# دليل التغذية الصحية

RÉSEAU ENFANTS DE LA TERRE

SOYONS لنكن ensemble

# الفهرس

## الفهرس

الفهرس.....1
مقدمة.....3
الجزء الأول.....4
الإطار العام للمشروع وأهدافه.....4
تقديم مشروع.....5
**"نأكل في مدرستي".....5**
**حديقة الخضروات بمدرسة عمر المختار.....7**
**الهدف من هذا الدليل.....10**
الجزء الثاني.....12

التغذية المتوازنة ..... 12
**ماهي التغذية المتوازنة؟** ..... 13
**المجموعات الغذائية ودورها** ..... 15
لنمط حياة صحي ..... 24
الحديقة البيداغوجيّة ..... 27
تعريف حصة من الغلال والخضر بالحديقة النباتية ..... 31
**مواعيد زراعة الخضار** ..... 33
اختيار أي الأطعمة نتناول ..... 34
الجزء الثالث ..... 36
الأنشطة والتمارين ..... 36
نشاط1 ..... 37

# مقدمة

*الزراعة تسد الجوع، والصناعة توفر الاحتياجات. لكن التعليم يزرع ويصنع وطناً...* جلال عامر

أنجز هذا الدليل في إطار مشروع "نأكل في مدرستي" الذي تقوم بيه جمعية شبكة أطفال الأرض بالتعاون مع برنامج لنكن فاعلين/فاعلات قطب التربية، والممول من الوكالة الفرنسية للتنمية

# الجزء الأول

# الإطار العام للمشروع وأهدافه

## تقديم مشروع

## "نأكل في مدرستي"

هناك حلول ومبادرات حيث يتعاون الجميع ويعملون معًا لتحسين المجتمع أو جودة البيئة التعليمية في الأوساط المدرسية، وبعض الأطفال في منطقة سيدي حسين يعانون من الجوع وقلة التغذية نظرا للظروف الاجتماعية وتعتبر منطقة سيدي حسين السيجومي صعبة ومهمشة، مع ارتفاع نسبة الفقر رغم تميزها بامتلاكها لمساحات زراعية وفلاحية كبيرة.

وما ينتج عن ذلك غالبًا، أن يكون أداءهم الأكاديمي ضعيفًا وينخفض نشاطهم البدني وقدرتهم الذهنية والتعلمية، ويكونون عرضة لخطر الانقطاع عن الدراسة مبكرًا.

# تقديم مشروع

## "نأكل في مدرستي"

التعليم والتغذية الكافية في الوسط المدرسي، ضروريان لتنمية تلاميذ المدرسة الإعدادية عمر المختار وسبل عيشهم في المستقبل ولكسر حلقة الفقر وسوء التغذية، فإن الاستثمار في التغذية والتعليم أمر ضروري

يركز المشروع على الاستجابة الغذائية التي تتكيف مع احتياجات أطفال المدارس في أوضاع غير مستقرة وضمان حق أطفال المدارس في الغذاء والتعليم والصحة. ولتحقيق هذا الهدف يمكن للحدائق المدرسية أن تساعد في تحسين التغذية والتعليم للأطفال، في كل من المناطق الريفية والحضرية.

