تستطيع المجموعة تحضيرها للفتيات المراهقات باستخدام هذه المكونات (راجعوا الأفكار المتاحة).
- يتم الاتفاق معاً على قائمة تدقيق للوجبات، فتكون على سبيل المثال متوازنة ولذيذة وغير مكلفة وسريعة التحضير.
- تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، وتبدأ في تحضير وجبة محددة في مسابقة للطهي. ويقوم كل شخص بدور مختلف؛ على سبيل المثال التعريف بالوجبة، وشرح الوصفة، ووصف سبب أهميتها للمراهقات.
- تقدم كل مجموعة ما قامت بإعداده للمجموعات الأخرى وتُقدم المعلومات الراجعة على قائمة التدقيق.



15 دقيقة

تأمل:



- يتم مناقشة الرسائل الرئيسية ثم طرح الأسئلة التالية:
 - كيف نمنع الجراثيم من الانتشار؟
 - ما النصيحة التي يمكن تقديمها لفتاة مراهقة فيما يخص الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة؟
 - يقوم الجميع بكتابة ما تعلموه في الجزء الأزرق من عداد الشارة الخاص بهم.
 - اختياري: تستطيع المجموعة إعداد وإجراء استبيان مجتمعي (متاح) للتعرف على معلومات الآخرين عن التغذية، ثم المشاركة بالنتائج في الاجتماع التالي.
- تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الزرقاء!
حافظوا على عدادات الشارات.



لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص البرنامج الإذاعي، 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.



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً

4 شخصيات: اثنان من مقدمي البرامج، وأخصائي تغذية، وطاهيتان

- مقدم (1):** أهلاً بكم معنا مرة أخرى في إن بي إس. أنا مضيفكم، [إدراج اسمك].
- مقدم (2):** وأنا [إدراج اسمك]. برنامج اليوم كله عن التغذية.
- مقدم (1):** لدينا فقرة مشوقة بعد قليل - الطهي! لقد تعلمنا الكثير عن التغذية الجيدة من ضيوفنا حتى الآن، والآن نريد أن نضع ذلك في سياق عملي.
- مقدم (2):** رحبوا معنا في البرنامج بطاهيتين مشهورتين!
- طاهية (1):** أهلاً بكم جميعاً. أنا [إدراج اسمك]. شكراً على استضافتنا!
- طاهية (2):** وأنا [إدراج اسمك]. نحن طاهيتان سبق لنا العمل في أكبر المطاعم في جميع أنحاء العالم. ولكن الواقع أننا نفضل زيارة المدارس والمنازل لمساعدة الأشخاص في تناول طعام صحي أكثر.
- مقدم (1):** إنه شرف لنا أن نستضيفكما في البرنامج. إذًا، ما الذي سنقوم به اليوم؟
- طاهية (1):** بعد ما أعلنته وزيرة الصحة وبعد نصيحة أخصائي التغذية، فقد قررنا التركيز على الفتيات المراهقات. وكما سمعنا، تتأثر الفتيات المراهقات بسوء التغذية بنسب غير متساوية. وهذا يجب أن يتوقف.
- طاهية (2):** لذلك قررنا إعداد الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة للفتيات المراهقات. ولكن من المهم أن نتذكر أن هذه الوجبات يجب أن تكون لذيذة ومغذية للعائلة بأكملها أيضاً!
- طاهية (1):** سنقوم بإعداد وجبات لذيذة وسريعة وغير مكلفة باستخدام مكونات محلية. أول وجبة هي الدجاج بجوز الهند من مدغشقر. سنحتاج أرز ودجاج وحليب جوز الهند وأوراق القرع العسلي وبهارات وزنجبيل وكرنب وفاصوليا. كافة المجموعات الغذائية!
- تسأل المجموعة: أي من هذه المكونات غني بالحديد؟ الدجاج والأوراق والكرنب والفاصوليا.**
- طاهية (2):** وقبل أن نقوم بأي شيء، يجب أولاً أن نغسل أيدينا بعناية بالصابون. كما يجب أن نقوم بذلك أيضاً بعد استخدام التواليت، وقبل الطهي وقبل تناول الطعام.
- مقدم (1):** كما يجب أن نغسل الفاكهة والخضروات بعناية قبل طهيها أو تناولها، أليس كذلك؟
- طاهية (1):** بالضبط. وأثناء تحضير الطعام، يجب أن نحافظ على نظافة وترتيب أماكن الطهي. فنحن لا نريد أن تنتشر الجراثيم.
- طاهية (2):** أثناء إعدادك لوجبة الدجاج بجوز الهند، سأحدث عن الوجبات الخفيفة. أنا أعلم إلى أي مدى هو شائع أن تكونوا سائرين في طريقكم للعودة من المدرسة إلى المنزل وأنتم تشعرون بالجوع، فتبحثون عن وجبة خفيفة. ويختار الكثيرون تناول الطعام المقلّي أو الوجبات السريعة، ولكن هذه أمر غير صحي على الإطلاق.
- مقدم (2):** فما هي أفكار الوجبات الخفيفة الصحية وغير المكلفة والسريعة التي ستقدمينها لنا؟
- تسأل المجموعة: قبل أن نستمع للإجابة، أي أفكار لديكم بالنسبة للوجبات الخفيفة؟**
- طاهية (2):** الشطائر سريعة وسهلة. جربوا سلطة البيض أو التونا، وكذلك الفاكهة المجففة والمكسرات والبذور، وذلك لأنه يسهل حملها في أي مكان. وكبدل لذلك، يمكنكم أيضاً تقطيع بعض الفاكهة الطازجة. أنا أحب أيضاً إعداد السلطات السريعة - مثل الأرز وحمص الشام والطماطم، أو الدجاج والمانجو. بإمكانكم حمل الوجبات الخفيفة في صناديق يمكن إعادة استخدامها أو لفها في أوراق الموز.
- مقدم (1):** لقد بدأت أشعر بالجوع الآن! يبدو ذلك رائع. ماذا عن المشروبات؟



