

الرسائل الرئيسية

تحتوي الرسائل الرئيسية على المعلومات الأهم عن التغذية التي يجب أن تعرفها المجموعة بنهاية شارة التغذية القوية للفتيات. تبني كل مرحلة من المراحل اللونية على المرحلة السابقة لها وتقدم موضوع مختلف عن التغذية.

برجاء ملاحظة أن الرسائل التالية مأخوذة من حزمة الأنشطة الخاصة بالمجموعة العمرية الأكبر. وقد تم تبسيط بعض الرسائل لتناسب مع المراحل العمرية الأصغر والمتوسطة، ولذلك نرجو منكم اتباع الصياغة الحرفية في حزمة الأنشطة المتعلقة بالمرحلة العمرية التي تتعاملون معها.

المرحلة الخضراء:

1. 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.

المرحلة الصفراء:

2. 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 (تسمى هذه الوجبات الملونة أيضًا "طبق ألوان الطيف").
 - تناول كميات أقل من الأطعمة المصنّعة - فهي لا تساعد جسمك على النمو أو المحافظة على الصحة.
3. 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.

المرحلة البرتقالية:

4. الفتيات وأيضًا البنين لهم الحق في الحصول على التغذية الجيدة.
5. 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).
6. ينبغي أن تتناول الفتيات الأطعمة الغنية بالحديد. فإذا كانت الخدمات الصحية أو المدرسة/الكلية تقدم أقراص تُعرف بالكممات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS)، يكون من المهم أن تتناولها الفتيات أيضًا. الفتيات اللاتي يحصلن على ما يكفيهن من الحديد يحافظن على قوتهن وطاقتهم الكاملة وينموون ليصبحن نساء أصحاء.
7. المرأة التي تأكل جيدًا بصفة منتظمة وتمر بحمل صحي، غالبًا ما تلد أطفال أصحاء.

المرحلة الفيروزية: ✨

٨. 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 تدّعي أن طعام واحد فقط يستطيع المحافظة على صحتك.
 - الخرافة أن البنين يستحقون طعامًا أفضل.
 - التغليف الذي يقنعك بشراء الوجبات الخفيفة غير الصحية.
٩. نستطيع الوثوق في العاملين بالصحة والمدرسين والحكومة والمنظمات غير الحكومية العاملة في المجال الصحي لإعطائنا معلومات يمكن الاعتماد عليها عن التغذية.

المرحلة الزرقاء: ✨

١٠. يستطيع البنين والبنات تحضير وجبات أساسية ووجبات خفيفة صحية لذيذة، قليلة التكلفة وسهلة التحضير.
١١. 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.

المرحلة الحمراء: ✨

١٢. أصبح لديكم الآن المعرفة والقدرة على اتخاذ القرارات الأكثر صحة. استخدموا هذه القدرة في المساعدة على تحسين التغذية بالنسبة للآخرين.
١٣. 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.
١٤. أي إجراء، كبير أو صغير، بإمكانه إحداث فرق في مجتمعكم.