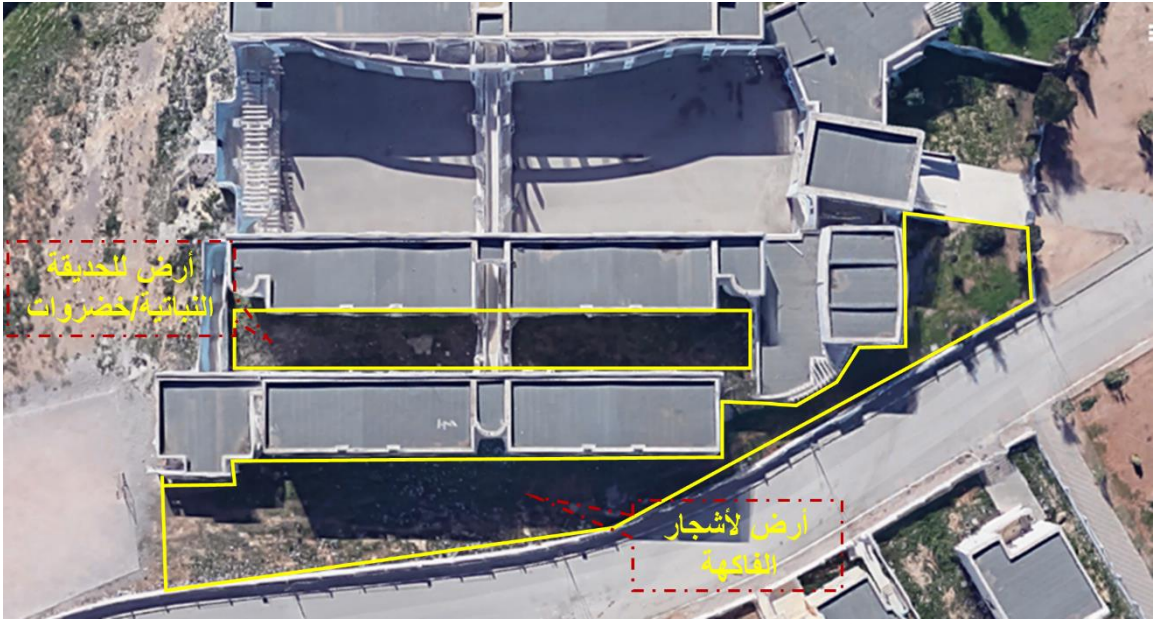
# حديقة الخضروات بمدرسة عمر المختار

يهدف هذا المشروع إلى تحسين المستوى الغذائي مع تطوير أهميتها وإدماج الثقافة الغذائية وأمنها من خلال تطوير حديقة أو ضيعة داخل المدرسة يمكن إدارتها بسهولة. من قبل التلاميذ والمعلمين والأولياء التي تبلغ مساحتها حوالي 1600 متر مربع مخصصة لإنشاء حديقة تعليمية ومغذية تنقسم إلى قطعتين: أرض لأشجار الفاكهة تبلغ مساحتها حوالي 1100 متر مربع وأرض للحديقة النباتية/خضروات 500 م، مع دمج التثقيف الغذائي كمبادرة علمية في أندية البيئة.

# حديقة الخضروات بمدرسة عمر المختار

مدرسة عمر المختار بسيدي حسين، تونس

# حديقة الخضروات بمدرسة عمر المختار



## الهدف من هذا الدليل

يهدف هذا الدليل إلى تعزيز المعرفة التغذوية وتعميمها بالمدارس التونسية وتوعية التلاميذ، الإطار التربوي والأولياء بالامتثال لقواعد سلامة الأغذية

مع تحسيس القارئ بأهمية التغذية المتوازنة وذلك عبر تقديم معلومات عن الأغذية ودورها والنظام الغذائي السليم والمتوازن الذي يضمن تزويد الجسم بكل العناصر الغذائية الأساسية لتلبية حاجياته اليومية دون زيادة أو نقصان.

التغذية السليمة والمتوازنة ضرورية للمحافظة على الصحة الجيدة والوقاية من الكثير من الأمراض

# الجزء الثاني

# التغذية المتوازنة

## ماهي التغذية المتوازنة؟

التغذية المتوازنة هي التي توفر للجسم جميع العناصر الغذائية الضرورية وبكميات مناسبة للحاجيات اليومية. وتختلف هذه الحاجيات حسب الجنس والعمر وممارسة النشاط البدني والوزن وبعض الحالات الفسيولوجية مثل الحمل والرضاعة .

## وتمكن التغذية المتوازنة من:

- مدّ الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط اليومي
- بناء وتجديد الخلايا والانسجة
- الوقاية من الامراض وتحسين مناعة الجسم

## المجموعات الغذائية ودورها

لا يوجد في الطبيعة غذاء يحتوي على جميع العناصر الغذائية، فكل غذاء يحتوي على بعض العناصر الغذائية وتنقصه أخرى، لذا فان عملية تكامل الأغذية فيما بينها أمر بالغ الأهمية ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق التنويع في الأكل، باختيار الأغذية من كل المجموعات الغذائية.

