



ملخص:

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

الرسائل الرئيسية:

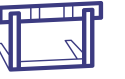
- ★ الفتيات وأيضًا البنين لهم الحق في الحصول على التغذية الجيدة.
- ★ تحتاج الفتيات المراهقات لكميات إضافية من عنصر الحديد لأنهن ينموّن بسرعة ويحتجن لتعويض ما يفقدن أثناء الدورة الشهرية. فإذا لم تحصل الفتاة على كفايتها من الحديد، تكون معرضة لخطر الإصابة بالأنيميا (نوع من سوء التغذية).
- ★ ينبغي أن تتناول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

الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة الثالثة



مثال على الحواجز الصحية



التحضير:

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

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

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



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائمًا بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

15 دقيقة



البداية:



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

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

تجربة الأطعمة الجديدة!

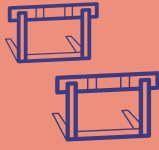




30 دقيقة

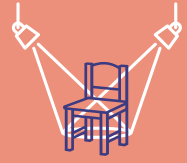
اختيار الوجبة الأساسية:

الحواجز الصحية



أو

الطبق الساخن



أ. الهدف هو تمثيل برنامج المواهب!

ب. يتم مراجعة ما تعلمته كل شخصية في البرنامج؛ فمثلاً أومي تعرفت على الاحتياجات الغذائية للفتيات، وروخو أدركت أننا نحتاج لكميات إضافية من الحديد، وزروق أدرك أن البنين والبنات يستحقون تغذية جيدة، وأدركت ريو مدى أهمية المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS).

ت. تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر من أربعة أشخاص، مع وجود كرسي واحد لكل مجموعة. يهمس القادة باسم أحد شخصيات البرنامج لكل شخص في المجموعة (لا يتم الإفصاح عن الاسم).

ث. في كل مجموعة، يتناوب الأعضاء على الجلوس في المقعد ("الكرسي الساخن") لتمثيل شخصيتهم. ويبدأ الآخرون في المجموعة بطرح أسئلة متعلقة بالتغذية لمحاولة اكتشاف هذه الشخصية!

أ. الهدف هو تصميم مسار للعقبات! أولاً، تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر، ويُطلب من كل فريق اختيار بعض العناصر لتصبح العقبات الخاصة بهم.

ب. يشرح القادة أن كل عقبة تُمثل مشكلة غذائية قد تقابلها الفتيات المراهقات؛ عدم الحصول على كميات كافية من الحديد، على سبيل المثال. يجتاز اللاعبون كل عقبة ويقولون أثناء ذلك ما يمكنهم القيام به للتغلب على هذه العقبة؛ تناول المزيد من الخضروات ذات الأوراق الداكنة، على سبيل المثال.

ت. يُطلب من الفرق استخدام بعض الورق والأقلام والأشرطة لعنونة كل عقبة بمشكلة غذائية.

ث. تتسابق الفرق لاجتياز مسارات العقبات الخاصة بالفرق الأخرى.



15 دقيقة

تأمل:

أ. أثناء الجلوس، يُطلب من الجميع التلوين في الجزء البرتقالي من عداد الشارة الخاصة بهم، وكتابة ما تعلموه اليوم. يتم توجيهه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:

أ. ما الذي تحتاج الفتيات كميات أكبر منه؟ لماذا؟

ب. ما أهمية حصولك على المزيد من الحديد؟

ت. ما الأطعمة الغنية بالحديد التي يمكنك تناولها؟

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



لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

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

لديكم تقنية؟



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



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الثالثة

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

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

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

روخو: شكرًا جزيلاً لك. نتطلع جميعاً لمقابلته.

[تغلق روخو الهاتف.]

زرورق: نحن محظوظون بزيارة الخبير لنا!

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

ريو: أهلاً بك! يسعدنا مقابلتك.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يقف زرورق ويفتح دوايب الموجودة في المطبخ.



مورد (1):

نص برنامج المواهب - الحلقة الثالثة

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

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

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

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

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

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

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

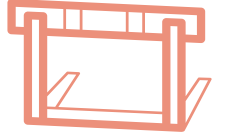
ريو: أشعر بالكثير من الثقة فيما يخص الفحص الصحي لأننا ندرك الآن ما نحتاج. نستطيع القيام بتغيرات صحية في حياتنا!

يشكر الجميع أخصائي التغذية قبل أن يغادر.

أومي: حسنًا، ماذا سنطهو لوجبة العشاء؟!



مورد (3):



مثال الحواجز الصحية

تعليمات للقادة:

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

