

الأكل الصحي

تعزيز الصحة والتغذية السليمة – بطريقة ملائمة ومتاحة للجميع
للأشخاص مع إعاقات ذهنية تطويرية وإعاقات معرفية

دليل لمديري الأطر والمؤسسات والطواقم المهنية



نيسان / أبريل 2026

تقع مسؤولية تنفيذ الأنشطة على عاتق الجهة المشغلة. يجب على الجهة المشغلة التأكد من أن كل نشاط ملائم لقدرات المشاركين، ويُنفذ مع الالتزام بقواعد السلامة، خطة إدارة المخاطر الشخصية، مستوى الإشراف المطلوب والتقدير المهني المناسب.

فهرس المحتويات

الموضوع	عم'
حول برنامج "الأكل الصحي"	3
ما أهمية هذا الموضوع؟	3
ماذا يشمل البرنامج؟	3
كيف يعمل برنامج "الأكل الصحي"	4
مبادئ السلامة وإدارة المخاطر الشخصية	4
دور المدير/ة في نجاح البرنامج	4
تحديات شائعة في الميدان	5
مبادئ العمل الأساسية	5
كيف نطبق البرنامج عملياً؟	5
من المهم أن نتذكر	6
هيكلية البرنامج – مقاطع الفيديو والفعاليات	6
الفيديو 1: كيف نحافظ على صحتنا؟	6
الفيديو 2: الأكل الصحي هو اختياري	7
الفيديو 2: ماذا يمكننا أن نعرف من غلاف علبة أكلنا؟	7

حول برنامج "الأكل الصحي"

برنامج "الأكل الصحي" هو مبادرة مشتركة بين الجمعية للصحة العامة، صندوق كيرن شاليم ووزارة الرفاه والأمن الاجتماعي، ويهدف إلى تعزيز قدرة متلقي الخدمات على فهم صحتهم، اتخاذ خيارات صحية مناسبة والمحافظة على صحتهم، مع التركيز على التغذية السليمة ونمط الحياة الصحي.

يُقدّم البرنامج مواد ومضامين سهلة الفهم والتطبيق، يمكن دمجها في الحياة اليومية، وقد تم إعدادها لتناسب الأشخاص مع إعاقة ذهنية ومعرفية، كما أنها مخصصة للتفعيل والإرشاد من قبل الطواقم المهنية في الأطر والمؤسسات المختلفة.

تم تطوير البرنامج بالاعتماد على خبرات متخصصة في مجالات التغذية، تعزيز الصحة والإعاقة الذهنية. كما جرى تكييف المضامين بشكل خاص من خلال تبسيط اللغة وإتاحتها معرفياً بواسطة المعهد الإسرائيلي للإتاحة المعرفية، بهدف تمكين المشاركين من الفهم، المشاركة والتطبيق العملي للمحتوى.

يُدمج هذا المشروع ضمن بوابة "صحي لي" - وهي منصة إلكترونية تجمع تحت سقف واحد مختلف البيئات الرقمية والمواد المتعلقة بتعزيز الصحة، وذلك بمبادرة من صندوق كيرن شاليم ووزارة الرفاه والأمن الاجتماعي.

للدخول الى بوابة الصحة "صحي لي" <<

ما أهمية هذا الموضوع؟

يواجه الأشخاص مع إعاقات ذهنية ومعرفية أحياناً تحديات في الحفاظ على نمط حياة صحي من حيث المعرفة، العادات، البيئة واتخاذ القرارات.

تتمثل النتيجة في اتباع نظام غذائي أقل توازناً، مما ينعكس بشكل واسع على الصحة، الأداء الوظيفي وجودة الحياة.

يهدف مشروع "صحي لي" إلى تقديم استجابة بسيطة، ملائمة وقابلة للتطبيق، تُمكن متلقي الخدمات من الفهم، الاختيار والتصرف بطريقة أكثر صحية في حياتهم اليومية.

ماذا يشمل البرنامج؟

- مقطع موسيقي خاص بالبرنامج، يرافق اللقاءات ويدعم التكرار والارتباط بالمضامين
- مقاطع فيديو قصيرة، مُيسّرة وسهلة الفهم
- خطط إرشادية جاهزة للتفعيل والتطبيق
- فعاليات تفاعلية وعملية
- مضامين مرتبطة بالحياة اليومية: مثل الأكل، الشرب، التسوق، العادات اليومية وغيرها

يُمكن المشروع الطواقم المهنية من قيادة عملية تعلّم بسيطة، واضحة وقابلة للتطبيق، كجزء من الروتين اليومي داخل الإطار.

