



## ملخص:

التسابق لترتيب المشتريات أو ممارسة لعبة رسم لتعلم كيفية تناول الطعام بشكل صحي.

## 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.
- ★ يساعد تناول الطعام بشكل صحي في نمو جسمك ومكافحة الجراثيم. فإذا لم تفعل ذلك، قد تعاني من مرض خطير اسمه سوء التغذية.



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).

## الموارد المتاحة:

قصة ريببكا - الفصل الثاني



بطاقات المجموعات الغذائية (يقوم القادة بمواءمتها)



## التحضير:

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

- قائمة التسوق: يتم إعداد ملصقات تعرض اسم كل مجموعة من المجموعات الغذائية (في دليل الأغذية الخاص بكم). يتم وضع الملصقات حول الغرفة، ثم يتم كتابة قائمة للتسوق مكونة من نوعين من الأطعمة من كل مجموعة غذائية، بالإضافة إلى الأطعمة المُصنَّعة، مثل الحلوى والأطعمة المحمّرة.
- خربشة الأطعمة: يتم مواءمة بطاقات المجموعات الغذائية (متاحة) حسب بلدكم. ويتم إعداد مجموعة من البطاقات لكل مجموعة صغيرة.

15 دقيقة



## البداية:



1. مراجعة الفصل الأول من قصة ريببكا.
2. قراءة الفصل الثاني، بما في ذلك الأسئلة.
3. بعد ذلك، يتم عرض دليل الأغذية الخاص ببلدكم وطرح الأسئلة التالية:
  - أ. ما معنى "طبق ألوان الطيف"؟
  - ب. ما أهمية تناول الطعام بشكل صحي؟

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





30 دقيقة

## اختيار الوجبة الأساسية:

### خربشة الأطعمة



أو

### قائمة التسوق



- الهدف هو تخمين الطعام المرسوم!
- تنقسم المجموعة إلى فرق أصغر مع وضع بطاقات المجموعات الغذائية (النموذج متاح) بوجهها للأسفل في المنتصف. يأخذ اللاعب الأول بطاقة دون الإفصاح عما بها، وفي صمت، يبدأ في رسم طعام من هذه المجموعة الغذائية، فيخمن الفريق ما هي. في حالة الإجابة الصحيحة، يأخذ لاعب آخر بطاقة ليرسمها. في حالة الإجابة الخطأ، تعاد البطاقة ويتم اختيار غيرها.
- تُكرر هذه الخطوات حتى يكون لكل الفرق رسم من كل مجموعة غذائية.
- في النهاية، تتشارك الفرق في الرسومات. يتم تسمية بعض الأطعمة المُصنَّعة، ومراجعة ما قائلته الأستاذة بوبيه لريبيكا عنها.

- الهدف هو ترتيب قائمة التسوق الخاصة بعائلة ربيكا!
- في بداية النشاط، يقف الجميع في المنتصف. ينادي القادة باسم أحد الأطعمة الموجودة في قائمة التسوق المُعدة. تجري المجموعة إلى الملصق حيث ينتمي الطعام. (في حالة الأطعمة المُصنَّعة، تظل المجموعة في المنتصف ويتم التأشير عليها في القائمة.)
- إذا كانت الإجابة صحيحة، يُطلب من أحد المتطوعين رسم الطعام أو كتابته على الملصق.
- في النهاية، يتم عرض دليل الأغذية على المجموعة، ويُطلب منها ترتيب الملصقات بحسب احتياجنا للمجموعات الغذائية، من الأكثر إلى الأقل.
- يتم قراءة الأطعمة المُصنَّعة التي تم التأشير عليها في القائمة، ثم سؤال "ماذا قالت الأستاذة بوبيه لريبيكا عن الأطعمة المُصنَّعة؟"



### لماذا لا يمكنكم التجمع معاً؟

يُطلب من المجموعة قراءة قصة ربيكا مع شخص بالغ، ثم ترتيب الطعام في دوايب مطبخهم حسب المجموعات الغذائية

### لديكم تقنية؟



شاهدوا فيديو الغداء المدرسي حول العالم. يُطلب من المجموعة رسم غداء مدرسي في شكل "طبق ألوان الطيف"، باستخدام أطعمة محلية غير مكلفة.

15 دقيقة

### تأمل:

- تغني المجموعة أغنية **فوس قزح** مثلاً، عن تناول طبق ألوان الطيف.
- تُسال المجموعة: ما هو الأمر الذي يمكنكم القيام به لتناول أطعمة صحية أكثر، مثل ربيكا؟ ثم تقوم المجموعة بالتلوين في القسم الأصفر من عداد الشارة، ثم رسم/كتابة الوعد الخاص بهم في تعهد الأنااس.
- يفكر المشاركون في بعض الوجبات المتوازنة التي يحبون تناولها. تقدم النهائي للجميع على الانتهاء من المرحلة الصفراء! احتفظوا بكافة عدادات الشارة.





