تاريخ التحديث: 10.08.26

الأكل الصحي

إتاحة وتبسيط المعرفة في مجال التغذية الصحية للأشخاص مع إعاقات معرفية

دليل إرشادي للفيديو

ماذا يمكننا أن نعرف من غلاف علبة أكلنا؟



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		7
الجزء الأول: مقدمة اللقاء		7
الجزء الثاني: قائمة المشتريات		8
الجزء الثالث: العلامة الدائرية		9
الجزء الرابع: قائمة المكونات	النشاط الأول – ما المكتوب على الغلاف؟	11
	النشاط الثاني – أكل صحي وأكل مصنّع	12
	النشاط الثالث – كمية السكر في المشروبات والأغذية	15
	النشاط الرابع – لماذا تعرض شركات الأغذية علينا أغذية غير صحية؟	18
الجزء الخامس والأخير: النشاط الختامي للفيديو	التمهيد ومناقشة ما ورد في الفيديو	20
	التصنيف والحوار الجماعي باستخدام الصور	20
	الاختيار الشخصي باستخدام الصور	21
	حوار ختامي	22
	ختام تفاعلي مع أغنية البرنامج	23

مقدمة

أهلًا بكم في اللقاء الثالث من برنامج "صحّي لي"، الذي يهدف إلى تحسين صحة وجودة حياة متلقي ومتلقيات الخدمات. في هذا اللقاء، سنركز على الاستهلاك الواعي، سنتعرف إلى كيفية اتخاذ خيارات مدروسة عند شراء الأغذية وتناولها، وكيفية قراءة المعلومات الموجودة على عبوات الأغذية وفهمها.

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.

أهداف اللقاء

- معرفة تأثير اختياراتنا الغذائية في صحتنا.
- تنمية المهارات اللازمة لاتخاذ خيارات غذائية مدروسة في الدكان وفي المنزل.
- التعرّف إلى الملصقات الغذائية: فهم معنى الملصق الأخضر والملصقات الحمراء على عبوات الأغذية.
- التعرّف إلى قائمة المكونات الموجودة على الجهة الخلفية من العبوة.
- التمييز بين الأغذية الطبيعية، الأغذية المصنعة والأغذية المصنعة بدرجة كبيرة (فائقة المُعالجة).
- تعزيز الاختيار الشخصي والمسؤولية عن الصحة.

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: " شو بنقدر نعرف من غلاف علبة الأكل؟". غلاف علبة الأكل، هي الورقة المطبوعة على علبة الأكل أو كرتونة الأكل.

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 الاهتمام والفضول: مساعدة المشاركين على إدراك أن الموضوع مرتبط بحياتهم اليومية.
التعاطف مع الصعوبة: توضيح أن الصعوبة والحيرة في اختيار الأغذية أمر شائع يواجهه الجميع.
التهيئة للتعلم: تعزيز الدافعية لتعلّم أدوات تساعدهم على اتخاذ خيارات صحيحة.

ماذا نفعل؟
اسألوا المشاركين:

- من منكم سبق له أن زار الدكان (السوبر ماركت)؟ [أتيحوا للمشاركين رفع أيديهم]
- هل سبق أن وقفتم أمام رف الأغذية ولم تعرفوا ماذا تختارون؟
- ماذا فعلتم؟ وكيف قررتم أي غذاء تختارون؟

اطلبوا من المشاركين مشاركة تجاربهم في الدكان/السوبرماركت أو في المنزل، عندما احتاروا في اختيار أحد الأغذية.
شجّعوهم على مشاركة مواقف وتجارب واجهوا فيها صعوبة في الاختيار بين منتجات مختلفة.

استخدموا أسئلة موجهة لتوسيع النقاش.

أمثلة على أسئلة موجهة:

- كيف تختارون الأغذية في الدكان (السوبر ماركت)؟
  [للتوسع:]
  هل تختارون الغذاء بناءً على العبوة؟ أو الألوان؟ أو الصور؟ أو السعر؟ أم بناءً على شيء آخر؟
  هل سبق أن اخترتم غذاءً لأنه ظهر في إعلان؟
  هل سبق أن وجدتم منتجًا بعبوتين مختلفتين ولم تعرفوا أيهما تختارون؟ على سبيل المثال: جبنة صفراء بعبوتين مختلفتين.

