משרד הרווחה והביטחון החברתי
האגודה לבריאות הציבור
בריא לי
תאריך التحديث: 10.08.26

الأكل الصحي

إتاحة وتبسيط المعرفة في مجال التغذية الصحية للأشخاص مع إعاقات معرفية

دليل إرشادي للفيديو

الأكل الصحي هو اختياري



آب / أغسطس 2026

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

فهرس المواضيع

الموضوع		الصفحة
مقدمة		2
نصائح لنجاح اللقاء		2
مبادئ السلامة وإدارة المخاطر		2
التحضير قبل اللقاءات		2
الأهداف العامة للقاء		3
آلية العمل مع الفيديو		3
مقدمة بلغة مبسّطة لمتلقي الخدمات		4
قبل مشاهدة الفيديو – سؤال يُثير التفكير		5
النشاط الموالي لمشاهدة الفيديو		6
الجزء الأول: مقدمة اللقاء		6
الجزء الثاني: كيف يمكننا تناول وجبات صحية؟	النشاط الأول – التعرّف إلى الصحن الفائز	7
	النشاط الثاني – تصنيف الأغذية حسب المجموعات الغذائية	8
	النشاط الثالث – إعداد الصحن الفائز	10
الجزء الثالث: ماذا يُنصح أن نشرب؟		12
الجزء الرابع: ما هي الوجبات الخفيفة؟	النشاط الأول – ما هي الوجبات الخفيفة؟ ولماذا هي مهمة؟	14
	النشاط الثاني – التخطيط للوجبات الخفيفة	15
	النشاط الثالث – تحضير وجبات خفيفة	16
الجزء الخامس والأخير: النشاط الختامي للفيديو	التمهيد ومناقشة ما ورد في الفيديو	17
	التصنيف والحوار الجماعي باستخدام الصور	18
	الاختيار الشخصي باستخدام الصور	19
	حوار ختامي	20
	ختام تفاعلي مع أغنية البرنامج	21

مقدمة

أهلًا بكم في اللقاء الثاني من برنامج "صحّي لي"، وهو برنامج يهدف إلى تحسين صحة وجودة حياة متلقي ومتلقيات الخدمات. في هذا اللقاء، سنتعمق في موضوع التغذية الصحية، وسنتعرف إلى كيفية تأثير ما نتناوله من طعام بصورة مباشرة في أجسامنا.

أجسامنا تتكوّن مما نأكله، فالطعام الذي نتناوله هو الأساس لبناء الخلايا، العضلات، العظام وجميع أجهزة الجسم. لذلك، من المهم أن نزود أجسامنا بالغذاء المناسب، وأن نتعلم كيف نعد وجبات صحية ومتوازنة، ونحرص على شرب كمية كافية من الماء، وندرك أهمية اختياراتنا الشخصية، وبخاصة اختياراتنا الغذائية.

نصائح لنجاح اللقاء

- لغة بسيطة وواضحة: استخدموا كلمات مفهومة وتجنبوا المصطلحات المعقدة.
- الإنصات والتعاطف: كونوا منصتين إلى ردود أفعال المشاركين ومشاعرهم.
- تشجيع المشاركة: أتيحوا لكل مشارك ومشاركة التعبير عن نفسه بالوتيرة التي تناسبه.
- وسائل إيضاح: استخدموا الصور، الأغراض والألعاب لتوضيح المواضيع.
- القدوة الشخصية: أنتم مدعوون لخوض هذه التجربة بأنفسكم، والبدء باتباع نمط حياة أكثر صحة، وأن تكونوا قدوة لمن حولكم.

مبادئ السلامة وإدارة المخاطر

تقع مسؤولية تنفيذ الأنشطة على عاتق الجهة المشغِّلة. من المهم أن تكونوا على دراية بخطط إدارة المخاطر الخاصة بمتلقي الخدمات في مجموعتكم، وأن تعملوا بموجبها في جميع الأنشطة. يجب التأكد من أن كل نشاط ملائم لقدرات المشاركين، مع مراعاة قواعد السلامة، وتوفير مستوى الإشراف المطلوب، وممارسة التقدير المهني طوال اللقاء.

في الأنشطة التي تتضمن الطعام، يجب إيلاء اهتمام خاص لملاءمة قوام الأغذية المسموح بها، والحساسيات الغذائية، بالإضافة إلى مراقبة السلوكيات الخطرة المحتملة أثناء تناول الطعام.

التحضير قبل اللقاءات

- يجب أن يُقام النشاط في غرفة واسعة.
- تأكدوا من وجود شاشة كبيرة متصلة بالإنترنت، ومن إمكانية سماع الصوت والموسيقى بجودة جيدة.
- تحضير المواد الإرشادية قبل اللقاء:

أ. تتضمن المواد الإرشادية مواد إرشادية مرقمة.