## مورد (1):

# قصة ريبيكا - الفصل الثاني



إنه وقت الغداء بالمدرسة. تدخل ريبيكا قاعة الطعام وتبحث عن جريس وصديقتها، ماري. فهن دائماً يجلسن معاً. ثم تراهما في الركن - جريس تساعد ماري في تعلم كلمات أغنيتهن المفضلة. تنضم لهما ريبيكا، إلا أن ذهنها يشرد. فصوفي، الصديقة الرابعة في مجموعتهن، غير موجودة اليوم أيضاً، فهي مريضة منذ فترة. تتمنى ريبيكا لو أن صوفي تذهب إلى العيادة لتحصل على المساعدة. إن هذا الأمر يقلقها كثيراً.

تقول ماري ضاحكة، "ماذا سنأكل اليوم - لحم وأرز؟ أم أرز ولحم؟" ويمتعضن جميعاً؛ فهن يتناولن نفس الطعام كل يوم. إنه أمر ممل. تقول جريس، "منذ أن أخبرتنا فيبث بما قاله مسؤول الصحة بالمدرسة وأنا أكثر وعياً بنا أتأوله. لا أعتقد أن هذه الوجبات المدرسية تمنحنا نظام غذائي صحي. يجب أن نكتشف الأمر. هيا نسأل الأستاذة بوبيه، معلمة العلوم، بعد الغداء!"

### سؤال للمجموعة: في اعتقادكم، ماذا ستقوم الأستاذة بوبيه؟

بعد الانتهاء من وجبة الغداء المملة المكوّنة من اللحم والأرز، تطرّق الفتيات باب الأستاذة بوبيه. فتفتحن لهن الباب وتبتسم. "لقد جئت في اللحظة المناسبة - أكاد أنهي من عملي. تفضلن بالدخول." ثم تشرح لها جريس مدى قلقهن من نظامهن الغذائي. تبتسم الأستاذة بوبيه قائلة، "أنا سعيدة بسؤالكن! فأنا أعلم الكثير عن التغذية الجيدة (تناول الطعام بشكل صحي). في كل مرة تأكلن فيها، أنتن تقدمن لأجسامكن الطاقة والعناصر الغذائية. العناصر الغذائية موجودة في الأطعمة التي تحتاجها أجسامنا. إن الطعام الذي تتناولنه مهم، خاصة في سنكن. فالتغذية الجيدة تساعد أجسامكن على النمو وفي مكافحة الجراثيم. لذلك، هيا نبدأ من البداية. هل أنتن على دراية بالمجموعات الغذائية المختلفة؟

### سؤال للمجموعة: هل بإمكانكم تسمية المجموعات الغذائية؟

يتم استخدام دليل الأغذية الخاص ببلدكم لتصحيح أي خطأ في المعلومات.

وتقول الأستاذة بوبيه، "لابد من تناول أطعمة من كل المجموعات الغذائية، ولكن ينبغي تناول كميات أكثر من بعض المجموعات الغذائية، وكميات أقل من مجموعات غذائية أخرى.

فتقول ريبيكا وهي عابسة، "ولكن كيف لنا أن نعرف الكميات التي يجب أن نأكلها من كل مجموعة؟"

### يسأل القادة: بالنظر إلى دليل الأغذية الخاص بنا، أي المجموعات الغذائية يجب تناول كميات أكثر أو كميات أقل منها؟

يتم تصحيح أي سوء فهم.

تستمر الأستاذة بوبيه في الشرح، "معظم الدول لديها "أدلة غذائية" من إعداد خبراء التغذية، وهي تخبرنا بالكميات التي يجب أن نتناولها من كل مجموعة غذائية. ونحن نسمي الكميات الخاصة بنا "طبق ألوان الطيف"."

### يطلب القادة من أحد المتطوعين رسم طبق كبير على اللوحة الورقية، ثم رسم ما يقال بعد ذلك.

تصف الأستاذة بوبيه دليل الأغذية الخاص ببلدهم قائلة، "يحتوي نصف الطبق على الخضروات والفاكهة، ثم الكثير من الأرز، وبعض السمك، وبعض الزبادي، بالإضافة إلى كوب كبير من الماء. أنتن ترون أن الطبق مليء بالألوان - ولذلك كثيراً ما نطلق على الطبق الصحي اسم "طبق ألوان الطيف". إلا أن طبق ألوان الطيف لا يجب أن يكون ملوّن فقط، وإنما يجب أيضاً أن يحتوي على كافة المجموعات الغذائية بالكميات الصحيحة. كما يجب تغيير الأطعمة المتناولة بشكل منتظم، فلا نأكل نفس الأطعمة دائماً!" فتسأل جريس، "إدًا، هل يجب أن تكون وجباتنا المدرسية مختلفة كل يوم؟" "نعم"، تقول الأستاذة بوبيه، "بالتأكيد!"

