

# 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:



نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً



نموذج القائمة العائلية وأفكار للوجبات



اختياري: الاستبيان المجتمعي



## 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.

## البداية:



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) ويطلب 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، ويطلب 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 وتُقدّم 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؟

يطلب 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.



**الكاربيبي:** 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؟

---

---

---