- كيف تقررون أي غذاء صحي؟
  قبل أن تختاروا غذاءً معيناً،
  هل تنظرون إلى الصورة الموجودة على العبوة أم إلى الملصقات الموجودة عليها؟
  [اذا كانت الإجابة: الملصقات:] إلى أي ملصقات على العبوة تنظرون؟
  [إذا كانت الإجابة: نعم:] كيف حسمتم اختياركم في النهاية؟

أمثلة على نقاش محتمل:
المشارك (أ): "نعم، أحيانًا أرغب في شراء شيء لذيذ، لكنني لا أعرف إن كان صحيًا**".**
المرشد/ة: "ماذا تفعل في مثل هذه الحالة؟**"**
المشارك (أ): "عادةً أختار بحسب الصورة الموجودة على العبوة**".**
المرشد/ة: "هل تعلم أن العبوات صُممت لتجذب انتباهنا؟ اليوم سنتعلم كيف نقرأ ما هو أبعد من الصورة**".**
المشاركة (ب): "دائمًا أحتار بين أنواع اللبن (اليوغورت)، فهناك أنواع كثيرة**!"**
المرشد/ة: "ما الذي يساعدك على اختيار نوع اللبن الذي ستشترينه؟**"**
المشاركة (ب): "عادةً أختار الذي تظهر عليه صورة الفاكهة**".**
المرشد/ة: "هل تنظرين أيضًا إلى أشياء أخرى، مثل قائمة المكونات أو الملصقات؟ ربما يوجد نوع يحتوي على كمية أقل من السكر**".**

المشارك (ج): "عندما أشتري مشروبًا، لا أعرف هل أختار العصير أم المياه الغازية".
المرشد/ة: "برأيك، ما الفرق بينهما؟"
المشارك (ج): "لست متأكدًا، فكلاهما يبدو جيدًا".
المرشد/ة: "اليوم سنتحدث عن الفروق بينهما، وسنتعلم كيف نختار المشروب الأكثر صحة".
المشاركة (د): "أريد شراء زبادي بالفواكه، لكن الزبادي بنكهة الشوكولاتة ألذ بالنسبة لي".
المرشد/ة: "هل سبق أن تذوقتِ زبادي بالفواكه؟"
المشاركة (د): "بالتأكيد، لكنه ليس لذيذًا مثل الآخر".
المرشد/ة: "معك حق. أحيانًا نختار اللبن، وأحيانًا نختار الزبادي. لكن من المهم أن نذكّر أنفسنا بالتفكير في صحتنا، وأن نحاول اختيار ما هو أفضل لأجسامنا".

رابط الفيديو: ماذا يُمكننا أن نعرف من غلاف علبة أكلنا؟>>

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	قائمة المشتريات/الأغراض	<<01:21
الثالث	العلامة الدائرية	<<04:20
الرابع	قائمة المكونّات	<<06:31
الخامس	ماذا تعلمنا في الفيديو؟	<<11:02

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؟
- برأيكم، ماذا يُمكننا أن نعرف عن الأكل من خلال العلبة/ العبوة؟

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: قائمة المشتريات / الأغراض (الدقيقة 01:21>>)

الهدف: التعرف الى دور قائمة المشتريات في اختيار أغذية صحية.

المواد الإرشادية: المادة الإرشادية رقم (9) – ماذا نريد أن نضيف إلى قائمة المشتريات؟ رابط تحميل الملف >>

ماذا نفعل؟

نتوقف

شاهدوا الجزء الثاني من الفيديو حول قائمة المشتريات، ثم أوقفوا المشاهدة.

