

الأنشطة الصفراء



التوقيت: ساعة واحدة



ملخص:

إعداد برنامج تليفزيوني أو عقد اختبار عن التغذية لتعلم كيفية فحص المعلومات الخاصة بالأطعمة.

الرسائل الرئيسية:

★ سترون وتسمعون المعلومات المختلفة عن الأطعمة في المتاجر والإعلانات وعلى تغليف الأطعمة أو من الأصدقاء والعائلة. بعض هذه المعلومات صحيح، والبعض الآخر غير صحيح. يجب التأكد من كافة المعلومات الخاصة بالأطعمة قبل الوثوق فيها. تشمل بعض الأمثلة عن المعلومات غير الصحيحة:

- الإعلانات التي تدعي أن طعام واحد فقط يستطيع المحافظة على صحتك.
- الخرافة أن البنين يستحقون طعاماً أفضل.
- التغليف الذي يقنعك بشراء الوجبات الخفيفة غير الصحية.

★ نستطيع الوثوق في العاملين بالصحة والمدرسين والحكومة والمنظمات غير الحكومية العاملة في المجال الصحي لإعطائنا معلومات يمكن الاعتماد عليها عن التغذية.



استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

الموارد المتاحة:

قصة ريبكا - الفصل الرابع



أسئلة اختبار التغذية



التحضير:

1. دعوة أحد العاملين بالصحة المحليين للانضمام لكم إن أمكن (الأنشطة ممكنة بدون ذلك).

2. قراءة المرحلة الفيروزية في ملف حقائق التغذية القوية للفتيات.

3. جمع كافة عدادات الشارة.

4. اختيار النشاط الأساسي:

• مفتشو الأطعمة: (لمجموعات تعرف الأطعمة المصنّعة) تُجمع بعض الأطعمة المصنّعة بأغلفتها.

• اختبار التغذية: (لمجموعات تعرف الإعلانات وخرافات الأطعمة) يتم مواءمة الأسئلة حسب سياقكم. تُرسم خطوط الحجلة على الأرض باستخدام طباشير/شريط لاصق (واحدة لكل مجموعة صغيرة).

15 دقيقة



البداية:



1. مراجعة الفصل الثالث من قصة ريبكا.

2. قراءة الفصل الرابع، بما في ذلك الأسئلة.

3. في النهاية، يتم طرح الأسئلة التالية على المجموعة:

أ. ما الذي تعلمته ريبكا في هذا الفصل؟

ب. هل سبق وأن سمعتم معلومة عن أحد الأطعمة كنتم غير متأكدين منها؟

ت. تتأكد ريبكا من المعلومات الخاصة بالأطعمة بسؤال الأستاذة بوبيه. من تستطيعون سؤاله؟

استخدموا الطعام إن أمكن! تُنظم "اختبارات تذوق عمياء" لعلامات تجارية مختلفة من نفس الطعام، وتخمين أي طعام من أي علامة تجارية.



اختيار الوجبة الأساسية:



مفتشو الأطعمة

أو

اختبار التغذية

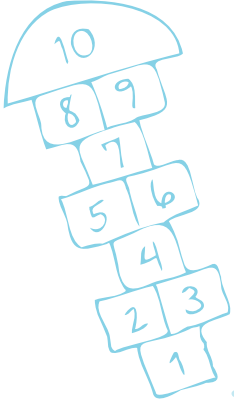


30 دقيقة

أ. الهدف هو الفوز في اختبار التغذية بأن تكونوا الفريق الأول الذي يقفز إلى رقم 10.

ب. تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر، ويقف كل فريق عند "حجلة". يطلب القادة من كل فريق ترشيح "مطارد" - وهو الشخص الذي سيقوم بالقفز.

ت. كيفية اللعب: يقوم القادة بقراءة السؤال الأول، وتصيخ الفرق بإجاباتها. الفرق التي تجاوب بشكل صحيح يُسمح لمطاردها بالقفز خطوة للأمام. يتم استخدام الإجابات (متاحة) لتصحيح أي فهم خاطئ. ثم يقوم القادة بقراءة السؤال الثاني، مع الاستمرار حتى يصل أحد الفرق إلى رقم 10.



أ. الهدف الرئيسي هو أن تكونوا مفتشي أطعمة في برنامج تليفزيوني! أولاً، يتم استكشاف التغليف معاً. ما هي الصور والألوان والكلمات المستخدمة؟

ب. يشرح القادة أن الكلمات والصور تكون إعلانية في الأغلب. الهدف من الإعلان هو أن يجعلك تريد شراء المنتج.

ت. يسأل القادة المجموعة أن تشير إلى المعلومات التي يستطيعون الوثوق فيها، مثل المكونات وجدول المعلومات الغذائية.

ث. تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر، ويكون لكل فريق أحد الأطعمة. وتكون مهمة كل فريق إعداد برنامج تليفزيوني قصير يظهرون فيه كمفتشين على الأطعمة يساعدون الجمهور في قراءة تغليف الأطعمة.