ب. تشمل المواد الإرشادية ملفات PDF تحتوي على صور ورسومات أُنشئت باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي، وهي ملائمة لمواضيع البرنامج المختلفة: الأغذية، المشروبات، المشاعر، الاختيارات الصحية، تخطيط الوجبات وغيرها.

يساعد استخدام الوسائل البصرية على توضيح المحتوى بصورة واضحة، تشجيع المشاركة الفاعلة، ودعم الفهم، الاختيار والحوار بين المشاركين.

ج. يُنصح بشدة بطباعة المواد الإرشادية بحجم مناسب وواضح للمشاهدة، وبطباعة ملونة وعالية الجودة، على ورق سميك أو لوحة بريستول.

د. يُنصح بالتوجه إلى مدير/ة الإطار وطلب ميزانية مخصصة لإعداد المواد الإرشادية، انطلاقًا من كونها جزءًا أساسيًا لا يتجزأ من نجاح الأنشطة وإتاحة المحتوى للمشاركين.

الأهداف العامة للقاء

- فهم تأثير الغذاء في الجسم: إدراك أن أجسامنا تتكوّن من الغذاء الذي نتناوله.
- التعرّف إلى مجموعات الغذاء: التعرّف إلى الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفواكه والخضروات، ودور كل منها في الجسم.
- إعداد وجبات متوازنة: تعلّم كيفية إعداد وجبات متوازنة باستخدام "الصحن الفائز".
- أهمية شرب الماء: فهم دور الماء في الجسم، وكيفية زيادة شربه.
- تشجيع الاختيار الغذائي الصحي.

آلية العمل مع الفيديو

خلال اللقاء، نعمل مع الفيديو بصورة تفاعلية، وفق أربع مراحل ثابتة:

نتوقف – نسأل – نتحدث – نُطبّق



نتوقف - نوقف الفيديو عند نقاط محددة لإتاحة المجال للتفكير والفهم.



نسأل - نطرح أسئلة بسيطة لتشجيع المشاركين على التفكير والتعبير عن أنفسهم.



نتحدث - نشرح الموضوع ونتوسع فيه بطريقة واضحة وبسيطة، مع استخدام أمثلة.



نُطبّق - ننفذ نشاطًا قصيرًا يربط المحتوى بالحياة الشخصية للمشاركين.

تُتيح هذه الطريقة تعلمًا تدريجيًا، متكررًا وملائمًا، وتشجع المشاركة الفاعلة لجميع المشاركين.

مقدمة بلغة مبسطة لمتلقي الخدمات

اقرؤوا النص على المشاركين ببطء

مرحبًا للجميع،

أنا مبسوط/مبسوطة إني ألتقي فيكم اليوم.

اليوم عنا لقاء من برنامج "صحي لي".

لقاءات "صحي لي" بتحكي عن الصحة.

لما نكون بصحة منيحة، منكون أقوى.

لما نكون بصحة منيحة، منكون مرتاحين وعنا طاقة نعمل الأشياء اللي بنحبها.

مثلًا: نطلع نتمشى، نلتقي مع أصحابنا وعيلتنا.

بلقاءات "صحي لي" رح نتعلم مع بعض: كيف نحافظ على صحتنا.

بكل لقاء، رح نحضر مع بعض فيديو قصير.

مرات رح أوقف الفيديو، رح نحكي مع بعض أو نلعب لعبة، وبعدين منكمّل الفيديو.

موضوع لقائنا اليوم هو: "الأكل الصحي هو اختياري".

مهم تتذكروا، إنتوا اللي بتختاروا كيف تحافظوا على صحتكم.

انصتوا واسمعوا، اسألوا أي سؤال بخطر على بالكم، وتعالوا نكتشف مع بعض كيف ممكن نحافظ على صحتنا.

يلا نبدا.

قبل مشاهدة الفيديو – سؤال يثير التفكير

الهدف: إثارة التفكير وتهيئة المشاركين لموضوع الفيديو.

ماذا نفعل؟

اسألوا المشاركين:

- ما هي المواد المهمة الموجودة في جسمنا؟
- كيف يحصل جسمنا على هذه المواد؟

شجّعوا المشاركين على المشاركة وشرح إجاباتهم.

حاولوا توجيه الحوار نحو فهم أن الطعام الذي نتناوله يدخل إلى الجسم ويصبح جزءًا منه.