نسأل

اسألوا المشاركين:

- ما هي قائمة المشتريات؟
- من يستخدم قائمة المشتريات؟
- كيف يمكن أن تساعدنا قائمة المشتريات؟

نتحدث

اشرحوا للمشاركين:

- قائمة المشتريات هي قائمة بالأشياء التي نريد شراءها.
- على سبيل المثال: الخبز، الحليب، الخضروات والفواكه.
- تساعدنا قائمة المشتريات على التخطيط بشكل أفضل قبل الذهاب إلى الدكان.
- تساعدنا قائمة المشتريات على اختيار الأغذية التي نريد شراءها.
- ينبغي أن تساعدنا قائمة المشتريات على شراء أغذية صحية.
- وهكذا نختار أغذية صحية حتى قبل أن نخرج للتسوق.

نُطبّق

اطلبوا من المشاركين الجلوس في دائرة كبيرة.

قولوا للمشاركين:

سنتعلم الآن معًا كيف نُعد قائمة مشتريات.

سأعرض عليكم صورة، وأنتم ستقررون ما إذا كان من المناسب إضافتها إلى قائمة المشتريات.

ضعوا على الأرض كل صورة يختارها المشاركون.

شجّعوا المشاركين على إدراج خيارات صحية في قائمة المشتريات.

اشرحوا لهم أنه يُنصح بشراء كمية أقل من الوجبات الخفيفة غير الصحية، والحلوى، والمشروبات المحلاة. وإذا اختاروا شراءها، فيُفضل اختيار عبوة صغيرة، وشراء صنف واحد فقط في كل مرة يتسوقون فيها.

أما بالنسبة للمشروبات، فوجهوهم إلى اختيار زجاجة ماء أو مياه غازية.

الجزء الثالث: العلامة / الإشارة الدائرية (الدقيقة 04:20>>)

الهدف: التعرّف إلى الملصقات الموجودة على العبوات، وفهم دورها في اختيار أغذية صحية.

المواد الإرشادية:

المادة الإرشادية رقم 10 –العلامات الدائرية رابط تحميل الملف>>

المادة الإرشادية رقم 11 – عبوات/علب تحمل علامات غذائية رابط تحميل الملف>>

ماذا نفعل؟

نتوقف

شاهدوا الجزء الثالث من الفيديو حول العلامات الدائرية ومن ثم أوقفوا المشاهدة.

نسأل

- هل لاحظتم في الفيديو الملصقات الدائرية الموجودة على العبوات؟
- ما الألوان التي رأيتموها؟
- على ماذا يدل الملصق الأحمر؟
- على ماذا يدل الملصق الأخضر؟

نتحدث

جهّزوا الملصقات الدائرية.

قولوا للمشاركين:

من الأمور التي تساعدنا على اختيار أغذية صحية الملصقات الدائرية الموجودة على العبوات.

- أحيانًا، نجد على العبوات ملصقات دائرية باللونين الأحمر أو الأخضر.
- هذه الملصقات الدائرية مهمة جدًا.
- مثل إشارة المرور، يدل الملصق الأخضر على أن "هذا جيد"، أي أن هذا الغذاء صحي.

[اعرضوا صورة الملصق الأخضر].

- يمكن شراؤه والاستمتاع بتناوله. يظهر هذا الملصق على الأغذية الطبيعية.

أما الملصق الأحمر، فيدل على "انتبه، توقّف".

[اعرضوا إحدى صور الملصق الأحمر].

- أي أنه من الأفضل أن نفكر قبل أن نقرر تناوله.
- ربما لا يكون صحيًا.
- يحتوي هذا الغذاء على كمية كبيرة من مكونات غير صحية.

بعد ذلك، أجروا نقاشًا مفتوحًا باستخدام الأسئلة التالية:

- هل سبق أن رأيتم عبوات أغذية تحمل ملصقًا أحمر أو أخضر؟
- هل سبق أن رأيتم عبوات مشروبات تحمل ملصقًا أحمر أو أخضر؟
- كيف يمكننا أن نعرف أن الغذاء صحي من خلال الملصق؟
- كيف يمكننا أن نعرف أن الغذاء يحتوي على كمية كبيرة من مكوّن غير صحي؟
- هل تعتقدون أن وجود هذه الملصقات على العبوات أمر مفيد؟ ولماذا؟

نُطبّق

جهّزوا مسبقًا صور عبوات الأغذية التي تحمل الملصقات المختلفة.