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً

- طاهية (2):** بدلاً من المشروبات الغازية، نستطيع تناول اللبن أو الماء المُكربن بالليمون أو البرتقال الطازج. والحقيقة أنه من الأفضل تناول الفاكهة كاملة - للحصول على كل العناصر الغذائية - بدلاً من تناول العصير فقط. بالنسبة للمشروبات الساخنة، بإمكانكم تجربة أوراق النعناع أو الزنجبيل الطازج في ماء ساخن بدون سكر. لذيذا!
- مقدم (2):** أثناء قيامكما بالطهي، نريد أن نسألكما عن أمرٍ ما. نسمع الكثير من التعليقات عن كيف أن الرجال والبنين لا يقومون بالطهي وأن الطهي هو عمل الفتيات.
- طاهية (1):** أنا أسمع ذلك كثيراً أيضاً، وهو أمر يضايقني جداً. فالطهي من المهارات الحياتية التي يجب أن نكتسبها جميعاً. يستطيع البنين والبنات معاً تحضير الطعام، ويجب أن يقوموا بذلك!
- مقدم (1):** هذه كلام عظيم. أتطلع بشدة لتجربة هذه الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة. شكراً لتواجدكما معنا اليوم!



مورد (2):

نموذج القائمة العائلية وأفكار للوجبات

تعليمات للقادة:

يتم عرض هذا النموذج كمثال تستخدمه المجموعة.

الإفطار	الغداء	العشاء	الوجبات الخفيفة
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

أفكار للوجبات من جميع أنحاء العالم (كمصدر إلهام للمجموعة)

الفلبين: بانجوس مقلي - سمك مطهي في كمية صغيرة من الزيت بالبهارات، ويقدم مع الأرز والبيناكب (مزيج من الخضروات مثل الباذنجان والبامية)، ثم بطبخ كطبق جانبي.



بيسوجو مجفف (سمك العنقذ)، أرز بني، قرع، بصل، طماطم، خل، بيض، موز أو موز الجنة.