**إن تقسيم الأغذية إلى عدة مجموعات غذائية يمثل أحد الأمثلة لتحقيق التوازن الغذائي**

الاعتدال فى الكميات المتناولة والتنويع في الأكل ضروري حتى نقى أجسامنا من أضرار الإفراط (السمنة والسكري وامراض القلب والشرايين...) والتفريط (سوء التغذية وفقر الدم الغذائي...)

تحتوي كل مجموعة على عنصر او أكثر من العناصر الغذائية ولتكون التغذية سليمة ومتوازنة يجب أن تشتمل على مقادير معينة من كل مجموعة مع الحرص على أن تتماشي مع الحاجيات الغذائية اليومية لكل فرد ونظرا لأهمية التنويع يمكن تعويض مادة غذائية بأخرى داخل المجموعة الواحدة.

| المجموعة الغذائية | أهم العناصر الغذائية التى توفرها المجموعة |
|---|---|
| الحليب ومشتقاته | الكلسيوم والبروتينات الحيوانية والمواد الدهنية والفسفور والفيتامين أ و د |
| البقول والحبوب والخبز والبطاطا | النشويات والبروتينات النباتية والألياف ومجموعة الفيتامين ب والأملاح المعدنية |
| اللحوم والبيض والسمك | البروتينات والدهنيات الحيوانية والحديد والفسفور ومجموعة الفيتامينات ب والفيتامين أ |
| الخضر والغلال | بعض الأملاح المعدنية والفيتامينات أج ب 9(A،C ,B9) و الألياف |
| المواد الدهنية | الفيتامينات أ، د، هـ، ك ADEK |
| السكر والسكريات | السكريات والدهنيات |
| الماء والسوائل الأخرى | الماء والأملاح المعدنية |

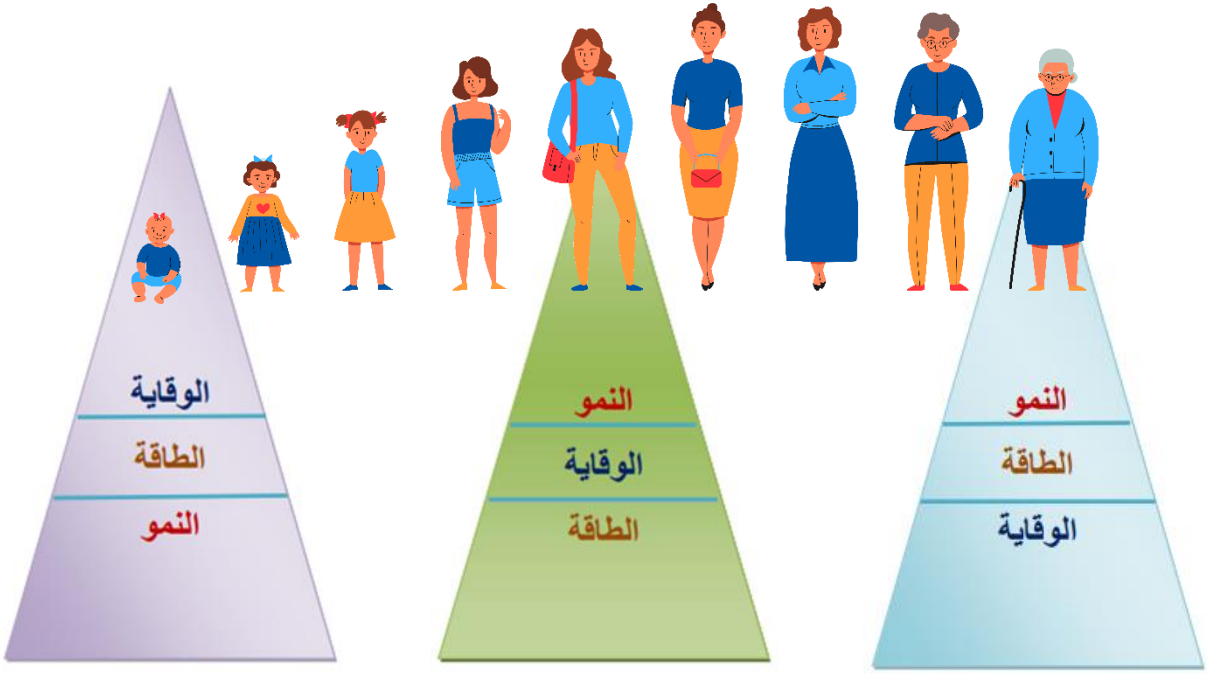
| دور المجموعة في الجسم | ما ينصح به |
|---|---|
| تساهم خاصة في بناء الهيكل العظمي | يحبذ تناول أحد أغذية هذه المجموعة في كل وجبة وفي اللمجة |
| تساهم خاصة في توفير الطاقة | يحبذ تناول أحد أغذية هذه المجموعة في كل وجبة |
| تساهم خاصة في النمو وبناء الخلايا وتجديد الأنسجة | يحبذ تناول أحد هذه الأغذية من مرة إلى مرتين في اليوم |
| تساهم خاصة في وقاية الجسم وحمايته من الأمراض ومن الإمساك (القبض) | يحبذ تناول 5 حصص على الأقل portions في اليوم مع الأخذ بعين الاعتبار إختلاف ألوانها وأنواعها |
| توفر الطاقة وتساهم خاصة فى تكوين غشاء الخلايا | الإعتدال فى تناولها فى الوجبات الثلاث وتفضيل الدهنيات النباتية |
| - | من المستحسن التقليل من إستهلاكها لأن الجسم ليس في حاجة إليه |