اعرضوا على المشاركين كل صورة على حدة.

- اطلبوا منهم تحديد ما إذا كانت هذه العبوة تمثل غذاءً صحيًا؟

بعد ذلك، صنّفوا الصور مع المشاركين إلى ثلاث مجموعات:

- صحي – يحمل ملصقًا أخضر.
- أقل صحي – يحمل ملصقًا أحمر واحدًا.
- غير صحي – يحمل ملصقين أحمرين أو أكثر.

الجزء الرابع: قائمة المكونات (الدقيقة 06:31>>)

النشاط الأول – ما المكتوب على غلاف العلبة/ العبوة؟

الهدف: معرفة دور قائمة المكونات الموجودة على العبوة في اختيار الأغذية.

المواد الإرشادية: المادة الإرشادية رقم (12) – قائمة المكونات. رابط تحميل الملف >>

ماذا نفعل؟

نتوقف



شاهدوا الجزء الرابع من الفيديو حول قائمة المكونات ومن ثم أوقفوا المشاهدة.

نسأل



- هل سبق أن لاحظتم الكتابة الصغيرة الموجودة على العبوة؟
- برأيكم، ماذا كُتب فيها؟

نتحدث



- هل هناك شيء آخر يمكن أن يساعدنا على اختيار أغذية صحية؟
- توجد على العبوة قائمة مكتوبة بخط صغير.
- هذه هي قائمة المكونات.
- وهي قائمة مهمة جدًا.
- تتضمن قائمة المكونات المواد التي يتكون منها الغذاء.
- على سبيل المثال: الزيت، الدقيق، الماء، السكر والملح.
- عندما تضم قائمة المكونات عددًا كبيرًا من المكونات، فقد يدل ذلك على أن الغذاء يحتوي على مكونات غير طبيعية، أي مكونات أقل صحية.
- لذلك، يُنصح باختيار الأغذية التي تحتوي على قائمة مكونات قصيرة، تضم خمسة مكونات (مواد) أو أقل.

نُطبّق



اعرضوا على المشاركين صور العبوتين.

قولوا للمشاركين:

- أي القائمتين تبدو أقصر؟

- أي القائمتين تبدو أطول؟
- أي عبوة غذائية تعتقدون أنها صحية أكثر؟ ولماذا؟

النشاط الثاني – الأغذية الطبيعية والأغذية المصنعة

الهدف: مساعدة المشاركين على إدراك أن الغذاء قد يمر بتغييرات قبل أن يصل إلينا، والتعرّف إلى الفرق بين الغذاء القريب من طبيعته والغذاء الذي خضع لتغييرات كثيرة.

المواد الإرشادية: المادة الإرشادية رقم (13) – صور لمجموعات من الأغذية المصنعة وغير المصنعة. رابط تحميل الملف >>

ماذا نفعل؟

نتوقف 

شاهدنا في الفيديو قائمة المكونات الموجودة على العبوة.

ورأينا أن بعض قوائم المكونات قصيرة، وبعضها الآخر طويلة.

والآن سنتعرف إلى سبب ذلك.

نسأل 

اختاروا من بطاقات الأغذية الخاصة بهذا النشاط إحدى الصورتين: وجبة خفيفة غير صحية أو معكرونة، واعرضوها على المشاركين.

اسألوا:

- هل الوجبة الخفيفة غير الصحية/المعكرونة تظهر دائمًا بهذا الشكل؟
- برأيكم، ممّ تتكون الوجبة الخفيفة غير الصحية/المعكرونة؟

نتحدث 

- **الغذاء الطبيعي** هو غذاء مصدره الطبيعة.

الغذاء الطبيعي هو غذاء لم تُضف إليه مكونات كثيرة في المصنع، أو لم تطرأ عليه تغييرات كبيرة في المصنع.

أمثلة على الأغذية الطبيعية :الفواكه، الخضروات، المكسرات والبيض.

- عندما تضم قائمة المكونات عددًا كبيرًا من المكونات، فقد يدل ذلك على أن الغذاء يحتوي على مكونات غير طبيعية، أي مكونات أقل صحية.
- **الغذاء المُصنَّع بدرجة بسيطة** هو غذاء خضع لبعض التغييرات في المصنع، ثم يُباع بعد ذلك في الدكان.