توفو (بالبهارات)، نودلز، بطاطا حلوة، ذرة، فاصوليا خضراء، أوراق الفجل الحار، والمانجو والبابايا كطبق جانبي..

المملكة المتحدة: حساء البروكلي والسيتلون - بروكلي، كراث، بطاطس، كمية صغيرة من السيتلون (الجبن الأزرق)، مرقعة خضروات قليلة الملح، تقدم مع خبز القمح الكامل ويلى ذلك الفاكهة.



تنزانيا: أوجالي (عصيدة دقيق الذرة)، لحم، ماناجو (خضروات ذات أوراق خضراء)، كوندي (لوبيا)، طماطم، أفوكادو، أعشاب، كمية صغيرة من زبدة اللبن، والمكسرات المطحونة والمانجو كطبق جانبي.



الكاريني: دجاج كريبول - صدور دجاج، أرز، طماطم، صوص الشيلي، فلفل أخضر، كرفس، بصل، أعشاب، بهارات، ويلى ذلك الفاكهة.



البرازيل: أرز، فاصوليا سوداء، ورك دجاج في الفرن، شمندر، ذرة وبعض الجبن، ويلى ذلك الفاكهة.



إيطاليا: مكرونة سباجيتي بولونيز - لحم مفروم قليل الدسم، بصل، جزر، كرفس، طماطم، أعشاب، مكرونة سباجيتي القمح الكامل.



لبنان: خضروات محشية - كوسة، كرنب، أرز كامل، بيض، كمية صغيرة من الجبن الأبيض، فاكهة مجففة.



مدغشقر: أرز، دجاج، حليب جوز الهند، أوراق القرع العسلي، بهارات، زنجبيل، كرنب، وفاصوليا، ويلى ذلك الفاكهة.



المكسيك: فاصوليا مرقطة، فاصوليا حمراء وسوداء، ذرة، أرز، طماطم، بصل، شيلي، ويلى ذلك الفاكهة.





مورد (3):

اختياري: الاستبيان المجتمعي

تعليمات للقادة:

- هذا مثال على استبيان تستطيع المجموعة استخدامه كواجب منزلي إذا أرادوا اكتشاف ما يعرفه مجتمعهم عن التغذية.
- يتم تشجيع المجموعة على تعديل ومواءمة الاستبيان للوصول إلى استبيان خاص بهم.
- إذا أرادت المجموعة إجراء هذا الاستبيان على الورق، يتم نسخ نسخة واحدة من الاستبيان لكل شخص. وكبديل لذلك، يمكن استخدام منصة مثل SurveyMonkey أو نماذج جوجل لإجراء الاستبيان من خلال الإنترنت.
- 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. هل تميل إلى تناول ثلاث وجبات متوازنة في اليوم وشرب الكثير من الماء؟

5. ما هي الأطعمة التي لا يجب أن نتناولها إلا نادراً ولماذا؟



مورد (3):

اختياري: الاستبيان المجتمعي

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

7. هل رأيت أو سمعت أمور عن الأطعمة جعلتك ترتبك أو تقلق؟ في حالة الإجابة بنعم، هل تستطيع إعطاء بعض الأمثلة؟

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

9. ما هي المشكلات الأساسية المتعلقة بالتغذية في مجتمعنا؟



الأنشطة الحمراء

التوقيت: ساعة و30 دقيقة



ملخص:

اتخاذ إجراء لمساعدة الآخرين في تحسين التغذية الخاصة بهم.

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.

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 البرنامج الإذاعي بإيجاز.
2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج الساعة الثالثة مساءً في المحطة الإذاعية (متاح).
3. يتم إعداد قائمة بكل الأفكار المبدعة للإجراءات في الحلقة، التأثير على مدير/مديرة المدرسة، أو إطلاق حملة من خلال الإنترنت ضد الخرافات المتعلقة بالأطعمة، 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 وأية مواد بحثية تم تجميعها أثناء الأنشطة.
4. إعداد نسخ من نص البرنامج الإذاعي، 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.





الوجبة الأساسية:

ساعة واحدة

يمكن الرجوع إلى نتائج الاستبيان المجتمعي (في حالة إتمامه).