**الماء هو السائل الوحيد الضروري للجسم**

# الغذاء المتوازن

| أغذية النمو و البناء | أغذية الطاقة | أغذية الوقاية |
|---|---|---|
| - زلاليات = بروتينات = بروتيدات<br>- أغذية حيوانية زلاليات (حيوانية)<br>- البقول الجافة زلاليات نباتية | دهنيات<br>سكريات<br>نشويات<br>حبوب و مشتقاتها | فيتامينات<br>أملاح معدنية<br>خضر و غلال |

| النمو و البناء | الطاقة | الوقاية |
|---|---|---|
| البقول الجافة | خبز | بطاطا |
| بيض | كسكسي | غلال |
| سمك | مقرونة | خضر |
| حليب | زبدة | خضر مطهية |
| لحم | عسل | |
| | أرز | |




الطفل الكهل الشيخ

# لنمط حياة صحي

التنوع: استمتع بتنوع الأطعمة، باختيار الكميات المناسبة من كل مجموعة

# مارس النشاط البدني وحافظ على وزن صحي

# لنمط حياة صحي

اللحوم والبقوليات:

اختر اللحوم والدواجن قليلة الدهون، والأسماك،

وتعتبر البازلاء والفاصوليا والعدس بدائل جيدة.

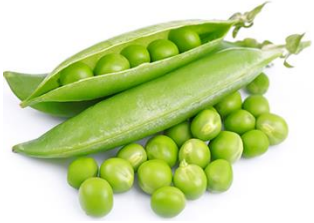
# الحديقة البيداغوجيّة

هي فضاء طبيعيّ مفتوح للتعلّم والتثقيف يعتمد الملاحظة والمشاهدة والممارسة وعيش التجربة الشخصيّة في التّماسّ مع الطبيعة، ويهدف إلى تنمية مهارات حبّ الاطّلاع والاستكشاف والتفكير الاستراتيجيّ الساعي إلى التنمية المستديمة عبر التفكير في الطبيعة وربطها بالحياة المعاصرة. وذلك، من خلال ورشات تكوين وتدريب ومرافقة موجّهة لشرائح عمريّة مختلفة (الأطفال وطلّاب المدارس وطلّاب التكوين المهنيّ/ الجمعيّات/الفرق التربويّة...

نادي الحديقة البيداغوجية بمعهد عمر المختار

# تعريف حصة من الغلال والخضر بالحديقة النباتية

سفنارية



جلبانة

كرمب

برتقال

ليمون

طماطم

تفاحة

| مواعيد زراعة الخضار | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| الإسم | موعد زراعة البذور | الإسم | موعد زراعة البذور | الإسم | موعد زراعة البذور |
| طماطم | الصيفّية المبكرة- أكتوبر ونوفمبر<br>الصيفّية المتأخرة- فيفري<br>الصيفية الشتوية- سبتمبر | اللفت | أوت -فيفري | الفول | أكتوبر -نوفمبر |
| الباذنجان | مثل الطماطم | الفجل | أوت -فيفري | الثوم | سبتمبر -أكتوبر |
| الفلفل | مثل الطماطم | فاصوليا | فيفري-مارس ويمكن التبكير في المناطق الدافئة حيث تزرع في ديسمبر – جانفي | البطاطس | جانفي - فيفري |
| البصل | أغسطس -وسبتمبر | اللوبيا | مارس-أفريل | الجزر | أوت-فيفري |
| الكرنب | سبتمبر-نوفمبر | البصل | أكتوبر-نوفمبر | الخس | سبتمبر -نوفمبر |