ج. يستطيع كل فريق التوصل إلى شعار لافت، مثل "نحن نفحص وتحقق ونحمي!"

لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يطلب من المجموعة قراءة الفصل الرابع من قصة ريببكا مع شخص بالغ، ثم القيام باختبار التغذية مع العائلة.

لديكم تقنية؟

لديكم تقنية؟ شاهدوا فيديو رجل يشرب سكر. ثم قوموا بإعداد قائمة بالمشروبات الصحية التي يمكن اختيارها بدلاً من المشروبات الغازية.

15 دقيقة

تأمل:

١. يُطلب من الجميع التلوين في الجزء الفيروزي من عداد الشارة الخاصة بهم.

٢. يُطلب من المجموعة كتابة أو رسم ما تعلموه. يتم التوجيه باستخدام الرسائل الرئيسية وهذه الأسئلة:

أ. كيف نستطيع التأكد من المعلومات قبل الوثوق فيها؟

ب. ما الأمر الجديد الذي تعلمتموه عن الأغلفة؟

تقدم التهاني للجميع على إتمام المرحلة الفيروزية! حافظوا على عدادات الشارات.





مورد (1):

قصة ريبيكا - الفصل الرابع



تشاهد ريبيكا التلفزيون بالمنزل مع أخيها وأختها. إنه برنامجهم المفضل - مسابقة المواهب. تأمل ريبيكا أن يصل فريقها المفضل - فريق الراقصين الديناميكيين - إلى المرحلة النهائية من المسابقة. وما أن يحين وقت الإعلان عن اسم المتسابقين في النهائي، حتى يأتي الفاصل الإعلاني. فتقوم ريبيكا لإحضار مشروب، بينما يغني أخوها وأختها مع أحد الإعلانات عن نوع من حبوب الإفطار في التلفزيون.

إنهم يغنون: "طارات العسل، طارات العسل، سيسعدك أن تأكل طارات العسل!"

تسأل ريبيكا أخيها زاك، "ما هذا؟". ينظر زار لأخته باستغراب ويقول، "إنه منتج جديد - طارات العسل الصحية. لقد أقتننا والدتنا بشرائه يوم الجمعة."

سؤال للمجموعة: هل تعرفون أية أغاني أو شعارات إعلانية؟

تتساءل ريبيكا ما إذا كانت هذه الحبوب مفيدة فعلاً لتناولها في وجبة الإفطار، ثم تتجه إلى المطبخ لتبحث عن الحبوب. فتجد أن عبوة طارات العسل لونها أصفر فاقع وعليها رسومات للنحل في كل مكان ودُّب ذي شعر منفوش في منتصفها. تقلب ريبيكا العبوة لتقرأ الرسوم الكرتونية في ظهرها، وتتساءل عن مكونات هذه الحبوب. فتبحث أعلى العبوة وعلى الجانبين، إلا أنها لا تجد أية معلومات عن المكونات الموجودة داخل العبوة! إنها مغطاة بالرسومات الملونة.

سؤال للمجموعة: لماذا توجد صور وألعاب على عبوات حبوب الإفطار (أو عبوات أخرى)؟

حتى تجذبنا لشرائها.

تأخذ ريبيكا العبوة إلى أمها وتسألها، "أمي، هل تعرفين ما هي مكونات هذا النوع الجديد من الحبوب؟ لقد بحثت في كل مكان على العبوة، إلا أنني لا أجد المكونات." تأخذ الأم العبوة وتقلبها. "إنهم كثيراً ما يضعون المعلومات الغذائية أسفل العبوة، بخط صغير." أخيراً تستطيع ريبيكا رؤية قائمة المكونات.

تبدأ ريبيكا في القراءة، "شوفان، سكر، عسل... فتقاطعها أمها قائلة، "كان لابد أن أقرأ هذه المعلومات قبل شرائها لراك!" تبدو ريبيكا حائرة، فتقول الأم، "دائماً ما يتم كتابة المكونات على العبوة حسب الكميات من الأكثر إلى الأقل. في هذا النوع من الحبوب، اثنان من المكونات الرئيسية من السكر. كنت أعتقد أنها حبوب إفطار صحية، إلا إنها تحتوي على الكثير من السكر!"

توجه ريبيكا إلى دواليب المطبخ وتبدأ في قراءة كافة ملصقات الأغذية. "أمي، انظري إلى هذا! في واجهة مشروب الطاقة هذا مكتوب أنه "خفيف" وهذا يجعلني أعتقد أنه صحي. ولكن في المعلومات الغذائية الموجودة بظهر العبوة، مكتوب أنه يحتوي على الكثير من السكر!" تأخذ أم ريبيكا الزبدي من الثلاجة، ثم يبدو عليها القلق وهي تقول، "وهذا يقول إنه "قليل الدسم"، ولكن بحسب المعلومات الغذائية فإنه يحتوي على الكثير من السكر!"