يمكن توسيع الحوار:

- اشرحوا أن جسمنا يتكوّن من المواد التي نحصل عليها من الطعام: البروتينات، الدهون، الكربوهيدرات، الفيتامينات، المعادن والماء. سنتعرّف بعد قليل إلى كل واحد منها على حدة.
- اشرحوا أن الطعام الذي نتناوله يدخل إلى الجسم عبر الفم، ثم يُهضم في الجهاز الهضمي، وبعد ذلك يمتص الجسم المواد الغذائية ويستخدمها في البناء، والحفاظ على الجسم، والقيام بوظائفه، وسنتحدث عن ذلك لاحقًا.

رابط الفيديو: الأكل الصحي هو اختياري

النشاط الموالي لمشاهدة الفيديو

تُرتَّب الأنشطة وفق أجزاء الفيديو، حسب التسلسل التالي:

رقم الجزء في الفيديو	موضوع الفيديو	الدقيقة التي يظهر فيها **يمكن الضغط على الرابط لفتح الفيديو.
الأول	مقدمة اللقاء	00:00
الثاني	كيف ممكن نوكل وجبات صحية؟	01:09
الثالث	شو منيح نشرب؟	04:57
الرابع	شو هنّ الوجبات الخفيفة؟	06:44
الخامس	مين المسؤول انه احنا نوكل ونشرب أشياء صحية؟	07:33
السادس	عن شو احكينا بالفيديو؟	08:44

الجزء الأول: مقدمة اللقاء (الدقيقة 00:00>>)

- **الهدف:** التعرف إلى موضوع الفيديو وما سنتعلمه فيه.
- **ماذا نفعل؟**

نتوقف - 

شاهدوا الجزء الأول من الفيديو، ثم أوقفوا المشاهدة.

نسأل - 

اسألوا المشاركين:

- برأيكم، ما موضوع هذا الفيديو؟
- ما هي المواضيع التي لاحظتم أنها ستُطرح في الفيديو؟

نتحدث - 

- يتكون الفيديو من عدة أجزاء.
- سنتناول كل جزء معًا.
- سنتوقف بعد كل جزء، ونناقش ما شاهدناه.

نُطبّق – 

اطلبوا من المشاركين الانتباه أثناء مشاهدة الفيديو إلى الأمور التي يمكننا القيام بها للحفاظ على صحتنا.

الجزء الثاني: كيف يمكننا تناول وجبات صحية؟

"كيف ممكن نوكل وجبات صحية؟" (الدقيقة 01:09 <<)

النشاط الأول – التعرّف إلى الصحن الفائز

- **الهدف:** التعرّف إلى مبدأ "الصحن الفائز"، وفهم معنى الوجبة الصحية التي تضم أنواعًا مختلفة من الأغذية.
- **المواد الإرشادية:** مادة ارشادية رقم (2) – صور للصحن الفائز المتكامل. رابط تحميل الملف>>
- **ماذا نفعل؟**

نتوقف 

شاهدوا الجزء الأول من الفيديو ومن ثم أوقفوا المشاهدة.

نسأل 

اسألوا المشاركين:

- ما الذي يجب أن تحتويه الوجبة الصحية برأيكم؟
- ما أنواع الأغذية التي يُنصح بأن تكون موجودة في صحننا؟

نتحدث 

اشرحوا للمشاركين:

- الوجبة الصحية هي وجبة تضم أنواعًا مختلفة من الأغذية.
- تمدّ هذه الأنواع المختلفة أجسامنا بمواد غذائية مهمة تساعدها على أن تكون قوية وصحية.

نُطبّق 

اعرضوا صور الصحن الفائز المتكامل.

اشرحوا أن كل جزء في الصحن يمثل مجموعة غذائية من المهم تناولها في كل وجبة، حتى يحصل الجسم على جميع احتياجاته.

أشيروا إلى كل جزء في الصحن، وقولوا:

- هنا الخضروات.
- هنا البروتينات.
- هنا الكربوهيدرات / النشويات.

النشاط الثاني – تصنيف الأغذية حسب المجموعات الغذائية

- **الهدف**: مساعدة المشاركين على التعرّف إلى مجموعات الأغذية المختلفة، والتدرب على تصنيف الأغذية حسب مجموعاتها.
- **المواد الإرشادية**: المواد الإرشادية رقم 3 – صور لمأكولات متنوعة. رابط تحميل الملف >>
- **ماذا نفعل؟**

انثروا صور الأغذية المختلفة، وقولوا للمشاركين:

توجد أمامكم صور لأغذية متنوعة، مثل: الخبز، البيض، الخيار.

لنتعرّف معًا إلى مجموعات الأغذية المختلفة، ولماذا تُعد مهمة.

الخضروات والفواكه

نتحدث

لماذا تُعد الخضروات والفواكه مهمة؟

تحتوي الخضروات والفواكه على مواد مهمة تساعد على الحفاظ على صحتنا، مثل: الفيتامينات، المعادن والألياف الغذائية.