ب. يتم إعطاء المجموعة 10 ثواني للعثور على كل بطاقات إجراء الأفوكادو (متاحة). يتم إضافة هذه الأفكار للإجراءات إلى القائمة الخاصة بنشاط البداية.

ت. 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.

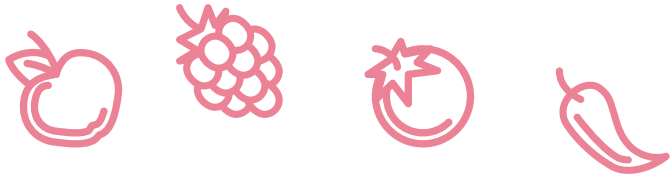
ث. دعم الجميع في إنهاء وصفا الإجراء الخاصة بهم. ويتم المشاركة بنموذج الخطاب/البريد الإلكتروني الخاص بالمناسبة كمصدر للإلهام.

د. يتم الاتفاق على موعد نهائي (أسبوع أو أسبوعين) ينتهي فيه الجميع من الإجراء الخاص بهم.

اتخاذ إجراء



1. ستستخدم أعضاء المجموعة الآن المعرفة التي اكتسبتها فيما يخص التغذية القوية للفتيات لمساعدة على الأقل شخصين آخرين في تسخين 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).



15 دقيقة

تأمل:

- أ. في عدادات الشارة الخاصة بهم، يقوم الجميع بكتابة ملخص للإجراء الذي قرروا القيام به لمساعدة الآخرين فيما يخص التغذية (في شكل الأفوكادو).
- ب. تستطيع المجموعة أيضاً كتابة أفضل ذكرياتهم في التغذية القوية للفتيات، والتقدم الذي تم إحرازه في تعهد الأناثاس.
- 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!
- ث. 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.

لا يمكنكم التجمع معاً؟

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 #wagggg



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً

[6 شخصيات: اثنان من مقدمي البرامج، أربعة من المتصلين]

مقدم (1): أهلاً بكم معنا مرة أخرى في إن بي إس. أنا مضيفكم، [إدراج اسمك].

مقدم (2): وأنا [إدراج اسمك]. هذا برنامجنا الأخير اليوم عن التغذية!

مقدم (1): لقد تعلمنا الكثير اليوم. فقد تعرفنا على الأمور الثمانية التي نحتاجها للمحافظة على سعادتنا وصحتنا، وما هي الوجبة المتوازنة، وما هو سوء التغذية، وما تحتاجه الفتيات المراهقات، وأهمية التغذية للحوامل، وكيفية التأكد من المعلومات الغذائية، وأمور كثيرة غيرها!

مقدم (2): لذلك، برنامجنا الأخير اليوم سيكون عما الذي نستطيع القيام به حيال كل هذه الموضوعات. لقد تعلمنا الكثير عن كيفية القيام باختيارات صحية لأنفسنا. والآن، نريد نقل هذه المعرفة للآخرين أيضاً. ولذلك، سنقوم بإطلاق مسابقة!

مقدم (1): نعم! والجائزة هي زيارة مدفوعة التكاليف للاستوديو الخاص بنا. وستكونون معنا على الهواء طوال اليوم، ولتتاح لكم فرصة الحديث في محطة إذاعية عالمية!

مقدم (2): سنطلق على المسابقة اسم "إجراء المناصرة". والمناصرة معناها التأثير على الأشخاص في المناصب المهمة بالحديث عن المشكلات، وبتخاذ إجراء من شأنه أن يجعل عالمنا أفضل. نريد أن نسمع أفكار المناصرة الخاصة بكم لتحسين التغذية الخاصة بالآخرين. هيا، اتصلوا بنا أو أرسلوا لنا رسائل نصية أو رسالة مباشرة لتبلغونا بما ستقومون به في مجتمعكم لتحسين التغذية!

