



ملخص:

التخطيط لحفل أو إعداد برنامج عن الطهي باستخدام أطعمة صحية لذيذة قليلة 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 قبل الطهي أو قبل تناولها.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي
(انظروا صفحة 8).

الموارد المتاحة:

قصة ربيكا - الفصل الخامس



أفكار لأطعمة لحفل ملون



التحضير:

١. قراءة المرحلة الزرقاء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
٢. جمع كل عدادات الشارة ودليل الأغذية الخاص ببلدكم.
٣. اختيار النشاط الرئيسي:

- **الحفل الملون:** جمع لوحة ورقية وأطباق ورقية (طبق/شخص) وأقلام ملونة، مع مواءمة أفكار الأطعمة حسب بلدكم.
- **برنامج الطهي:** جمع صور لمكونات محلية غير مكلفة - خمس عناصر على الأقل من كل مجموعة غذائية (راجعوا ملف الحقائق للأفكار). استخدموا أطعمة حقيقية إن أمكن.

البداية:



15 دقيقة

١. مراجعة الفصل الرابع من قصة ربيكا.
٢. قراءة الفصل الخامس، بما في ذلك الأسئلة.
٣. في النهاية، طرح الأسئلة التالية على المجموعة:
 - أ. ما هي الوجبات الخفيفة التي تحبون تناولها؟
 - ب. ما رأيكم في تعليقات زاك؟
٤. يُطلب من أحد المتطوعين عرض الطريقة السليمة لغسل اليدين بالصابون (راجعوا النصائح في ملف الحقائق).

استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بإعداد وجبات أساسية/وجبات خفيفة صحية لذيذة وغير مكلفة حسب دليل الأغذية الخاص بكم، باستخدام مكونات محلية. قوموا بزيارة متجر/سوق!



اختيار الوجبة الأساسية:

30 دقيقة

برنامج الطهي



أو

الحفل الملون



- الهدف هو تمثيل برنامج الطهي "التغذية القوية للفتيات".
- أولاً، تتم مشاركة صور المكونات التي تم تحضيرها من قبل. يسأل القادة المجموعة أي الأطعمة جربوها/لم يجربوها من قبل.
- ت. يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم، والتفكير في الوجبات الصحية اللذيذة التي يمكنهم تحضيرها ببعض هذه المكونات.
- ث. تنقسم المجموعة إلى فرق، ويُطلب من كل فريق اختيار وجبة صحية واحدة لعرض كيفية تحضيرها في برنامج الطهي.
- ج. عندما يستعد الجميع، تجتمع الفرق لتقديم برامج الطهي الخاصة بها. يتم تذكير الفرق بضرورة تضمين غسل اليدين وغسل الفاكهة والخضروات.

- الهدف هو التخطيط لحفل بألوان الطيف! أولاً، يُطلب من كل اثنين من المشتركين المشاركة بأفكارهم عن الحفل المثالي.
- ب. يُطلب من المجموعة التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكنهم تقديمها في الحفل المثالي. بالرجوع لدليل الأغذية الخاص ببلدكم، يُجري المشتركون عصف ذهني لاختيار طعام للحفل يكون صحي ولذيذ وسهل التحضير (أنظروا الأفكار المتاحة).
- ت. تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر ومعهم الأطباق الورقية. يُطلب من الجميع رسم وعنوان أفكارهم بالنسبة لأطعمة الحفل الملون.
- ث. يعرض الجميع أطباق الطعام الخاصة بهم، وتساعد الفرق بعضها في التأكد من وجود كافة المجموعة الغذائية.

لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة الفصل الخامس من قصة ربيكا مع شخص بالغ، ثم التخطيط لوجبة صحية أو تحضيرها معاً.

لديكم تقنية؟



شاهدوا فيديو "الأطفال يجربون وجبات الإفطار العالمية".
تسجل المجموعات البرنامج التلفزيوني الخاص بها أثناء تجربة الأنواع المختلفة من الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة الصحية..