نسأل

أي من هذه الأغذية ينتمي إلى مجموعة "الخضروات والفواكه"؟

على سبيل المثال: الخيار، البندورة، الفلفل الحلو، الموز، التفاح.

نُطبّق

رتّبوا مع المشاركين صور الأغذية التي تنتمي إلى هذه المجموعة.

البروتينات

نتحدث

ننتقل الآن الى الوجبة الرئيسية، وهي البروتين.

لماذا يُعد البروتين مهمًا؟

البروتين مهم لعضلاتنا.

البروتين يمنحنا القوة.

البروتين يساعد أجسامنا على مقاومة الأمراض.

نسأل

أي من هذه الأغذية ينتمي إلى مجموعة "البروتين"؟

على سبيل المثال: الدجاج، الأسماك، البيض، منتجات الألبان، البقوليات، مثل: الفاصولياء، الحمص والعدس.

نُطبّق

رتّبوا مع المشاركين صور الأغذية التي تنتمي إلى هذه المجموعة.

الكربوهيدرات او النشويات

نتحدث

المجموعة التالية هي الإضافة / الطبق الجانبي، وهي الكربوهيدرات أو النشويات.

لماذا تُعد الكربوهيدرات مهمة؟

الكربوهيدرات تمدّنا بالطاقة .

الكربوهيدرات تساعدنا على الشعور بالشبع (ألا نشعر بالجوع).

نسأل

أي من هذه الأغذية ينتمي إلى مجموعة "الكربوهيدرات"؟

على سبيل المثال: الأرز، المعكرونة، البطاطا الحلوة، البطاطا البيضاء، الذرة، الكينوا أو الخبز.

نُطبّق

رتّبوا مع المشاركين صور الأغذية التي تنتمي إلى هذه المجموعة.

الدهون

نتحدث

هناك مجموعة أخرى أيضًا، وهي الدهون. والآن سنرتب الأغذية التي تنتمي إلى مجموعة الدهون.

يمكننا أحيانًا أن نضيف إلى الصحن الفائز كمية قليلة من الدهون الصحية ذات المصدر النباتي.

نسأل

أي من هذه الأغذية ينتمي إلى مجموعة "الدهون"؟

على سبيل المثال: زيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات والطحينة.

نُطبّق

رتّبوا مع المشاركين صور الأغذية التي تنتمي إلى هذه المجموعة.

النشاط الثالث – إعداد الصحن الفائز

- **الهدف**: التدرب على إعداد وجبات متوازنة من خلال تطبيق مبدأ "الصحن الفائز"
- **المواد الإرشادية:**

المادة الإرشادية رقم (3) – صور لمأكولات متنوعة. رابط تحميل الملف>>

المادة الإرشادية رقم (4) – صورة لصحن فائز فارغ. رابط تحميل الملف>> يجب طباعة هذه الصورة بعدد المشاركين في اللقاء.

يمكن تقسيم هذا النشاط إلى عدة لقاءات منفصلة!

- **ماذا نفعل؟**



نتوقف

قولوا للمشاركين:

لقد تعلمنا تصنيف الأغذية حسب مجموعاتها المختلفة: الخضروات والفواكه، البروتينات، الكربوهيدرات والدهون.

والآن سنتدرّب على تحضير "الصحن الفائز".

سيحصل كل مشارك على صورة لصحن فارغ مقسّم إلى ثلاثة أجزاء.



نسأل

اسألوا المشاركين:

ما الذي يجب أن يحتويه كل صحن فائز؟



نتحدث

في كل صحن فائز، من المهم أن نجمع بين:

الخضروات والفواكه

البروتينات

الكربوهيدرات

ويمكن أيضًا إضافة الدهون الصحية.

بهذه الطريقة، يحصل الجسم على كل ما يحتاج إليه ليبقى صحيًا وقويًا.

نُطبّق 

وجبة الإفطار

ليُخطط كل مشارك "صحنًا فائزًا "لوجبة الإفطار.

من المهم أن نتذكر: في كل "صحن فائز "يجب أن يكون هناك كربوهيدرات، بروتين وخضار أو فاكهة.

على سبيل المثال: بيضة، خبز وخضروات.

من يرغب، يمكنه أيضًا إضافة دهون صحية.

[انتقلوا بين المشاركين وفكروا معهم]

وجبة الغداء

ننتقل الآن إلى الوجبة التالية، وهي وجبة الغداء.

ليُخطط كل مشارك "صحنًا فائزًا "لوجبة الغداء.

على سبيل المثال: سمك، أرز، خضار مطبوخة وسلطة.

من يرغب، يمكنه أيضًا إضافة دهون صحية.

[انتقلوا بين المشاركين وفكروا معهم]

وجبة العشاء

ننتقل الآن إلى آخر وجبة في اليوم، وهي وجبة العشاء.

