



ملخص:

تخمين ما هي الأطعمة المختلفة أو استحداث لعبة يدوية للتعرف على التغذية الجيدة.

الرسائل الرئيسية:

- ★ 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 (تُسمى هذه الوجبات الملونة أيضًا "طبق ألوان الطيف").
 - تناول كميات أقل من الأطعمة المُصنَّعة - فهي لا تساعد جسمك على النمو أو المحافظة على الصحة.
- ★ 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

الموارد المتاحة:

نص المحطة الإذاعية - برنامج العاشرة صباحًا



مثال لبطاقة بينالو وتعليمات



نموذج لبطاقة بينالو فارغة



التحضير:

1. قراءة المرحلة الصفراء من ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
2. جمع كافة عدادات الشارة (من النشاط السابق).
3. إعداد نسخ من دليل الأغذية الخاص ببلدكم (أو دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات)، ونسخ من نص البرنامج الإذاعي.
4. اختيار النشاط الرئيسي:

- تخمين ما هو الطعام: لا توجد موارد مطلوبة.
- فض غلاف بينالو: يتم قص مثال بطاقة بينالو وطبها، ثم يتم قراءة التعليمات لعرض كيفية استخدامها. يتم نسخ نموذج بينالو فارغ لكل مجموعة صغيرة.

استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

15 دقيقة

البداية:



1. مراجعة برنامج التاسعة صباحًا الإذاعي.
2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج العاشرة صباحًا في المحطة الإذاعية (متاح). بعد ذلك، يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم في النقاط الرئيسية.
3. يتم طرح الأسئلة التالية:
 - أ. ما هي الأمور الجديدة التي تعلمتها من البرنامج الإذاعي؟
 - ب. ما معنى "طبق ألوان الطيف"؟
 - ت. لماذا يجب أن نقتل من تناول الأطعمة المُصنَّعة؟

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بترتيب الأطعمة وتصنيفها حسب الأطعمة التي يجب تناولها أكثر وتلك التي يجب الإقلال من تناولها.





30 دقيقة

اختيار الوجبة الأساسية:

فض غلاف البينالو



أو

تخمين ما هو الطعام



- أ. يتم تعريف "البينالو" وهو طريقة فليبينية لتقديم الطعام ملفوف في ورق الموز. وتكون مهمة المجموعة تحضير أوراق البينالو لاكتشاف الأطعمة الموجودة بداخله!
- ب. يتم عرض كيفية استخدام مثال بطاقة البينالو (راجعوا التعليمات).
- ت. تنقسم المجموعة إلى فرق صغيرة، ويأخذ كل فريق صغير دليل أغذية ومودج بينالو فارغ. ويتم تخصيص مجموعة غذائية لكل فريق.
- ث. تستخدم الفرق دليل الأغذية الخاص بها ملء نموذج البينالو الفارغ بثمانية أطعمة حسب مجموعتهم الغذائية.
- ج. في النهاية، تتشارك الفرق في البينالو لمناقشة أي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أكبر، وأي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أقل.

- أ. يُطلب من الجميع كتابة مكونات وجبتهم المفضلة دون الإفصاح عنها.
- ب. كيفية ممارسة اللعبة: تنقسم المجموعة إلى مجموعات أصغر. ويقف القادة في المنتصف ومعهم قائمة تسوق فارغة (لوحة ورقية). ويقوم شخص واحد في كل مجموعة بوصف مكوّن واحد من قائمتهم (دون تسميته صراحةً) لتقوم المجموعات الأخرى بتخمين ما هو الشخص الذي يقوم بتخمين ما هو الطعام بشكل سليم يجري إلى القادة في المنتصف لكتابة الطعام في القائمة. تمارس اللعبة لمدة خمس دقائق.
- ث. بعد ذلك، يجلس الجميع معًا ومعهم دليل الأغذية الخاص ببلدكم. يُطلب من المجموعة تنظيم قائمة التسوق وتصنيفها في مجموعات غذائية.
- ث. ثم يتم مناقشة أي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أكثر، وأي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أقل.



لا يمكنكم التجمع معًا؟

يُطلب من المجموعة قراءة نص البرنامج الإذاعي، ثم ترتيب الطعام في منازلهم حسب المجموعات الغذائية المختلفة.

لديكم تقنية؟

يُطلب من المجموعة المشاركة بوجبتهم المفضلة، ثم "شراء" المكونات من متجر أطعمة من خلال الإنترنت (يتم وضع المشتريات في "السلة" فقط دون شرائها فعليًا!)