على سبيل المثال: قد يُطهى الغذاء في المصنع، أو يُجمَّد، أو يُجفَّف. مثل: الخبز والمعكرونة.

- **الغذاء المُصنّع بدرجة كبيرة** (فائق المُعالَجَة) هو غذاء أُضيفت إليه مكونات كثيرة.

على سبيل المثال: المواد الحافظة، السكر، الدهون والملح.

عندما يكون الغذاء فائق المعالجة، فإنه يحتوي على كمية أكبر من المكونات غير الصحية.

أمثلة على الأغذية فائقة المعالجة: الوجبات الخفيفة غير الصحية، والمشروبات الغازية (مثل الكولا)، والمخبوزات المصنعة في المصنع.

نُطبّق

سنتعرف الآن إلى كيف يمكن أن يكون الغذاء طبيعيًا، أو مُصنَّعًا بدرجة بسيطة، أو مُصنَّعًا بدرجة كبيرة.

مجموعة القمح

انثروا على الأرض صور القمح ومنتجاته :البِسلي، الدقيق، المعكرونة والقمح.

اطلبوا من المشاركين محاولة ترتيب الأغذية حسب الفئات التالية: غذاء طبيعي، غذاء مُصنَّع بدرجة بسيطة، غذاء مُصنَّع بدرجة كبيرة.

اشرحوا للمشاركين:

- القمح: غذاء طبيعي، وهو حبوب القمح الكاملة.
- الدقيق: حبوب قمح مطحونة، وهو مُصنَّع بدرجة بسيطة.
- المعكرونة: تُصنع من الدقيق والماء، وهي أكثر تصنيعًا.
- البِسلي: وجبة خفيفة تحتوي على الدقيق، الدهون، الملح ومكونات إضافية، وهي من الأغذية المُصنّعة بشكل كبير.

رتبوا الصور بالترتيب الصحيح:

القمح ← الدقيق ← المعكرونة ← البِسلي

مجموعة الحليب

انثروا على الأرض صور الحليب ومنتجاته: الجبنة الصفراء، الحليب، الزبادي المُحلّى، الزبادي الطبيعي (اليوغورت).

اطلبوا من المشاركين محاولة ترتيب الأغذية حسب الفئات التالية: غذاء طبيعي، غذاء مُصنَّع بدرجة بسيطة، غذاء مُصنَّع بدرجة كبيرة.

اشرحوا للمشاركين:

- الحليب: غذاء طبيعي، وهو مصدر للبروتين والكالسيوم.
- الزبادي الطبيعي (اليوغورت): حليب خضع لعملية التخمر، وهو مُصنَّع بدرجة بسيطة.
- الجبنة الصفراء: حليب خضع لعملية تصنيع وإضافة الملح، وهي أكثر تصنيعًا.
- الزبادي المُحلّى: يحتوي على سكر مضاف، نكهات صناعية ومواد حافظة، وهي من الأغذية المُصنّعة بدرجة كبيرة.

رتبوا الصور بالترتيب الصحيح:

الحليب ← الزبادي الطبيعي (اليوغورت)← الجبنة الصفراء ← الزبادي المُحلّى

مجموعة البطاطا

انثروا على الأرض صور البطاطا ومنتجاتها: رقائق البطاطا، البطاطا والبطاطا المقلية.

اطلبوا من المشاركين محاولة ترتيب الأغذية حسب الفئات التالية: غذاء طبيعي، غذاء مُصنَّع بدرجة بسيطة، غذاء مُصنَّع بدرجة كبيرة.

اشرحوا للمشاركين:

- البطاطا: غذاء طبيعي، ويمكن تناولها مسلوقة أو مطبوخة.
- البطاطا المقلية: بطاطا قُطعت وقُلِيَت بالزيت، وتحتوي على كمية أكبر من الدهون، وهي مُصنَّعة بدرجة بسيطة.
- رقائق البطاطا المصنعة: تُصنع من نشا البطاطا، وتحتوي على مكونات مضافة ونكهات صناعية، وهي من الأغذية المُصنّعة بدرجة كبيرة.