ليُخطط كل مشارك "صحنًا فائزًا "لوجبة العشاء.

من المهم أن نتذكر: في كل "صحن فائز "يجب أن يكون هناك كربوهيدرات، بروتين وخضار.

من يرغب، يمكنه أيضًا إضافة دهون صحية.

[انتقلوا بين المشاركين وفكروا معهم]

الجزء الثالث: ماذا يُنصح أن نشرب؟

"شو منيح نشرب؟" (الدقيقة 04:57 <<)

*** من المهم في هذا النشاط مراعاة قوام الأغذية المناسب للمشاركين، والحساسيات الغذائية، بالإضافة إلى الانتباه للسلوكيات الخطرة المرتبطة بالطعام (مثل خطف الطعام وغيرها).**

- **الهدف:** فهم أهمية شرب الماء، والتمييز بين المشروبات الصحية والمشروبات المحلاة.
- **المواد الإرشادية:**
  - أباريق ماء
  - أكواب
  - فواكه وخضروات مقطعة (ليمون، برتقال، فراولة، خيار وغيرها)
  - أعشاب عطرية (نعناع، لويزة)
  - ملاعق للتحريك
- **ماذا نفعل؟**

نتوقف

شاهدوا الجزء الثالث من الفيديو، ثم أوقفوا المشاهدة.

نسأل

اسألوا المشاركين:

- ما المشروب الذي تفضلونه أكثر؟
- ما المشروبات التي تشربونها خلال اليوم؟

نتحدث

اشرحوا للمشاركين:

الماء مهم جدًا لأجسامنا.

يحتوي جسمنا على كمية كبيرة من الماء.

يساعد الماء الجسم على أداء وظائفه بصورة سليمة.

يساعد الماء الجسم على هضم الطعام وتحليله إلى أجزاء صغيرة جدًا.

يساعد الماء الجسم على التخلص من الفضلات (المواد التي لا يحتاجها).

يساعد الماء على الحفاظ على درجة حرارة الجسم.

يساعدنا الماء على التركيز والتفكير.

يفقد الجسم الماء عند التعرق، التنفس واستخدام المرحاض.

لذلك، من المهم شرب الماء خلال اليوم.

واصلوا الشرح:

تحتوي المشروبات المحلاة على كمية كبيرة من السكر.

قد يضر تناول كميات كبيرة من السكر بالصحة.

قد تجعلنا المشروبات المحلاة نشعر بالعطش أكثر.

نُطبّق

الآن سنُعد معًا ماءً منكهًا صحيًا، دون إضافة السكر.

امزجوا الماء في الأباريق مع الفواكه والأعشاب العطرية.

اطلبوا من المشاركين اختيار المكونات التي يرغبون في دمجها.

على سبيل المثال:

- ماء مع الليمون والنعناع
- ماء مع البرتقال
- ماء مع الفراولة
- ماء مع الخيار والنعناع

اطلبوا من المشاركين تذوق المشروبات.

يمكن أيضًا تذوقها مع إغماض العينين، ومحاولة تخمين المكونات.

اسألوا المشاركين:

- كيف كان طعم الماء؟
- هل يمكن شربه بدلًا من المشروبات المحلاة؟ (على سبيل المثال: بدلًا من الكولا)
- كيف كانت تجربتكم في إعداد ماء منكه بأنفسكم؟ هل أعجبتكم؟

الجزء الرابع: ما هي الوجبات الخفيفة؟

"شو هنّ الوجبات الخفيفة؟" (الدقيقة 06:44>>)

النشاط الأول – ما هي الوجبات الخفيفة ولماذا هي مهمة؟

- **الهدف:** فهم معنى الوجبة الخفيفة، ولماذا من المهم تناول الوجبات الخفيفة خلال اليوم.
- **ماذا نفعل؟**



نتوقف

شاهدوا الجزء الخاص بالوجبات الخفيفة، ثم أوقفوا المشاهدة.



نسأل

اسألوا المشاركين:

- هل تتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية؟
- ماذا تحبون أن تتناولوا بين الوجبات؟



نتحدث

اشرحوا للمشاركين:

الوجبة الخفيفة هي وجبة صغيرة تُؤكل بين الوجبات الرئيسية.

يمكن تناول وجبة خفيفة في الصباح أو بعد الظهر.

تساعدنا الوجبات الخفيفة على:

ألا نشعر بجوع شديد.

الحفاظ على الطاقة خلال اليوم.

تناول الطعام بصورة أكثر انتظامًا.



نُطبّق

قولوا للمشاركين:

حاولوا خلال اليوم أن تلاحظوا متى تشعرون بالجوع بين الوجبات، وحاولوا أن تتذكروا ماذا تناولتم.