## اختيار أي الأطعمة نتناول

يحتاج كل مخلوق ونبات على كوكبنا إلى طعام للعيش والنمو والتكاثر. إنه أيضا حق إنساني أساسي ويجب أن يقدر كل فرد منا دائما على الحصول على الطعام الذي يحتاجه لعيش حياة صحية ونشطة.

نحن نختار الطعام الذي نأكله بناء على العديد من الأمور المختلفة: الوقت المتاح لنا لنطبخ أو نأكل فيه، والأطعمة الأسهل في التناول، وما يأكله الآخرون، والمناسبة، وثقافتنا أو ديننا، وما نحبه ومالا نحبه وعاداتنا، ومعرفتنا، ومهاراتنا في مجال الطبخ أيضا

لكن هناك شيئين مهمين يساعداننا في تحديد ما نأكله: تكلفته، ومدى سهولة العثور عليه

هل لاحظت أنه من السهل جدا العثور على الوجبات السريعة في كل مكان تقريبا ؟؟ هذا لأنه في السنوات القليلة الماضية أصبحت الأغذية غير الصحية أكثر شيوعًا يعني أن أنظمتنا الغذائية قد تغيرت كثيرا وليس للأفضل.

تحتوي عبارة "الأغذية غير الصحية" على عبارة غير الصحية لسبب ما: بعضها سيئ بالنسبة للكوكب بسبب طريقة صنعها، كما أنها سيئة بالنسبة لك (مليئة بالسكريات، والدهون، والملح، غيرها من المكونات الغير الصحية).

# الجزء الثالث

# الأنشطة والتمارين

## نشاط1

البارح، شنوة كليت ومع شكون؟

.....

.....

.....

علاش خطرت الماكلة هاذي؟

.....

.....

.....

ماذا تأكل عادة كل يوم؟ اسأل والديك والمدرسين والأصدقاء السؤال نفسه.

.....

.....

.....

.....

.....

.ما هو المغذي في رأيك، وما هو غير المغذي؟ املأ الجدول أدناه، واسأل والديك أو مدرسك ما إذا كانوا يوافقونك الرأي

| مغذي | غير مغذي | في الوسط |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

| | العمر 14-18 | العمر 19-50 | | أين يساعد ذلك؟ | |
|---|---|---|---|---|---|
| الخضراوات والفواكه | 7 | 7-8 | الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة بمقدار 125 مللي (1/2 كوب)<br>الخضراوات الورقية المطهية: 125 مللي (1/2 كوب). عام: 250 مللي (1 كوب)<br>الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة: 1 ثمرة فاكهة أو 125 مللي (1/2 كوب)<br>عصير صافي 100% بمقدار 125 مللي (1/2 كوب) | | الدماغ والأعصاب |
| منتجات الحبوب | 6 | 6-7 | الخبز: 1 شريحة (35 ج)<br>خبز البيغل الفرنسي: مقدار 1/2 من خبز بيغل (45 ج)<br>الخبز المفرود: بمقدار 1/2 من الخبز العربي أو 1/2 من خبز التورتيلا (35 ج)<br>الأرز المطبوخ، أو البرغل أو نبات الكينو بمقدار 125 مللي (1/2 كوب)<br>الحبوب – باردة: 30 ج. أو ساخنة: 175 مللي (3/4 كوب)<br>المعكرونة المطبوخة أو الكسكسي (المفتول): 125 مللي (1/2 كوب) | | النمو |
| الحليب ومشتقاته | 3-4 | 2 | الحليب أو الحليب المسحوق (البودر) (المعاد تكوينه): 250 مللي (1 كوب)<br>حليب معلب (مجفف بالحرارة): 125 مللي (1/2 كوب)<br>مشروب فول الصويا المقوي: 250 مللي (1 كوب)<br>الزبادي: 175 ج (3/4 كوب)<br>الكفير: 175 ج (3/4 كوب)<br>الجبن: 50 ج (1 1/2 أونصة) | | العظام |
| اللحم ومشتقاته | 2 | 2 | الأسماك المطبوخة، المحار، الدواجن، اللحم بدون دهن: 75 ج (2 1/2 أونصة)، 125 مللي (1/2 كوب)<br>البقوليات المطبوخة: 175 مللي (3/4 كوب)<br>التوفو: 150 ج أو 175 مللي (3/4 كوب)<br>البيض: عدد 2 بيضة<br>الفول السوداني أو زبد الفول السوداني: 30 مللي (2 مقدار ملعقة)<br>المكسرات المقشرة والحبوب: 60 مللي (1/4 كوب) | | العضلات والدم |