رتبوا الصور بالترتيب الصحيح:

البطاطا ← البطاطا المقلية ← رقائق البطاطا المُصنعة (مثل برينغلز)

مجموعة العنب

انثروا على الأرض صور العنب ومنتجاته: عصير العنب، العنب الطازج والزبيب.

اشرحوا للمشاركين:

- العنب الطازج: غذاء طبيعي، غني بمضادات الأكسدة.
- الزبيب: عنب مجفف، وهو مُصنَّع بدرجة بسيطة.
- عصير العنب: يحتوي على سكر مضاف ومكونات صناعية، وهو من الأغذية المُصنّعة بدرجة كبيرة.

رتبوا الصور بالترتيب الصحيح:

العنب الطازج ← الزبيب ← عصير العنب

النشاط الثالث – كمية السكر في المشروبات والأغذية

الهدف: مساعدة المشاركين على فهم أن بعض الأغذية والمشروبات تحتوي على كمية كبيرة من السكر، وإظهار كمية السكر الموجودة فيها بصورة ملموسة.

المواد الإرشادية:

أكواب شفافة

سكر

ملاعق

كوب يحتوي على مشروب كولا (200 مل)

كوب يحتوي على عصير برتقال (200 مل)

زبادي بالشوكولاتة

أكياس سكر أو مكعبات سكر

ماذا نفعل؟

نتوقف 

سنتعرف الآن إلى كمية السكر الموجودة في الأغذية والمشروبات.

نسأل 

اسألوا المشاركين:

- هل تعتقدون أن المشروبات تحتوي على كمية كبيرة من السكر؟
- برأيكم، أيهما يحتوي على كمية أكبر من السكر: كوب الكولا أم كوب عصير البرتقال؟

نتحدث 

- ماذا قد يحدث لأجسامنا عندما نتناول أو نشرب كمية كبيرة من السكر؟
  [أتيحوا للمشاركين الإجابة]
- عندما نتناول أو نشرب كمية كبيرة من السكر، هل نرغب بعد ذلك في تناول المزيد من السكر أم كمية أقل؟
- في البداية، نشعر بالطاقة لفترة قصيرة.
- بعد ذلك، نبدأ بالشعور بالتعب.
- لذلك، نرغب في تناول المزيد من السكر.
- وهذا ليس صحيًا.

- عندما نتناول أو نشرب كمية كبيرة من السكر، هل نصبح بصحة أفضل أم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض؟

قد نصاب بأمراض، مثل:

مشكلات في الأسنان وتسوس الأسنان.

السكري: وهو مرض لا يستطيع فيه الجسم التعامل مع السكر الموجود فيه، مما يسبب مشكلات صحية كبيرة، مشكلات في القلب (العضو المسؤول عن الدم بجسمنا)

- لماذا يُنصح بشرب الماء بدلًا من المشروبات المحلاة (مثل العصير)؟

[أتيحوا للمشاركين الإجابة]

- أيهما أقل تكلفة: الماء أم المشروبات المحلاة؟

الماء أقل تكلفة من المشروبات المحلاة.

أي إن شرب الماء يساعدنا أيضًا على توفير المال لأشياء أخرى.

- هل يساعد شرب الماء أجسامنا أم يضرها؟

يساعدها. فالماء يساعد أجزاء مختلفة من الجسم على أداء وظائفها بصورة جيدة.

على سبيل المثال :الدماغ، والجهاز الهضمي (الأعضاء الموجودة بالجسم والتي وظيفتها الحفاظ على الأشياء الجيدة من الأكل والتخلص من الأشياء التي لا يحتاجها الجسم).

- عندما نشرب الماء، هل يساعد ذلك على الحفاظ على وزن صحي للجسم أم لا؟

نعم، يساعد. فالماء يساعد على الحفاظ على وزن صحي.

- عندما نشرب الماء، هل يساعد ذلك على الحفاظ على صحة بشرتنا؟

نعم. فالماء يساعد على الحفاظ على صحة البشرة.

عندما نشرب الماء- تصبح بشرتنا أفضل.