النشاط الثاني – التخطيط للوجبات الخفيفة

- **الهدف:** مساعدة المشاركين على التخطيط مسبقًا لوجبات خفيفة صحية خلال الأسبوع.
- **المواد الإرشادية:**

لوحة بريستول كبيرة، يُعد عليها جدول أسبوعي مقسم إلى جميع أيام الأسبوع، مع تقسيم كل يوم إلى الصباح وبعد الظهر.

المادة الإرشادية رقم (5) – نموذج لجدول تخطيط أسبوعي. رابط تحميل الملف>>

المادة الإرشادية رقم (6) – نماذج لوجبات خفيفة. رابط تحميل الملف>>

ماذا نفعل؟



نتوقف

سنُعد معًا نموذجًا لخطة أسبوعية للوجبات الخفيفة.



نسأل

اسألوا المشاركين:

- لماذا من المهم أن نخطط لما سنتناوله؟
- ماذا يحدث عندما نشعر بالجوع ولا يكون لدينا طعام جاهز؟



نتحدث

اشرحوا للمشاركين:

الوجبة الخفيفة هي وجبة صغيرة تُؤكل بين الوجبات الرئيسية.

من الأفضل أن نخطط مسبقًا لما سنتناوله، حتى نتمكن من اختيار طعام مفيد لأجسامنا.

عندما نخطط مسبقًا، يصبح من الأسهل اختيار طعام صحي.



نُطبّق

ضعوا الجدول الأسبوعي المُعد على لوحة البريستول على الأرض.

ضعوا أيضًا صور الوجبات الخفيفة على الأرض.

اطلبوا من كل مشارك اختيار صورة واحدة، ثم اسألوه:

ماذا اخترت؟

متى ترغب في تناولها؟

واصلوا النشاط حتى يكتمل الجدول بجميع أيام الأسبوع.

النشاط الثالث – تحضير وجبات خفيفة

* من المهم في هذا النشاط مراعاة قوام الأغذية المناسب للمشاركين، والحساسيات الغذائية، بالإضافة إلى الانتباه للسلوكيات الخطرة المرتبطة بالطعام (مثل خطف الطعام وغيرها).

- **الهدف:** مساعدة المشاركين على تجربة تحضير وجبات خفيفة صحية بطريقة تفاعلية.
- **المواد الإرشادية:**

المادة الإرشادية رقم (7) – وصفات لوجبات خفيفة صحية. رابط تحميل الملف >>

تحضير شطائر مزينة بالفواكه والخضروات

قائمة الأدوات والمكونات:

- الخبز: شرائح خبز أو خبز مصنوع من القمح الكامل.
- مواد للدهن: الجبنة البيضاء، جبنة القريش (كوتج)، الحمص وزبدة الفول السوداني.
- الخضروات المقطعة: بندورة كرزية، خيار مقطع إلى شرائح، فلفل حلو بألوان مختلفة (أحمر، أصفر، أخضر)، جزر مقطع إلى شرائح أو مبشور وزيتون منزوع النوى (يجب الانتباه عند تقديمه للمشاركين الذين يعانون من صعوبات في البلع).
- الفواكه المقطعة: موز مقطع إلى شرائح، فراولة مقطعة، تفاح مقطع إلى شرائح وعنب مقطع إلى أنصاف.
- أدوات العمل: سكاكين (عند الحاجة، مع التأكد من استخدامها بأمان)، ألواح تقطيع، مقشرة وأطباق للتقديم.

الآن سنُعد شطائر (ساندويشات) مُزيّنة على شكل وجوه.

خطوات التحضير:

- خذوا شريحة (قطعة) خبز وضعوها على طبق. [اذكروا أنواع الخبز المتوفرة في النشاط]
- ادهنوا الشريحة بالدهن الذي تختارونه. [اذكروا أنواع مواد الدهن المتوفرة في النشاط]
- اختاروا الخضروات أو الفواكه. [اذكروا أنواع الفواكه والخضروات المتوفرة في النشاط]
- رتّبوا الخضروات أو الفواكه على الشطيرة على شكل وجه: عينان، أنف، وفم.
- من يرغب، يمكنه إضافة أذنين وشعر باستخدام الخضروات أو الفواكه.

[يمكنكم تحضير نموذج وعرضه على المشاركين]

عندما تنتهون من إعداد الشطيرة، يمكنكم مناداتي.

حتى نتمكن من تصوير الشطيرة المميزة التي أعددتموها.

وحتى نتمكن من عرض الشطيرة التي أعددتموها على أصدقائكم.

بعد ذلك، يمكنكم تناولها. صحة وهنا!

بعد الانتهاء من التحضير، يمكن للمشاركين عرض ما أعدّوه، والتقاط صورة تذكارية له، ثم تناوله.