15 دقيقة

تأمل:

- يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الأزرق من عداد الساعة الخاصة بهم.
- يُطلب من المجموعة كتابة أو رسم ما تعلموه. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:
 - متى يجب أن نغسل أيدينا؟
 - ما الذي يجعل الوجبة صحية؟
 - ما مدى سهولة تحضير الوجبات الصحية؟تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الزرقاء!
حافظوا على عدادات الساعات.



مورد (1):

قصة ريبيكا - الفصل الخامس



في ذلك المساء، تهاتف ريبيكا صديقتها صوفي المريضة منذ فترة. إنها سعيدة للغاية لسماع صوت صوفي، وتسألها، "كيف تشعرين الآن؟" تتنأب صوفي وترد قائلة، "أنا على ما يرام، ولكنني ما زلت متعبة طوال الوقت. لقد ذهبت إلى الطبيب أخيراً بالأمس - فقد ساعدتني على إدراك أهمية هذا الأمر. وقد أبلغني الطبيب أنني معرضة للإصابة بالأنيميا، وأعطاني أقراص المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) لتقويتي."

سؤال للمجموعة: ما الأطعمة الغنية بالحديد التي تستطيع صوفي تناولها أيضاً؟

فتجيب ريبيكا، "أنا سعيدة للغاية أنك حصلت على المساعدة قبل أن يسوء الأمر. لقد تعلمنا بعض الأمور عن الأنيميا مع الأستاذة بوبيه هذا الأسبوع." فتجيب صوفي، "أنا أكثر حرصاً فيما يخص عاداتي الغذائية وتغذيتي الآن." تفكر ريبيكا للحظة ثم تقول، "هل حالتك تسمح بزيارتي في عطلة نهاية الأسبوع؟ نستطيع طهي وجبة صحية رائعة معاً!" فترد صوفي بحماس، "يسعدني ذلك كثيراً!"

تتوجه ريبيكا للحديث مع أستها. "هل أستطيع دعوة صوفي لتناول وجبة معنا من فضلكم؟ نستطيع الطهي معاً جميعاً!" تومئ والده ريبيكا بالموافقة. إلا أن زاك يصيح فجأة، "أنا أرفض - البنين لا يظهون الطعام! هذا واجبك أنت أو واجب فييث أو أمي." تحمق ريبيكا في أخيها غير مصدقة. "هذا غير صحيح على الإطلاق. البنات والبنين أيضاً يمكنهم الطهي! فالطهي مهارة حياتية للجميع!" يبدو على زاك الاستياء، ويقول، "حسناً، عليك تعليمي إذا لأني لا أجيد الطهي. ولكن لن يكون الطعام لذيذ، وذلك لأن الطعام الصحي لا يكون لذيذ أبداً." تلف ريبيكا لتواجهه وتقول، "بالطبع سأقوم بتعليمك الطهي - وسترى إلى أي مدى سيكون لذيذ كذلك!"

في عطلة نهاية الأسبوع، تتواجد ريبيكا في المطبخ وتطهو مع عائلتها. الطعام رائحته لذيذة، حتى زاك لا بد وأن يعترف بذلك! في الصباح، خططت العائلة قائمة طعام غير مكلفة وتوجهوا إلى السوق لشراء ما يلزمهم. قررت ريبيكا إعداد وجبة دجاج بجوز الهند من مدغشقر. تحتوي هذه الوجبة على مواد غنية بالحديد لضمان أن تحصل هي وفييث وأمه على الحديد الإضافي الذي يحتاجه، وكذلك صوفي على وجه التحديد! فقمم بشراء بعض الدجاج والأرز وبن جوز الهند وأوراق القرع العسلي والبهارات والزنجبيل والكربن والفاصوليا.