15 دقيقة

تأمل:

- أ. يتم تذكير الجميع بتعهد الأنااس الذي تم الإعلان عنه في البرنامج الإذاعي.
- ب. يُطلب من الجميع القيام بتعهد أنااس محدد بهد تحسين التغذية الخاص بهم، وكتابته في عداد الشارة الخاص بهم.
- ث. يتم مناقشة الرسائل الرئيسية وما إذا كان المجتمع الأوسع على دراية بهذه المعلومات. يتم تشجيع المجموعة على البحث في سوء التغذية في بلدكم، باستخدام مصادر موثوقة (راجعوا ملف الحقائق) وإحضار المعلومات التي وجدوها في الاجتماع القادم
- تقدم النهائي للجميع على الانتهاء من المرحلة الصفراء!
احتفظوا بكافة عدادات الشارة.



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج العاشرة صباحًا

5 شخصيات: اثنان من قراء الأخبار وثلاثة من المتصلين

قارئ الأخبار (1): أهلاً بكم معنا مرة أخرى في إن بي إس. أنا مضيفكم، [إدراج اسمك].

قارئ الأخبار (2): وأنا مضيفكم، [إدراج اسمك]. بعد إعلان وزيرة الصحة هذا الصباح، أصبح كل تركيز البرنامج اليوم على واحد من أعمدة الصحة الثلاثة: التغذية. لماذا؟ لأن جسم الإنسان مثل السيارة - إذا ملأته بوقود صحي، ستعمل هذه السيارة بشكل أفضل! تساعدك التغذية الجيدة في النمو وتبني نظامك المناعي - حتى يتمكن من مكافحة الجراثيم!

قارئ الأخبار (1): هذا صحيح. هيا نبدأ بأن نذكر أنفسنا برسالة الوزيرة أبلداي الخاصة بالتغذية. تعني التغذية الجيدة أن يتناول الشخص ثلاث وجبات متوازنة وأن يشرب الكثير من الماء النظيف كل يوم.

قارئ الأخبار (2): كما إنها أحضرت دليل الأغذية الخاص ببلدنا، وهو مستند بإمكانه مساعدتنا كي نفهم بشكل أفضل كيف تبدو "الوجبات المتوازنة". يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم، ويُطلب من المجموعة تسمية كل مجموعة غذائية.

قارئ الأخبار (1): إذًا، الوجبة المتوازنة هي الوجبة التي تحتوي على كافة المجموعات الغذائية المختلفة. ولكن، يجب أن نتناول كميات أكبر من بعض الأطعمة، وكميات أقل من أطعمة أخرى.

يتم الإشارة إلى النسب الخاصة بكل مجموعة غذائية في دليل الأغذية، مع التأكد من فهم الجميع أي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أكبر وأي الأطعمة يجب أن نأكل منها كميات أقل.

قارئ الأخبار (1): كما أننا نحتاج أيضًا للتنوع - فلا يجب أن نتناول نفس الطعام كل يوم! وتسمى الوجبات المتوازنة "أطباق ألوان الطيف" لأنها كثيرًا ما تكون زاهية الألوان. ولكي تكون وجباتكم زاهية الألوان، يجب أن تحتوي دائمًا على الخضروات، وأن يكون هناك تنوع في الفاكهة والخضروات التي يتم تناولها!

قارئ الأخبار (2): نريد أن نسمع منكم عن وجباتكم الصحية المفضلة. ونريد بالأخص أن نسمع من مستمعينا الدوليين! الخطوط مفتوحة الآن. المتصل الأول؟

متصل (1): أهلاً، أنا [إدراج اسمك] من سريلانكا. "طبق ألوان الطيف" المفضل بالنسبة لي هو كاري الجاك فروت - ويتكون من الجاك فروت والدجاج وحليب جوز الهند والمورينجا (أوراق نبات) والأرز.

قارئ الأخبار (1): يبدو ذلك لذيذًا! شكرًا جزيلاً لك! والآن معنا المتصل الثاني - برجاء تقديم نفسك.

متصل (2): شكرًا لاستضافتي. أنا [إدراج اسمك] من مدغشقر، وأنا أحب أوراق الكاسافا المطحونة مع الأرز واللحم والجزر والسوداني المطحون وبعض الفاكهة الجانبية.