يمكنكم تحميل ملف يحتوي على وصفات لإعداد وجبات خفيفة صحية لوجبة الرابعة عصرًا (المادة الإرشادية رقم 7).

الجزء الخامس والأخير: النشاط الختامي للفيديو

التمهيد ومناقشة ما ورد في الفيديو



- **الهدف :**تعزيز فهم الموضوعات الأساسية التي تناولها الفيديو، وربط ما شاهدناه بما يمكن لكل واحد منا أن يطبقه في حياته اليومية.
- **المواد الإرشادية:** المادة الإرشادية رقم (8) – أطعمة صحية وأطعمة غير صحية، واختيارات صحية. رابط تحميل الملف >>

ماذا نفعل؟

قولوا للمشاركين: شاهدنا في الفيديو الكثير من الأمور المتعلقة بالطعام والشراب.

تحدثنا عن:

- كيف نتناول وجبات صحية.
- ماذا يُنصح أن نشرب.
- ماذا يمكن أن نتناول بين الوجبات.

ورأينا أن هناك أغذية تساعد أجسامنا على الحفاظ على صحتها.

ورأينا أيضًا أننا نستطيع التخطيط واختيار ما نأكله وما نشربه.

اسألوا المشاركين:

- اذكروا شيئًا واحدًا تتذكرونه من الفيديو.
- اذكروا شيئًا جديدًا تعلمتموه.



التصنيف والنقاش الجماعي باستخدام الصور

- **الهدف:** مساعدة المشاركين على فهم الخيارات الغذائية التي تدعم الصحة، من خلال الملاحظة، التصنيف والنقاش الجماعي.

ماذا نفعل؟

اطلبوا من المشاركين الجلوس في دائرة.

انثروا الصور على الأرض، واطلبوا من المشاركين النظر إليها.

اشرحوا للمشاركين أن الصور تعرض أنواعًا مختلفة من الأطعمة والمشروبات.

استعرضوا الصور معًا، واسألوا:

- ماذا ترون في الصورة؟
- هل يساعد هذا على الحفاظ على صحة أجسامنا؟

انقلوا الرسائل التالية من خلال الصور التي يختارها المشاركون:

صورة الصحن الفائز
- الطعام الذي نتناوله يبني أجسامنا
- من المهم تناول أنواع مختلفة من الأغذية
- من المهم أن نعرف ممّ يتكوّن طعامنا

صورة المشروبات المحلاة
- يحتوي هذا المشروب على كمية كبيرة من السكر
- هذا المشروب غير صحي

صورة شرب الماء
- من المهم شرب الماء خلال اليوم
- الماء يساعد أجسامنا

صورة الوجبة الخفيفة
- من المهم تناول وجبات خفيفة خلال اليوم
- من المهم التخطيط للوجبات الخفيفة
- الوجبات الخفيفة تساعدنا

صورة الإصغاء إلى الجسم
- من المهم أن نصغي إلى أجسامنا
- من المهم أن نأكل عندما نشعر بالجوع، وأن نتوقف عندما نشعر بالشبع

صورة الاختيار
- نحن من نختار ما نأكله وما نشربه
- يمكننا اختيار أشياء تساعد على الحفاظ على صحتنا
- من المهم أن نجرب أيضًا أشياء لا نعرفها، وبعد ذلك نقرر إن كانت تعجبنا أم لا

اطلبوا من المشاركين تصنيف الصور معًا إلى مجموعتين:

- أمور تساعد على الحفاظ على صحة أجسامنا.
- أمور لا تساعد على الحفاظ على صحة أجسامنا.

بعد الانتهاء من التصنيف، أجروا نقاشًا جماعيًا:

- لماذا يساعد هذا أجسامنا؟
- ما الأمور الصحية التي يسهل علينا اختيارها؟
- ما الأمور الصحية التي يصعب علينا اختيارها؟

إرشادات إضافية للمرشد:

- شجّعوا المشاركين على شرح اختياراتهم.
- لا تتسرعوا في تصحيح الإجابات، ويمكنكم طرح أسئلة موجهة.
- عززوا الإجابات الصحيحة بلطف.
- احرصوا على أن يكون النقاش قصيرًا وغير مُرهق.

الاختيار الشخصي باستخدام الصور



الهدف: مساعدة كل مشارك على تحديد ما يقوم به بالفعل للمحافظة على صحته في مجال الأكل والشرب، وما الذي يرغب في تحسينه.

المواد الإرشادية:

يمكن استخدام مجموعة الصور من النشاط السابق. يُرجى عدم استخدام الصور التي لا تمثل خيارات صحية مثل: المشروبات المحلاة، الوجبات الخفيفة غير الصحية والحلوى.

ماذا نفعل؟

اطلبوا من المشاركين الجلوس في دائرة كبيرة.