## نشاط 2

جد الكلمات التالية في الشبكة:

فيتامين، كلسيوم، حديد، زنك، بروتينات، زلاليات، مانيزيوم، سكريات، دهنيات، تغذية،

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ي | ا | ص | ج | ط | س | م | ص | م | ظ | ك | ي | ز | ش | م | ا | ؤ | ض |
| ن | ت | د | ي | ش | ل | ث | ض | ث | ص | م | د | ذ | ز | نـ | ك | ط | ز |
| ى | ف | يـ | ت | ا | مـ | ي | ن | م | و | س | ذ | ط | ض | لا | ز | ث | س |
| ق | ش | ز | و | ت | ك | ن | ه | ش | ر | ه | ض | غ | ل | ة | د | ل | ق |
| ا | غ | س | م | س | ض | ض | ش | و | ك | كـ | ل | س | يـ | و | م | ر | ش |
| ء | ض | ا | لا | | ن | ق | ز | ن | غ | ق | ث | ك | ث | ك | ر | ن | س |
| ل | ص | ب | ش | ط | ث | ك | لا | س | س | ل | ش | ر | ر | ر | و | د | ث |
| حـ | ب | ض | ط | ش | ع | س | لـ | ل | ن | ض | ه | يـ | ط | ش | ك | ز | م |
| د | ل | خ | ل | ض | ه | ذ | يـ | ر | ث | ض | ق | أ | ب | ه | ث | خ | ا |
| يـ | م | ش | ذ | ت | خ | ل | ا | ض | ك | ط | د | ت | ر | تـ | ف | ا | نـ |
| د | ه | نـ | يـ | ا | تـ | ث | ت | لا | ض | ه | ص | ث | ض | ق | ر | ش | يـ |
| ص | ض | ه | ن | ا | س | ا | ر | ض | م | ا | ذ | ك | | م | ز | ض | ز |
| و | ل | ل | ك | ك | ش | و | و | ط | ع | ض | ض | ش | ج | ض | ذ | ا | يـ |
| ه | ن | ض | ح | ق | ش | ص | ل | ه | ن | تـ | غـ | ذ | يـ | ة | ه | ر | م |
| هـ | ق | ف | | خ | ض | ك | م | ش | ر | صـ | ب | ن | د | س | ض | د | ز |
| جـ | ل | ه | ط | ش | س | ر | ط | و | ذ | حـ | ط | ر | د | ت | م | ا | و |
| ر | طـ | و | بـ | ة | ا | ت | ث | ج | ل | ر | ر | ض | ا | ن | و | ط | ر |
| ة | م | ع | غ | س | ب | ر | و | ت | يـ | نـ | ا | ت | ت | و | ذ | ز | ش |
| و | ض | ك | ر | ز | ش | ط | ز | ض | ر | س | ن | س | س | ث | ط | د | س |

RESEAU ENFANTS DE LA TERRE
Les élèves de l'école Omar Almokhtar brisent le cycle de la sous-alimentation
JE MANGE DANS MON ECOLE
ناكل في مدرستي
Enrichir les connaissances et renforcer la capacité des écoliers , en matière d'éducation nutritionnelle à travers la promotion des espaces verts scolaires
AFD
association.ret@gmail.com
association.ret
www.reftunisie.org