يُطرح هذا السؤال على المجموعة: ما هي وجباتكم الصحية المفضلة؟

قارئ الأخبار (2): والآن نريد أن نسمع عن بعض العادات الغذائية غير الصحية الخاصة بكم. المتصل الثالث؟

متصل (3): أهلاً، أنا [إدراج اسمك]. وأتناول الكثير من الأطعمة المُصنَّعة. دائمًا ما أشتري شاي الفقاعات المُسكَّر والبطاطس المقلية المالححة في طريق عودتي إلى المنزل. أنا أعلم أن هذا الطعام غير صحي، ولكن يعجبني مذاقه.

قارئ الأخبار (1): أنا أعلم أنه أمر صعب، ولكن من المهم إدراك أن هذه العادة سيكون لها تأثير سيء على نظامك الغذائي وعلى صحتك - في الوقت الحالي وفي المستقبل أيضًا! فالأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الملح أو الدهون أو السكر لا تساعد أجسامنا على النمو أو المحافظة على الصحة. جرب تناول الوجبات الخفيفة الصحية، مثل الفاكهة أو الخضروات الطازجة المغسولة بعناية أو المكسرات. وستشعر أنك أفضل بكثير!



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج العاشرة صباحًا

قارئ الأخبار (2): بصفة عامة، أعتقد أنه من المهم التأكيد على أنه عندما لا يحصل جسمك على العناصر الغذائية والطاقة التي يحتاجها، ستجد إنك تشعر بالتعب بسهولة، وستمرض ومن المحتمل أن تعاني من سوء التغذية.

قارئ الأخبار (1): نعم. إن سوء التغذية مرض خطير يؤثر على نمونا ويجعلنا ممرض. كما أنه يزيد من فرص الإصابة بالأمراض غير المعدية، مثل مرض السكر وبعض أنواع السرطان وأمراض القلب. هناك ثلاثة أنواع من سوء التغذية: نقص التغذية، وزيادة الوزن، والجوع الخفي (عندما يفتقد الأشخاص بعض الفيتامينات أو المعادن الأساسية في طعامهم).

قارئ الأخبار (2): بإمكانكم معرفة المزيد عن سوء التغذية من خلال الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية. لقد وجدت الإحصائيات التي ذكرتها الوزيرة عن سوء التغذية صادمة للغاية - كما إنه مشكلة عالمية!

قارئ الأخبار (1): إدا، ما الذي نستطيع القيام به بشأن هذه المشكلة؟ حسنًا، لدينا تحدي لكم! يقوم كل شخص باتخاذ تعهد الأناناس لتحسين التغذية الخاصة به. التعهد الخاص بي هو أن أنوع في نظامي الغذائي كل يوم.

قارئ الأخبار (2): التعهد الخاص بي هو أن أتوقف عن تخطي وجبة الإفطار وعن تناول الوجبات الخفيفة المقلية غير الصحية. ستراكم بعد الفاصل!