مقدم (1): لقد وصلتنا بالفعل رسالتنا النصية الأولى! تقول زلفا، مرشدة من تنزانيا، "أحب أن أشارك بقصة حقيقية. هذا العام، قمت بالتأثير على إدارة مدرستي لتقديم وجبات مدرسية مغذية أكثر، وذلك بإضافة المزيد من الخضروات." رائع، يعجبني أنك شاركت بشيء قمت به بالفعل يا زلفا!

مقدم (2): والآن لدينا أول اتصال. قدم نفسك من فضلك.

متصل (1): أهلاً. أنا [إدراج اسمك] من اليابان. وفكرتي لمسابقة إجراء المناصرة هي زراعة حديقة خضروات في المنزل لزيادة التنوع فيما تتناوله عائلتي.

مقدم (1): إنها فكر رائعة. شكرًا لك. والآن لدينا هنا رسالة بالبريد الإلكتروني من فتيات كشافة الفلبين. لقد قامت فتيات الكشافة بتنظيم حملة من خلال الإنترنت بعنوان "هيا نتعاون في التصدي للخرافات المتعلقة بالتغذية للفتيات الصغيرات". ستجدون الحملة على تويتر!

مقدم (2): لم أكن أعلم أن الشباب يقومون بالكثير بالفعل. إنهم مصدر رائع للإلهام. لدينا اتصالان آخران. مرحبًا بك في البرنامج.

متصلة (2): شكرًا لمحطة إن بي إس. أنا [إدراج اسمك]، وأنا فتاة كشافة من مدغشقر. لقد ذهبنا إلى إذاعة فاهازافانا، وهي محطة إذاعة محلية، حيث نقوم بتثقيف الجمهور العام، على الهواء مباشرة، بمعلومات عن الأمن الغذائي في بلدنا.

متصلة (3): اسمي [إدراج اسمك]، وأنا فتاة مرشدة من سريلانكا. لقد قمنا بالترويج لممارسات النظافة بين العائلة والأصدقاء. وعرضنا كيفية غسا الأيدي وغسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها أو طهيها.

مقدم (1): شكرًا لاتصالكما بنا. لقد بدأت المسابقة منذ دقائق قليلة، وقد استقبلنا بالفعل أفكار كثيرة!

مقدم (2): لقد وصلتنا الآن رسالة مباشرة أيضًا، "أنا من فرنسا، وإجراء المناصرة الخاص بي هو تنظيم مهرجان للطعام!"



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً

- مقدم (1): سيكون من الصعب اختيار الفائز! لا أستطيع الانتظار لسماع المزيد من الأفكار. نشكر كل من اتصل بنا حتى الآن.
- مقدم (2): قبل أن نذهب إلى فاصل، نريد قراءة رسالة وصلتنا الآن من نبيلة إقبال، وهي مرشدة من سريلانكا. وتقوم في كلمتها الحكيمة: "لا تستهينوا بقوة الأمور الصغيرة التي تقومون بها للوصول إلى الصورة الأكبر." شكرًا لكم جميعًا.
- مقدم (1): شكرًا وطاب مساءكم. حافظوا على سعادتكم وعلى صحتكم جميعًا!

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 أمام المجتمع.



الحديث أمام اجتماع للمدرسة
برسالة واضحة عن التغذية.



تنظيم نشاط اختبار السكر مع
العائلة، باستخدام مشروباتهم
الغذائية المفضلة، ثم شرح السبب
في أن الماء أو اللبن أفضل.



زراعة حديقة للخضروات
في مجتمعك، وتناول بعض
الخضروات منها والمشاركة ببعض
الآخر.

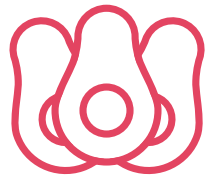


إعداد كتاب للوصفات للفتيات
المراهقات والمشاركة به مع
الأصدقاء والعائلة.



