



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 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 وتمرّ 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 بواجباتهم 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 وقصها.
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 وقصها.

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!





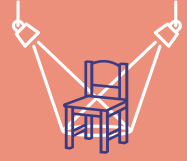
30 دقيقة

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 معاً 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، وكثيرًا 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 أيضًا 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.