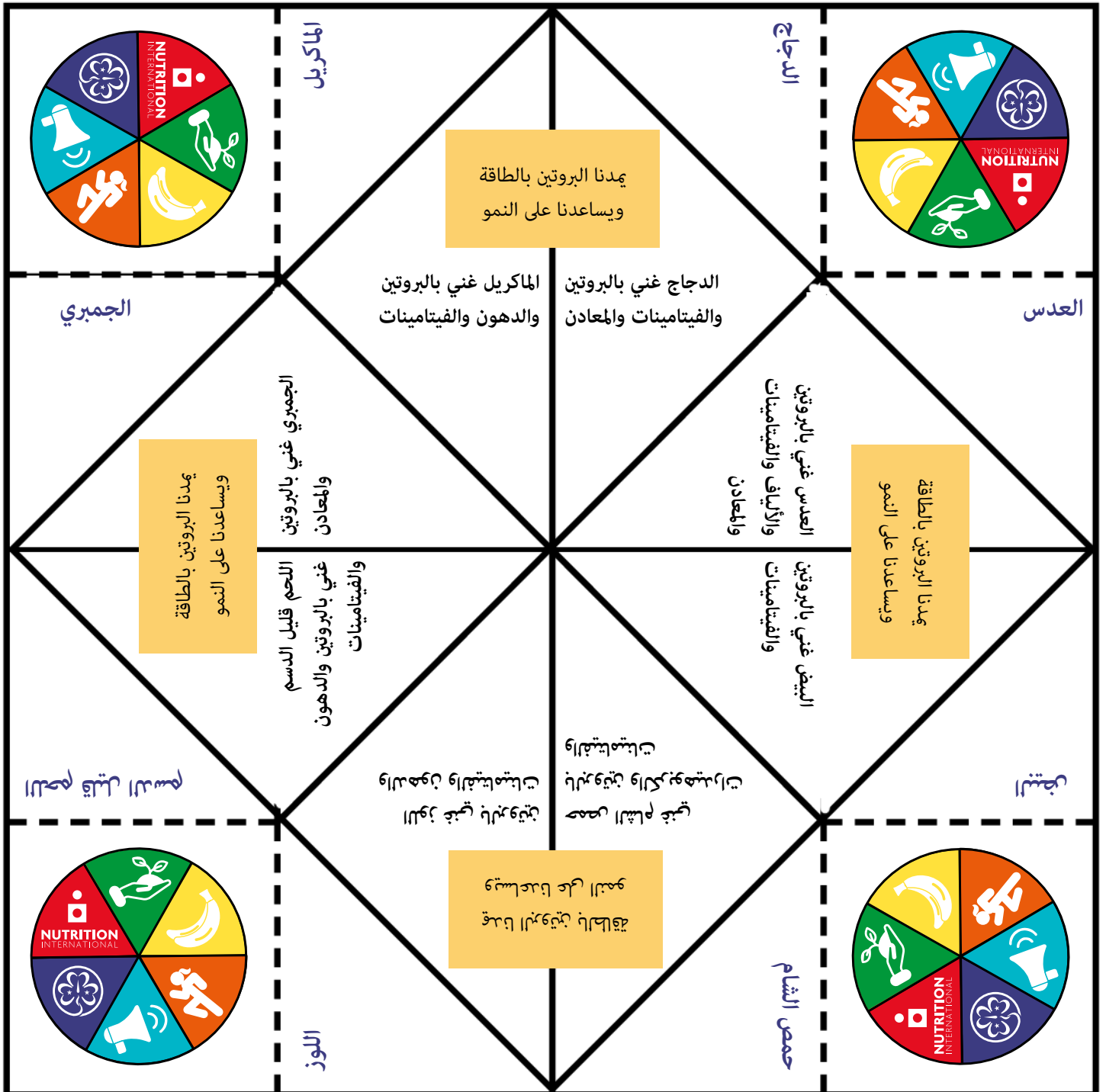
مورد (2):

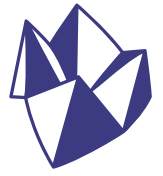
مثال بطاقة بينالو

مثال بطاقة بينالو

(مجموعة البروتينات - بناءً على دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات):

1. في النشاط، تقوم المجموعة بإعداد مجموعة كاملة من بطاقات بينالو. يجب أن تُمثل كل بطاقة بينالو مجموعة واحدة من المجموعات الغذائية في دليل الأغذية الخاص ببلدكم. يجب أن تعرض كل بطاقة ثمانية أمثلة لأطعمة محلية من هذه المجموعة الغذائية تحديداً.
2. على سبيل المثال، يعرض دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات ست مجموعات غذائية: الحبوب، والخضروات، والفاكهة، ومنتجات الألبان، والبروتينات، والدهون/الزيوت. يعرض هذا المثال بطاقة بينالو أمثلة وحقائق عن مجموعة البروتينات. وقد تم تصميم المثال بناءً على الدليل الغذائي الخاص بالتغذية القوية للفتيات.

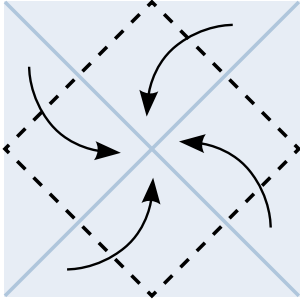




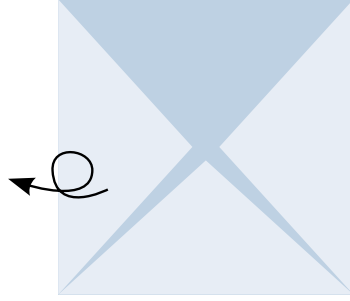
مورد (2):

مثال لبطاقة البينالو

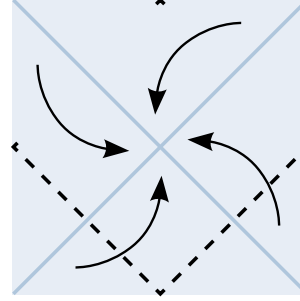
تعليمات بطاقة البينالو



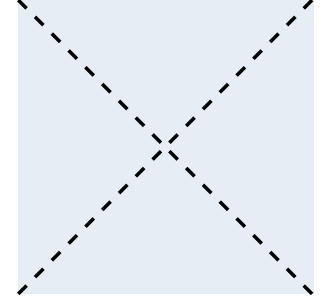
٤. مرة أخرى، يتم طي الجوانب الأربعة كلها إلى المنتصف.