سؤال للمجموعة: ما هي الوجبة التي يمكنكم إعدادها لصوفي؟

ترفض فييث إلى المطبخ من الحديقة. "أريد المساعدة!" فيجيب والدها، "ليس قبل أن تغسلي يديك بعناية باستخدام الصابون. بعد ذلك، من فضلك اغسلي أيضاً الخضروات والفاكهة قبل أن نستخدمها. فنحن لا نريد أن تنتشر الجراثيم." تغسل فييث يديها وترى صوفي من الشباك. "لقد وصلت!" تدخل صوفي وتغسل يديها أيضاً وتبدأ في المساعدة في الطهي.

عندما يجهز الطعام، يقوم كل من صوفي وريبيكا وزاك وفييث والأم والأب بغسل اليدين بالصابون، ثم يجلسون لتناول الطعام معاً. تقدم ريبيكا للجميع كميات كافية من الطعام. تشم صوفي طبخها وتقول، "رائحة الطعام رائعة للغاية!" تشير ريبيكا إلى كل الأطعمة الغنية بالحديد التي ستساعدهم على المحافظة على سعادتهم وصحتهم. تستخدم ريبيكا كل المعرفة التي اكتسبتها عن التغذية لتشرح ما هو "طبق ألوان الطيف" ومدى أهميته. في نهاية الوجبة، يقدم الوالد الفاكهة الموسمية الطازجة للجميع ويقول، "هذه وجبات خفيفة صحية أيضاً في حالة الجوع بين الوجبات."

يجلس الجميع في استرخاء وقد امتلأت بطونهم بالطعام الصحي اللذيذ.

مورد (2): أفكار لأطعمة الحفل المملون



تعليمات للقادة:

1. برجاء موازنة هذه الأفكار الخاصة بالأطعمة حسب السياق المحلي.

التغميس

بنجر

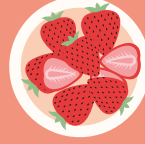
(مزيج من البنجر المطهو والزبادي وعصير الليمون).

الباذنجان

(مزيج من الباذنجان والكوسة والطحينة والتعناع).

صلصة الليمون

(مزيج من الزبادي والليمون والتعناع والملح).



وجبات خفيفة من الفاكهة

موزييك الشامام

(يتم ترتيب مكعبات من الشامام والطماطم وجبن الفيتا).

ماندالا الفاكهة

(يتم ترتيب الفاكهة مثل التوت والكيوي والأناناس في هيئة دوائر وأمطاط).

كباب الفواكه

(يتم وضع الأسياخ في أنواع مختلفة من الفاكهة - من مدغشقر!)

جوز الهند.

أفكار للمذاق المالح

لقمات الكوسة (طهي كوسة مبشورة وبيض وفتات الخبز).

خضروات نية مقطعة، مثل الجزر والكرفس والخيار.

قطع دجاج/ديك رومي/اللحوم في بهارات.

التاكو

(مع فطر وجبن قليل الدسم وطماطم).

موز الجنة مطهي مع جوز الهند والدجاج والسبانخ (من تنزانيا!)

دجاج ونودلز وخضروات وصوص الصويا

(يطلق على هذه الوجبة الاسم "بانسيت" في الفلبين!)

سلطات والشطائر

فلفل حلو محشو بالكينوا والبهارات.

شطائر سلطة البيض أو التونا.

سلطة الخيار والطماطم والفاصوليا والجبن.

سلطة الدجاج بالسمسم والليمون والمانجو.

سلطة الطماطم والفاصوليا والخيار والجزر والسبانخ والمانجو (من سريلانكا!)

مشروبات*

مخفوق الفاكهة

(فاكهة طازجة وزبادي ولبن).

فاكهة مجروشة

(ثلج ومياه غازية وفاكهة).

مخفوق الخضروات

(سبانخ وأناناس وتعناع).

توت وزبدة الفول السوداني وموز ولبن.



*لاحظوا أنه من الأفضل تناول الفاكهة كاملة بدلاً من تناول عصيرها فقط (للحصول على كافة العناصر الغذائية).