تم تطوير البرنامج بحيث يتيح لطواقم الأطر والمؤسسات تشغيله بصورة مستقلة، دون الحاجة إلى مرافقة من مختص خارجي، وذلك من خلال مضامين وخطط إرشادية جاهزة للاستخدام.

رغم ذلك، في الأطر التي يعمل فيها اختصاصي/ة تغذية أو أي مختص مهني ذي صلة، يُنصح بإشراكه في العملية بهدف الملاءمة المهنية، تعزيز الرسائل ومرافقة الطاقم ومتلقي الخدمات وفق الحاجة.

كيف يعمل برنامج "الأكل الصحي"؟

يعتمد البرنامج على ثلاثة مكونات أساسية:

- **التعلم** – مشاهدة مقاطع الفيديو والتعرف على المفاهيم الأساسية
 - **الحوار** – التوقف، طرح الأسئلة، المشاركة والربط بالحياة الشخصية
 - **التطبيق العملي** – تنفيذ فعاليات، خوض تجارب عملية وترسيخ السلوكيات على أرض الواقع
- إن الدمج بين هذه المكونات الثلاثة هو ما يتيح الانتقال من المعرفة إلى تغيير السلوك.

مبادئ السلامة وإدارة المخاطر الشخصية

تقع مسؤولية تنفيذ الأنشطة ضمن المشروع على عاتق الجهة المشغلة.

يجب التأكد من أن كل نشاط ملائم لقدرات المشاركين، مع ممارسة التقدير المهني المناسب، وبما يتوافق مع خطط إدارة المخاطر الشخصية الخاصة بكل مشارك.

دور المدير/ة في نجاح البرنامج

لا يعتمد نجاح المشروع على تنفيذ اللقاءات فقط، بل أيضاً على كيفية دمجها في الروتين اليومي للإطار.

يلعب المدير/ة دوراً محورياً في تهيئة الظروف التي تُمكن من إحداث تغيير حقيقي من خلال:

- **تعزيز التوحيد بين أفراد الطاقم** – ترسيخ رسائل مشتركة واعتماد نهج متسق فيما يتعلق بالغذاء والصحة على مدار اليوم.
- **دمج الموضوع في الروتين اليومي** – تشجيع الطاقم على إدراج مواضيع الصحة ضمن الأنشطة اليومية (على سبيل المثال أثناء الوجبات أو ضمن الروتينات الثابتة).
- **القيادة والقُدوة الشخصية** – التأكيد على أن أفراد الطاقم يشكلون نموذجاً للسلوك الصحي بالنسبة لمتلقي الخدمات.
- **تمكين الطاقم وقيادة العملية** – منح الشرعية للاهتمام بالموضوع، تعزيز ثقة الطاقم بأنفسهم وقيادة عملية تغيير مستمرة على المدى البعيد.
- **خلق بيئة داعمة** – فحص وملاءمة البيئة المحيطة والتنظيمية التي من شأنها المساهمة في تعزيز الصحة (مثل توفر مياه الشرب، طريقة تقديم الطعام والحوار حول الاختيارات الغذائية).
- **المتابعة والاستمرارية** – إجراء حوار مستمر مع الطاقم، تعزيز النجاحات وتقديم الدعم للتحديات التي تظهر خلال العملية.

تحديات شائعة في الميدان

أثناء تطبيق المشروع قد تظهر عدة تحديات، منها:

- وجود فروقات بين أفراد الطاقم في النظرة إلى الصحة والغذاء
 - صعوبة وضع حدود واضحة مع الرغبة في أن يكون التعامل "لطيفًا" ومريحًا
 - تفضيل متلقي الخدمات لأطعمة غير صحية
 - عدم الانتظام في الممارسات اليومية
 - ضعف المعرفة المهنية لدى بعض أفراد الطاقم، إلى جانب الحماس الزائد
- إن الاعتراف بهذه التحديات يُعد جزءًا أساسيًا من العملية، ومن المهم التعامل معها بصورة واعية ومستمرة.

مبادئ العمل الأساسية

- الاختيار الشخصي – متلقو الخدمات هم أصحاب القرار في اختيارهم
- التوجيه لا الإكراه – دور الطاقم هو الشرح، الاقتراح والتشجيع
- الاستمرارية والانتظام – توحيد الرسائل بين جميع أفراد الطاقم
- البساطة – استخدام رسائل واضحة وأدوات سهلة
- التدرج في العملية – تغيير العادات يحتاج إلى وقت

كيف نطبق البرنامج عمليًا؟

لا يقتصر ترسيخ البرنامج على اللقاءات فقط، بل يحدث في الحياة اليومية. أمثلة على التطبيق:

- دمج الحوار حول الغذاء والصحة أثناء الوجبات
- تشجيع شرب الماء على مدار اليوم
- تعزيز ودعم الاختيارات الصحية التي يقوم بها متلقو الخدمات
- استخدام المفاهيم والمصطلحات الواردة في البرنامج ضمن الأحاديث اليومية
- بناء عادات صغيرة تتكرر بشكل منتظم
- إن الخطوات الصغيرة التي تتكرر بصورة ثابتة ومتواصلة تُحدث تغييرًا حقيقيًا ومؤثرًا مع مرور الوقت
- القدوة الشخصية: تناول أفراد الطاقم الطعام مع متلقي الخدمات، المشاركة معهم في النشاط البدني، وغيرها من الممارسات التي تعزز السلوك الصحي من خلال المثال الشخصي

من المهم أن نتذكر

هذا المشروع ليس "نشاطاً إضافياً"، بل فرصة للتأثير على جودة الحياة وإطالة العمر لدى متلقي الخدمات الطاقم هو عنصر أساسي في عملية التغيير
كل تغيير صغير له أهمية كبيرة!
يُبنى النجاح مع مرور الوقت من خلال المثابرة والاستمرارية

هيكلة البرنامج – مقاطع الفيديو والفعاليات

يتكون برنامج "صحي لي" من ثلاثة مقاطع فيديو رئيسية، يركّز كل واحد منها على جانب مختلف من نمط الحياة الصحي.

يرافق كل مقطع فيديو نشاط تطبيقي يهدف إلى الربط بين المحتوى المُتعلّم وبين الحياة اليومية لمتلقي الخدمات. كجزء من البرنامج، تم تطوير عمل موسيقي خاص كُتب ولُحن من قبل جمعية شلّفة (שלווה)، ونُفذ بمشاركة أعضاء فرقة شلّفة إلى جانب طواقم الجمعية للصحة العامة وصندوق كيرن شاليم. تُشكل الموسيقى جزءاً من التجربة التعليمية وتدعم التكرار، المتعة والارتباط بالمضامين.

للاستماع إلى الأغنية: [الآن أنا أختار نفسي>>](#)

الفيديو 1: كيف نحافظ على صحتنا

[رابط وحدة المحتوى في البوابة <<](#)

يتناول الفيديو الفهم الأساسي لمفهوم الصحة، ويؤكد على العلاقة بين اختياراتنا اليومية وبين شعورنا وأدائنا الوظيفي.

الرسالة الأساسية هي أن لكل شخص القدرة على التأثير في صحته من خلال اختيارات صغيرة على مدار اليوم، إلى جانب الدعم الذي توفره البيئة المحيطة.

النشاط الموالي للفيديو:

يركز النشاط على الحوار والتأمل في العادات اليومية. يقوم المشاركون بتحديد السلوكيات التي تساهم في الحفاظ على الصحة (مثل شرب الماء، تناول الطعام بشكل منتظم والحركة) ويختارون تغييراً صغيراً يمكنهم محاولة تطبيقه.

يتركز الاهتمام على تعزيز الوعي وبدء عملية تغيير شخصية تدريجية.



איך אנחנו שומרים על
הבריאות שלנו

הפידיו 2: האכל الصحي هو اختياري

[رابط وحدة المحتوى في البوابة <<](#)

يعرض الفيديو مبادئ بسيطة لبناء نظام غذائي متوازن، باستخدام أدوات ملموسة مثل "الصحن الفائز"، ويؤكد على أهمية التنوع، التوازن والاختيار، وليس الامتناع أو المنع.

النشاط الموالى للفيديو:

يركز النشاط على التطبيق العملي، من خلال إعداد طبق متوازن، التعرف على أنواع الأغذية وإجراء حوار حول الاختيارات أثناء الوجبة.

ويتدرب المشاركون على كيفية تكوين وجبة متوازنة، ويربطون بين محتوى البرنامج وبين ما يتناولونه فعليًا داخل الإطار وفي المنزل.



הפידיו 3: ماذا يمكننا أن نعرف من غلاف علبة أكلنا؟

[رابط وحدة المحتوى في البوابة <<](#)

يتناول الفيديو القرارات التي نتخذها عند اختيار الأغذية، وخاصة أثناء التسوق.

يعرض الفيديو أدوات بسيطة تساعد على فهم عبوات الأغذية، العلامات الغذائية (الحمراء/الخضراء) ومستوى تصنيع الأغذية.

النشاط الموالى للفيديو:

يحاكي النشاط مواقف من الحياة اليومية، مثل الاختيار بين المنتجات، قراءة العلامات الغذائية وإعداد قائمة مشتريات.

يتدرب المشاركون على اتخاذ قرارات مدروسة، من خلال المقارنة بين الخيارات المختلفة وفهم أيها يُفضل اختياره.



بالتوفيق!