سؤال للمجموعة: ما هي أغلفة الأطعمة أو المشروبات التي رأيتموها تحمل الكلمات "خفيف" أو "قليل الدسم"؟

تجلس ريبيكا محاطة بكافة الأطعمة. "لا تقلقي يا أمي. سأحدث مع الأستاذة بوبيه بالمدرسة يوم الإثنين، وسأطلب منها أن تساعدني في فهم ملصقات الأطعمة حتى نستطيع تناول طعام صحي أكثر." تبسم أمها قائلة، "هذا سيساعد العائلة بأكملها، شكراً لك."



مورد (2):

السلم والثعبان: نموذج لعبة الألواح

تعليمات للقادة:

1. قبل البدء، يتم مواءمة هذه الأسئلة حسب السياق المحلي (خاصةً الخرافات المتعلقة بالطعام).
2. عند ممارسة اللعبة، يتم قراءة كل سؤال، سؤال تلو الآخر، على المجموعة.
3. يتم استخدام الإجابات أدناه (وملف الحقائق) لتوضيح أي سوء فهم.

صواب أم خطأ؟	تحاول الإعلانات أن تبيع لكم شيئاً ما.
صواب أم خطأ؟	صواب. الكلمات والصور والألوان المستخدمة في الإعلانات مُصممة بحيث تجعلك تشتري العنصر. الشخصيات الكرتونية، على سبيل المثال، يتم استخدامها لجذب الانتباه (خاصةً الأطفال!).
صواب أم خطأ؟	يمكن الوثوق في الإعلانات دائماً.
صواب أم خطأ؟	خطأ. تُصمم الإعلانات لبيع الأشياء. والشركات تريد بيع الأشياء للحصول على المال. لا بد أن نتحقق من الإعلانات من خلال شخص نثق فيه.
صواب أم خطأ؟	على أغلفة الأطعمة، يتم ترتيب المكونات حسب كمياتها من الأكثر إلى الأقل.
صواب أم خطأ؟	صواب. أول مكون في القائمة هو المكون الأساسي.
صواب أم خطأ؟	يجب الحديث مع الأصدقاء في حالة عدم التأكد بشأن أحد الأطعمة.
صواب أم خطأ؟	خطأ. يستطيع الأصدقاء مساعدتك، إلا أنه ينبغي الحديث مع أحد العاملين بالصحة أو مع أحد المدرسين أولاً.
صواب أم خطأ؟	إذا كان مكتوب على غلاف الطعام "قليل الدسم"، فهذا يعني أنه صحي.
صواب أم خطأ؟	خطأ. قد يكون الطعام قليل الدسم، إلا أنه في الواقع قد يحتوي على الكثير من السكر أو الملح. لا يجب أن نتناول أي سكر أو ملح مضاف إلا نادراً. كما أن السكر قد يسبب تسوس الأسنان، وتكون أسنان الأطفال بحاجة للاهتمام أثناء النمو.
صواب أم خطأ؟	يجب تقديم الطعام أولاً للبنين، ويجب أن يحصلوا على الوجبات الأكبر.
صواب أم خطأ؟	خطأ. هذه خرافة من الخرافات المتعلقة بالطعام. للبنات والبنين الحق في تناول الطعام الصحي. من المهم أن يتناول البنين والبنات الكميات المناسبة لهم من الأطعمة - طبق ألوان طيف مكون من كافة المجموعات الغذائية بكميات مناسبة.
صواب أم خطأ؟	إذا قمنا بغلي الخضروات لمدة طويلة، فإنها تفقد بعض قيمتها الغذائية.
صواب أم خطأ؟	صواب. تحتفظ الخضروات بالفيتامينات والمعادن إذا قمنا بطهيها لمدة أقل. فالخضروات المقرمشة هي الأفضل!
صواب أم خطأ؟	الخضروات الورقية الداكنة مفيدة للجسم.
صواب أم خطأ؟	صواب. الخضروات مثل السبانخ وأوراق القرع العسلي والكرنب مليئة بالفيتامينات والمعادن التي نحتاجها، خاصةً الحديد للفتيات الحائضات.
صواب أم خطأ؟	إذا شعرت بالامتلاء، إذًا أكون قد أكلت بشكل جيد.
صواب أم خطأ؟	خطأ. إذا شعرت بالامتلاء، فهذا يعني أنك قد تناولت ما يكفيك من طعام. ولكنه لا يعني أنك قد تناولت العناصر السليمة وحصلت على كافة العناصر الغذائية والطاقة التي تحتاجها. ينبغي أن تتناول دائماً طبق ألوان الطيف.
صواب أم خطأ؟	مشروبات الطاقة/المشروبات الغازية هي مصدر صحي للطاقة.
صواب أم خطأ؟	خطأ. كثيراً ما تحتوي مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية على كميات كبيرة من السكر (حتى أن بعضها يحتوي على 11 ملعقة صغيرة من السكر!). وكثيراً ما تحتوي مشروبات الطاقة على مادة الكافيين أيضاً. لا يجب تناول هذه المشروبات إلا نادراً.