وتضيف الأستاذة بوبيه، "إذا لم يحصل جسم الإنسان على العناصر الغذائية والطاقة التي يحتاجها، فإنه قد يشعر بالتعب وقد يمرض، وفي الأغلب سيعاني من سوء التغذية. وسوء التغذية تحدث عندما لا يستطيع الجسم الحصول على احتياجاته من العناصر الغذائية والطاقة، أو يحصل على طاقة أكثر من احتياجاته (دون ممارسة ما يكفي من الرياضة). يعاني الكثيرون في جميع أنحاء العالم من سوء التغذية. ولذلك نحتاج للعناية بأجسامنا!"



## قصة ريبيكا - الفصل الثاني

تشكر الفتيات الأستاذة بوبيه على كل نصائحها ويتركن الفصل. "لقد لاحظت أن طبق ألوان الطيف لم يحتوِ على أي بسكويت أو مشروبات غازية أو آيس كريم،" قالت ماري. فتسمعها الأستاذة بوبيه وترد عليها، "هذا صحيح! الأطعمة المُصنَّعة (عالية في السكر والملح والدهون) لا تساعد الجسم في النمو أو المحافظة على الصحة. يجب أن نأكل منها كميات أقل!"

تنظر جريس إلى صديقاتها بجدية وتقول، "نحن مرشدات، فهنا نعد بعضنا أن نعمل على تحسين ما نأكل. سنسميه **تعهد الأناناس**. ونستطيع المشاركة بتعهداتنا مع معلمة الإرشاد، أومي، الأسبوع القادم!"

قالت ريبيكا، "تعهد الأناناس الخاص بي هو أن أتناول الفاكهة في الإفطار." وقالت ماري، "والتعهد الخاص بي هو أن تكون وجباتي الخفيفة من الفاكهة والخضروات غير المطهية بعد غسلها بعناية (مثل الجزر أو الفلفل الرومي)، بدلاً من تناول الوجبات الخفيفة السكرية." وتقوم جريس، "أتعهد أن أتناول نوع مختلف من الخضروات كل يوم." ثم تسير الفتيات مبتسمات في الممر.

تعهد الأناناس  
الخاص بريبيكا  
هو تناول الفاكهة في  
الإفطار!



## تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد مجموعة من بطاقات المجموعات الغذائية تتماشى مع دليل الأغذية الخاص ببلدكم (أنظروا المثال أدناه). ويتم إعداد بطاقة واحدة لكل مجموعة غذائية عليها رسومات لبعض الأطعمة المحلية غير المكلفة، وذلك في كل بطاقة.
2. يتم نسخ وقص مجموعة بطاقات لكل فريق صغير.

## مثال على بطاقات المجموعات الغذائية

(البطاقات التالية تتبع دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للفتيات - برجاء مواءمتها لتناسب مع دليل الأغذية الخاص ببلدكم):

## الخضروات

البروكلي، الباذنجان، القرع العسلي، أوراق البفرة، الجزر، الأفوكادو



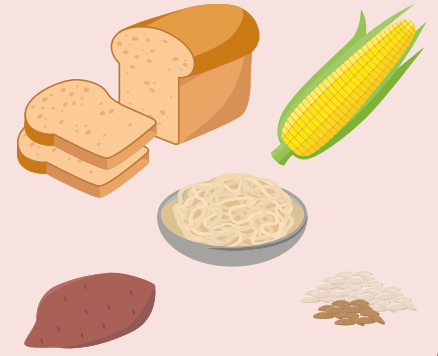
## الفاكهة

التوت، المانجو، الموز، الليتشي، البطيخ، فاكهة الباشون



## الحبوب

الأرز البني، المكرونة، الذرة المسلوقة على القلوحه، البطاطا الحلوة، الخبز، النودلز



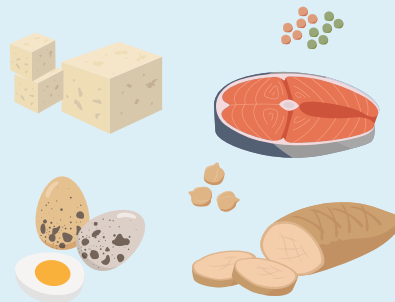
## الدهون/الزيوت

الزبد، السمّن، زيت جوز الهند/الزيت النباتي/زيت الزيتون



## الأطعمة البروتينية

السمك، الجمبري، الدجاج، البيض، حمص الشام، العدس



## اللبن ومنتجات الألبان

اللبن، الجبن، القشطة، الزبادي

