

# تقييم شارة التغذية القوية للفتيات

## تعليمات للقادة



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

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

### ★ مقارنة النتائج لكل شخص

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

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

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

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

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

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

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

### استطلاع البداية

(قبل أية أنشطة خاصة بالتغذية القوية للفتيات)



### استطلاع النهاية

(بعد الانتهاء من كافة أنشطة التغذية القوية للفتيات)



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



# استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات

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

تاريخ الميلاد (مثال: 25/8/2010):

الأحرف الأولى من الاسم (مثال: أ. ك.):

## الخطوات المتبعة:

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

### هل تناولت الحبوب بالأمس؟ نعم لا

ما هي الحبوب التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.



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

أخرى: \_\_\_\_\_

### هل تناولت البروتين بالأمس؟ نعم لا

ما هي الأطعمة البروتينية التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.



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

البيض.

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

أخرى: \_\_\_\_\_



# استطلاع شارة التغذية القوية للفتيات



هل تناولت الخضروات بالأمس؟  نعم  لا

ما هي الفاكهة التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.

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

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

أخرى، مثل: الباذنجان، البصل، القرنبيط.

أخرى: \_\_\_\_\_



هل تناولت الفاكهة بالأمس؟  نعم  لا

ما هي الفاكهة التي تناولتها؟ قم بالتأشير أدناه.

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

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

الفاكهة المجففة، مثل: الزبيب، التمر، المشمش.

أخرى: \_\_\_\_\_

إجمالي إجابات "نعم":  (من 4)

إجمالي المربعات المؤشر عليها:  (من 17)