نُطبّق 

وزّعوا على المشاركين أكوابًا فارغة، ملاعق وسكرًا.

<u>الكولا</u>

اعرضوا على المشاركين كوب الكولا، واسألوهم:

- كم ملعقة من السكر تعتقدون أنها موجودة في كوب الكولا؟

دعوا المشاركين يخمنون، ثم أخبروهم بالإجابة:

يحتوي كوب الكولا على خمس ملاعق من السكر.

اطلبوا من كل مشارك وضع خمس ملاعق من السكر في الكوب الفارغ

<u>عصير البرتقال</u>

اعرضوا على المشاركين كوب عصير البرتقال، واسألوهم:

- كم ملعقة من السكر تعتقدون أنها موجودة في كوب عصير البرتقال؟

دعوا المشاركين يخمنون، ثم أخبروهم بالإجابة:

يحتوي كوب عصير البرتقال على خمس ملاعق من السكر.

اطلبوا من كل مشارك وضع خمس ملاعق من السكر في الكوب الفارغ.

<u>الزبادي بالشوكولاتة</u>

اعرضوا على المشاركين الزبادي بالشوكولاتة، واسألوهم:

- كم ملعقة من السكر تعتقدون أنها موجودة في الزبادي بالشوكولاتة؟

دعوا المشاركين يخمنون، ثم أخبروهم بالإجابة:

تحتوي الزبادي بالشوكولاتة على 3–4 ملاعق من السكر.

اطلبوا من كل مشارك وضع 4–3 ملاعق من السكر في الكوب الفارغ.

اسألوا المشاركين -

- هل كنتم تعلمون أن هذه المنتجات تحتوي على كل هذه الكمية من السكر؟
- ما رأيكم، هل يُنصح بتناولها أو شربها بكثرة؟
- لماذا لا يُنصح بتناولها أو شربها بكثرة؟

النشاط الرابع – لماذا تعرض علينا شركات الأغذية أغذية غير صحية؟

الهدف: مساعدة المشاركين على فهم أن ليس كل الأغذية التي تُعرض علينا صحية، وأنه من المهم التفكير قبل اختيار ما نأكله.

المواد الإرشادية: المادة الإرشادية رقم (13) - مجموعات أغذية مصنّعة وغير مصنّعة. رابط تحميل الملف>>

ماذا نفعل؟

نتوقف

نرى الكثير من الأغذية على رفوف المتاجر وفي الإعلانات.

سنتعرف الآن إلى سبب عرض هذه الأغذية علينا.

نسأل

اسألوا المشاركين:

- هل تعرفون أغذية غير صحية تُباع في السوبرماركت أو الدكان؟
- ما هي؟

[قد يذكر المشاركون: الحلوى، الوجبات الخفيفة غير الصحية، المشروبات المحلاة وربما النقانق واللحوم المصنعة].

واصلوا بطرح السؤال:

- تحتوي الأغذية غير الصحية عادةً على مكونات غير صحية، مثل: السكر، الدهون، الملح والمواد الحافظة.

برأيكم، لماذا تبيع المصانع والدكاكين أغذية تحتوي على السكر، الدهون، الملح والمواد الحافظة؟

نتحدث

شركات الأغذية هي شركات تجارية، وهدفها الأساسي هو تحقيق الربح.

تسعى المصانع والمتاجر إلى تحقيق الربح.

تساعد المواد الحافظة على حفظ الأغذية مدة أطول في الدكان إلى أن يشتريها أحد.

وبذلك، لا يضطر المصنع أو الدكان إلى التخلص من الأغذية التي لم تُبع.

وبهذه الطريقة، لا يخسر المصنع أو المتجر المال.

مكونات مثل السكر، والدهون، والملح أقل تكلفة (تكلفتها قليلة).

لذلك، عندما تُصنع الأغذية باستخدام مكونات أقل تكلفة، تنخفض تكلفة إنتاجها بالنسبة للمصنع.

وبهذه الطريقة، يوفر المصنع المال.

كما أن المكونات مثل السكر، الملح والدهون بكميات كبيرة تمنح الغذاء مذاقًا يحبه كثير من الناس.