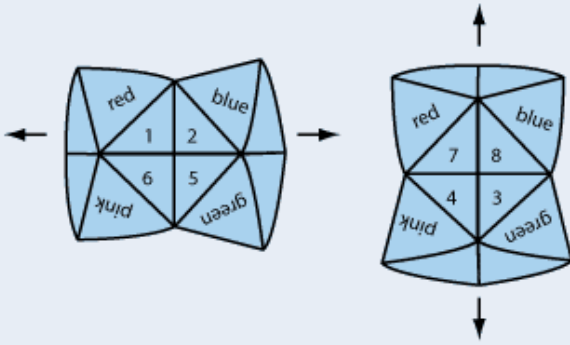
٣. يتم قلب البطاقة.



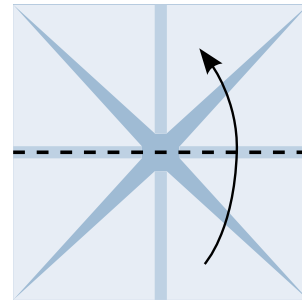
٢. يتم طي الجوانب الأربعة إلى المنتصف.



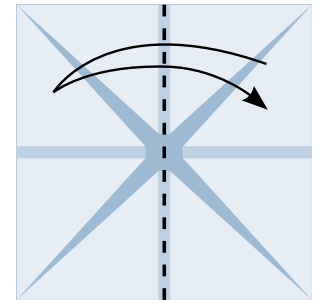
١. توضع البطاقة بحيث يكون اتجاه الصور للأسفل، ثم يتم طيها من الجانبين. بعد ذلك يتم فكها.



لاستخدام "البينالو"، يتم وضع الإبهام والسبابة من كل يد في "الجيوب" الأربعة. يتم ضم الأصابع بحيث يتم إقفال البينالو. لممارسة اللعبة، يتم تحريك الأصابع باستخدام أربع حركات: يتم تحريك الإبهامين بعيدًا عن السبابتين، ثم يتم ضمهم معًا مرة أخرى. ويتم تحريك الإبهام والسبابة في اليد ذاتها بعيدًا عن إبهام وسبابة اليد الأخرى. وفي كل مرة يتم فتح البينالو، سيكشف لك أربعة أشياء مكتوبة بداخله.



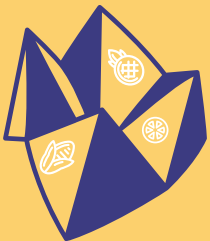
٦. يتم طي البطاقة بالنصف من الأعلى إلى الأسفل، ثم تترك دون فكها.

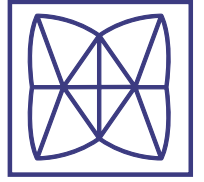


٥. يتم طي البطاقة بالنصف ثم فكها.

ممارسة البينالو في مجموعات:

١. يقوم شخص بهجاء الاسم أثناء تحريك البينالو، ثم يحتفظ به مفتوحًا عند الحرف الأخير.
٢. يقوم باقي أفراد المجموعة باختيار أحد الأطعمة في البينالو.
٣. يتم فتح البينالو وقراءة المعلومات الموجودة به.








مورد (3):

نموذج لبطاقة بينالو فارغة

1. يتم إعداد نسخ من نموذج بطاقة بينالو فارغة (أدناه) بحيث يكون هناك نموذج لكل مجموعة من المجموعات الغذائية في بلدكم. على سبيل المثال، يوجد ست مجموعات غذائية في دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات، وفي حالة استخدامه، يجب تجهيز ست نسخ.
2. يتم قص وطي كل بطاقة (ستكتب المجموعة على كل بطاقة وستعيد طيها في النشاط).

	<p>هذا الطعام يمدنا بـ</p> <p>_____</p>	
<p>_____</p>	<p>غني بـ</p> <p>_____</p> <p>غني بـ</p> <p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>_____</p>	<p>هذا الطعام يمدنا بـ</p> <p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>_____</p>	<p>غني بـ</p> <p>_____</p> <p>غني بـ</p> <p>_____</p>	<p>_____</p>
	<p>هذا الطعام يمدنا بـ</p> <p>_____</p>	