ضعوا الصور في وسط الدائرة بالغرفة.

قولوا للمشاركين: كل صورة تمثل شيئًا يمكننا القيام به للمحافظة على صحتنا.

اطلبوا من المشاركين التفكير في السؤالين التاليين:

- ماذا أفعل بالفعل للمحافظة على صحتي؟
- ما الذي أرغب في القيام به للمحافظة على صحتي؟

اطلبوا من المشاركين اختيار صورتين:

- صورة تمثل شيئًا أقوم به للمحافظة على صحتي.
- صورة تمثل شيئًا أرغب في القيام به لتحسين صحتي.

اطلبوا من كل مشارك أن يشارك ما اختاره، ولماذا اختاره.

بعد أن ينتهي الجميع، اطلبوا من كل مشارك أن يبدأ جملته بـ:
"أريد أن..."

على سبيل المثال:

- أريد أن أختار طعامًا صحيًا في كل وجبة.
- أريد أن أتناول أنواعًا مختلفة من الأغذية.
- أريد أن أشرب المزيد من الماء.

إرشادات إضافية للمرشد:

- الهدف هو وضع أهداف واقعية وقابلة للتنفيذ.
- تذكروا !يجب أن يأتي الحل من المشاركين، وليس منكم.
- شجّعوا المشاركين على اختيار أمر واحد بسيط وقابل للتطبيق.
- عززوا كل اختيار يقوم به المشاركون (لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة).
- ساعدوا المشاركين على صياغة جملة بسيطة وواضحة.
- من المهم تدوين الخيارات الصحية، حتى تتمكنوا من متابعة تقدّم متلقي الخدمات.

حوار ختامي 

الهدف: تعزيز الرسائل الأساسية، واختتام اللقاء بطريقة إيجابية وواضحة.

ماذا نفعل؟

قولوا للمشاركين:

تحدثنا اليوم عن العديد من الأمور المتعلقة بأكلنا وشربنا.

ما أهم الأمور التي ينبغي أن نتذكرها؟

- الطعام الذي نتناوله يساعد أجسامنا على أن تكون قوية وصحية.
- من المهم تناول أنواع مختلفة من الأغذية.
- من المهم شرب الماء خلال اليوم.
- يمكن تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- من المهم أن نصغي إلى أجسامنا.
- كل واحد منكم اختار شيئًا يرغب في القيام به.
- كل خطوة، مهما كانت صغيرة، لها أهمية.
- إذا واجهنا صعوبة، يمكننا طلب المساعدة.
- نحن هنا لندعم بعضنا بعضًا.

إرشادات إضافية للمرشد:

- كونوا قدوة: احرصوا أنتم أيضًا على اتباع عادات صحية، فأنتم أيضًا يمكنكم الاستفادة من ذلك.

- شجّعوا التعاون: شجّعوا متلقي الخدمات على دعم بعضهم بعضًا.
- كونوا صبورين ومتفهّمين: فكل تغيير يحتاج إلى وقت ودعم.
- تابعوا المهام والأهداف التي تحدثتم عنها وسجلتموها، واهتموا بمتابعة تقدم المشاركين وشجّعوهم على المضي قدمًا نحو تحقيقها.

ختام تفاعلي مع أغنية البرنامج 

الهدف: تعزيز الرسائل الأساسية التي طُرحت خلال اللقاء بطريقة تفاعلية، وتشجيع المشاركين على تذكرها.

الوسائل الإرشادية :ملف الصوت الخاص بأغنية البرنامج "الآن أختار بنفسي"، المتاح هنا >>

ماذا نفعل؟

انقلوا إلى المشاركين الرسالة التالية:

نحن نأكل أيضًا لنستمتع، ولنقضي وقتًا معًا.

أحيانًا نختار وجبة خفيفة ليست صحية، أو نشرب مشروبًا محلى. وهذا أمر طبيعي.

بعد ذلك، يمكننا أن نعود لاختيار طعام وشراب أفضل لصحتنا.

شغّلوا للمشاركين الأغنية من الرابط المرفق أعلاه.

شجّعوا المشاركين على:

- الغناء معًا
- المشاركة بالحركات إذا رغبوا في ذلك

كلمات الأغنية:

أستيقظ في الصباح

أنظف أسناني

أشرب كوبًا من الماء

أتناول شطيرة صحية

أستغني عن المصعد

أنزل على الدرج

أشعر بالنشاط، بالصحة وبالسعادة

أرغب في الانطلاق إلى العالم

الآن أختار نفسي

أختار أن أعيش بصحة جيدة

فهذا سهل بالنسبة إليّ

شكرًا لكم على مشاركتكم الفاعلة، ونتمنى لكم التوفيق في اللقاء!