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





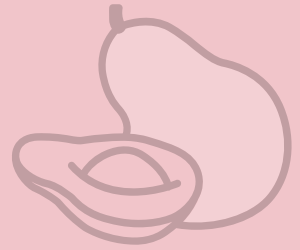
تنظيم فصل جلسة مجتمعية
للممارسة الرياضة



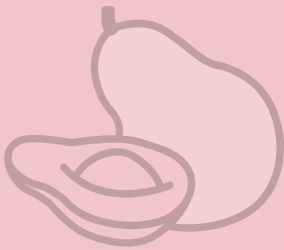
كتابة التماس برسالة واضحة
والمشاركة به.



الذهاب إلى السوق أو المتجر
مع الأصدقاء ومساعدتهم في
القيام باختيارات جيدة بقراءة
المعلومات على الغلاف.



الكتابة لوزير الصحة برسالة واضحة
عن التغذية.

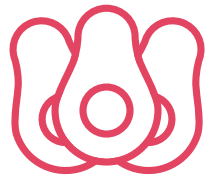


إعداد فيديو قصير برسالة واضحة
عن التغذية ونشره من خلال
الإنترنت



مقابلة أحد العاملين بالصحة على
المستوى المحلي لطلب تنظيم
حديث مجتمعي عن الرضاعة
الطبيعية.





مقابلة مدير/مديرة المدرسة
لطلب تحسينات غذائية محددة.



تنظيم مهرجان للطعام.



تنظيم فعالية مشي برسالة واضحة
عن التغذية.



كتابة نشرة عن التغذية ونشرها في
مجتمعك.



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:

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

وصفات للإجراء

مشكلة التغذية التي أحاول حلها هي..

الفتيات المراهقات لا يتناولن المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) التي تقدم لهن.

بحثي يخبرني أن..

لقد أجريت استطلاع مجتمعي وتحدثت مع أحد المتخصصين في التغذية. وقد عملت من هذه المصادر أن الفتيات لا يتناولن المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك لأن مذاقها لا يعجبهن ولعدم فهمهن لأهميتها.

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

محاولة تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك بعد الأكل مباشرة - إنها تجعلنا أقوياء وأصحاء.

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

سأقابل مديرة المدرسة لطلب الترويج لهذه المكملات الأسبوعية بلغة واضحة تشرح أهميتها.

الموارد أو المساعدة التي أحتاجها هي..

- مساعدة من مدرستي في إعداد الاجتماع مع المديرية.
- حاسوب متصل بالإنترنت للقيام بالمزيد من الأبحاث.

سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ] الأسبوع القادم.

سأعلم أن إجرائي كان له أثر إذا..

تبدأ الفتيات في مدرستي في تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك وأن يصبحن مدركات لأهميتها.

تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)

- لقد تقابلنا مع مديرة المدرسة يوم الجمعة، 16 مارس. وقد استمعت للبحث الذي قمنا به وطلبنا الخاص بالترويج للمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك. كانت بحاجة لفهم المشكلة بشكل أفضل، فتحدثت مع مدرسين آخرين أولاً.
- بعد أسبوع، طلبنا مقابلة المديرية مرة أخرى. وقد وافقت على عقد اجتماع للمدرسة المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك وطلبت مساعدتنا!
- المرة القادمة التي نقوم فيها باتخاذ إجراء، ستكون لدينا رسالة واضحة (لقد تمت هذه الرسالة بشكل جيد) وسنكون أكثر تنظيماً - نحن نعلم الآن أننا نستطيع القيام بأي شيء!

مورد (3): نموذج وصفات للإجراء



وصفات للإجراء

مشكلة التغذية التي أحاول حلها
هي..

بحشي يخبرني أن..

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

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



الموارد أو المساعدة التي أحتاجها هي..



سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ]

سأعلم أن إجرائي كان له أثر إذا..

تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)





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.

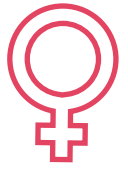
ولذلك، نريد أن نطلب منكم اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان الإتاحة الكافية للطعام الصحي للجميع، ونقترح

[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، ميجيل كاماتشو، آليس كيستيل، روزاريو چويتوروالا، روز چييد ديلجادو، فرانسين بياتريز براديز، إيريكاميريز، زروق عبدول، كوش هيرات، سيريني وينجابولي، بريباشيني 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