على سبيل المثال: يحب بعض الناس الأغذية شديدة الحلاوة أو شديدة الملوحة.

لذلك، يرغب الناس في تناول المزيد وشراء المزيد.

وبهذه الطريقة، يحقق المصنع والمتجر أرباحًا أكبر.

نُطبّق 

انثروا على الأرض صور الأغذية المصنعة.

اسألوا المشاركين:

- هل ترغبون في شراء أحد هذه الأغذية؟
- ما الذي يجعلكم ترغبون في تناولها؟

قولوا للمشاركين:

شركات الأغذية تريد منا أن نشتري هذه الأغذية.

- ماذا تفعل هذه الشركات لتجعلنا نرغب في شرائها؟

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 مشارك تطبيقه في حياته اليومية.

المواد الإرشادية: المادة الإرشادية رقم (14) – أغذية ومشروبات متنوعة، رابط تحميل الملف>>

ماذا نفعل؟

قولوا للمشاركين: شاهدنا في الفيديو العديد من الأمور التي تساعدنا على اختيار أغذية صحية.

تحدثنا عن:

- كيف يمكن أن تساعدنا قائمة المشتريات.
- تعرّفنا إلى الملصقات الدائرية الحمراء والخضراء الموجودة على العبوات.
- ما الذي يمكن أن نتعلمه من عبوة الغذاء.

اسألوا المشاركين:

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

التصنيف والنقاش الجماعي باستخدام الصور 

الهدف: مساعدة المشاركين على تحديد الأغذية الصحية باستخدام ما تعلموه في الفيديو.

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.

صنّفوا الصور مع المشاركين إلى مجموعتين:

الجهة الأولى: مفيد للجسم .

الجهة الثانية: مفيد بشكل قليل للجسم .

اطلبوا من كل مشارك اختيار صورة ووضعها في المجموعة التي يراها مناسبة.

واطلبوا من كل مشارك أن يوضح سبب اختياره لهذه المجموعة.

بعد الانتهاء من التصنيف، أجروا نقاشًا جماعيًا:

- أي من هذه الأغذية يحتوي على كمية كبيرة من السكر؟
- هل ترون هنا أغذية طبيعية؟
  - هل ترون أغذية يمكن أن تضيفوها إلى قائمة المشتريات؟

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: إتاحة الفرصة للمشاركين لاختيار الأغذية والمشروبات بصورة شخصية، بالاعتماد على ما تعلموه في الفيديو.

ماذا نفعل؟

اخلطوا جميع الصور مرة أخرى، ثم اجمعوها وانثروها من جديد على الأرض.

اطلبوا من المشاركين:

اختاروا صورة لغذاء كنتم ستشترونه لو كنتم الآن في السوبرماركت أو الدكان.

اطلبوا من كل مشارك أن يشارك المجموعة:

- لماذا اخترت هذا الغذاء؟
- برأيك، هل يحتوي على كمية قليلة من السكر أم كمية كبيرة؟
- برأيك، هل هذا الغذاء قريب من طبيعته أم أنه خضع لتغييرات كثيرة؟
- هل كنت ستضيف هذا الغذاء إلى قائمة المشتريات التي ستعدها في المنزل؟

حوار ختامي

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

ماذا نفعل؟

قولوا للمشاركين: تحدثنا اليوم عن أمور كثيرة تتعلق بعبوات الأغذية، وكيف يمكننا اختيار أغذية صحية.

ما أهم الأمور التي ينبغي أن نتذكرها؟

- ليس كل ما يُعرض علينا صحيًا.
- ليس كل ما يوجد على رفوف الدكان صحيًا.
- عندما نختار غذاءً، يمكننا الاستفادة من كل ما تعلمناه.
- قراءة المعلومات الموجودة على العبوة.
- التحقق من وجود الملصق الدائري.
- النظر إلى طول قائمة المكونات.
- أمامنا خيارات كثيرة، لكننا نستطيع اختيار ما هو مناسب لنا!

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 حلوى، أو وجبة خفيفة ليست صحية، أو طعامًا مع علامة حمراء. 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!