

الافتتاحية

التغذية المتوازنة بعدسة
وأقلام اليافعين/ات:
من البحث إلى التغيير

في عالم يتسارع فيه نمط الحياة، وتغزو فيه الأطعمة السريعة وجباتنا اليومية، يصح الحديث عن التغذية المتوازنة ضرورة ملحة، خاصة عندما يكون الصوت...



النشرية:

منصة لأصوات اليافعين واليافعات

هذه النشرية ليست مجرد وسيلة لنقل المعلومات، بل هي مساحة حقيقية للحوار والتغيير. سنشارك عبر صفحاتها قصصًا ملهمة، تجارب ميدانية، وتحليلات حول العادات الغذائية، في محاولة لفهم كيف يمكن لليافعين/ات تبني سلوك غذائي صحي، ليس....



التغذية: مسؤولية فردية أم التزام مجتمعي؟

إن تبني عادات غذائية سليمة ليس مجرد خيار، بل هو مسؤولية مشتركة تتطلب وعيًا جماعيًا. من خلال هذه النشرية، نطمح إلى أن تكون أصوات اليافعين واليافعات محررًا لهذا...

هوس الجسد المثالي.. كيف يؤثر المؤثرون على تغذية اليافعين/ات؟

أصبح المؤثرون/ات في مجال كمال الأجسام قدوة لملايين الناس الباحثين عن الجسم المثالي. لكن خلف الصور المبهرة والعضلات البارزة، هناك واقع أكثر تعقيدًا. فالتأثير غير المدروس بهؤلاء المشاهير قد يؤدي إلى سوء تغذية، واتباع أنظمة غذائية غير...





أجساد المؤثرين...

بين الإلهام والضغط النفسي

على سبيل المثال يملك المؤثر «كريس بامستيد»، أحد أشهر لاعبي كمال الأجسام، أكثر من 20 مليون متابع، مما يجعله نموذجًا يُحتذى به من قبل اليافاعين واليافاعات. غير أن هؤلاء المتابعين، عند محاولة تقليده، غالبًا ما يهملون الجوانب الغذائية الضرورية، مما يعرضهم لنقص غذائي قد يؤثر على صحتهم العامة وأدائهم الرياضي

سوء التغذية. الخطر الخفي وراء أنظمة كمال الأجسام

سوء التغذية لا يعني فقط نقص الطعام، بل يشمل أيضًا غياب التوازن في العناصر الغذائية. يركز العديد من اليافاعين واليافاعات على استهلاك كميات كبيرة من البروتين لبناء العضلات، متجاهلين أهمية الكربوهيدرات، الدهون الصحية، الفيتامينات، والمعادن، وهو ما قد يؤدي إلى اختلالات صحية خطيرة.

الوجه المظلم للأنظمة الغذائية الصارمة

من بين أبرز التأثيرات السلبية لصانعي المحتوى في كمال الأجسام: الأنظمة الغذائية القاسية: التي تهدف إلى تحقيق نتائج سريعة، لكنها تنفقر إلى التوازن الغذائي.

الإفراط في استخدام المكملات الغذائية

بعض المؤثرين يروجون لمكملات قد تكون غير مناسبة، بل وأحيانًا ضارة بالصحة.

ولا ننسى أيضًا اضطرابات الأكل: الهوس بالجسم المثالي قد يدفع البعض إلى

تطوير علاقة غير صحية مع الطعام، مثل تجويع النفس أو الإفراط في تناول البروتينات. الشكل الخارجي

تطوير علاقة غير صحية مع الطعام، مثل تجويع النفس أو الإفراط في تناول البروتينات.

كيف نحمي اليافاعين واليافاعات من التأثيرات السلبية؟

- التوعية بأهمية التوازن الغذائي: يجب على اليافاعين فهم أن بناء العضلات لا يعني فقط تناول البروتين، بل يحتاج الجسم إلى جميع العناصر الغذائية.

- الاعتماد على مصادر موثوقة: متابعة أخصائيي التغذية والمدربين المعتمدين بدلاً من الاعتماد على تجارب شخصية غير مدروسة. - تعزيز الصورة الإيجابية عن الجسم:

وعي أكثر... صحة أفضل

قد يكون لصانعي المحتوى في كمال الأجسام تأثير إيجابي إذا قدموا معلومات مبنية على أسس علمية. ولكن، يجب توعية اليافاعين بمخاطر اتباع النصائح العشوائية، حتى لا يتحول البحث عن الجسم المثالي إلى كارثة صحية. التوازن هو الحل، والصحة يجب أن تبقى الأولوية دائمًا!

لجين الطافي - منيار نغزاوي

الافتتاحية

التغذية المتوازنة بعدسة وأقلام اليافاعين/ات: من البحث إلى التغيير

في عالم يتسارع فيه نمط الحياة، وتغزو فيه الأطعمة السريعة وجباتنا اليومية، يصبح الحديث عن التغذية المتوازنة ضرورة ملحة، خاصة عندما يكون الصوت القادم من اليافاعين/ات أنفسهم. من هنا، تأتي هذه النشرة، التي أعدوها ضمن مشروع +ADO بالشراكة مع منظمة اليونيسف منظمة الأمم المتحدة للطفولة. كتجربة فريدة تمنهم مساحة للتعبير، التحقيق، والتأثير،

في هذا الإطار ويندرج هذا المشروع أيضًا ضمن الاستراتيجية الوطنية لتغيير السلوك الغذائي.

النشرة: منصة لأصوات اليافاعين واليافاعات

هذه النشرة ليست مجرد وسيلة لنقل المعلومات، بل هي مساحة حقيقية للحوار والتغيير. سنشارك عبر صفحاتها قصصًا ملهمة، تجارب ميدانية، وتحليلات حول العادات الغذائية، في محاولة لفهم كيف يمكن لليافاعين/ات تبني سلوك غذائي صحي، ليس كقرار فردي فقط، بل كحركة

جماعية تسهم في تغيير المجتمع.

التغذية: مسؤولية فردية أم التزام مجتمعي؟

إن تبني عادات غذائية سليمة ليس مجرد خيار، بل هو مسؤولية مشتركة تتطلب وعيًا جماعيًا. من خلال هذه النشرة، نطمح إلى أن تكون أصوات اليافاعين واليافاعات محركًا لهذا التغيير، مؤمنين بأن المعرفة قوة، وأن نشر الوعي هو الخطوة الأولى نحو مستقبل أكثر صحة لنا جميعًا!

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على عادات الأكل

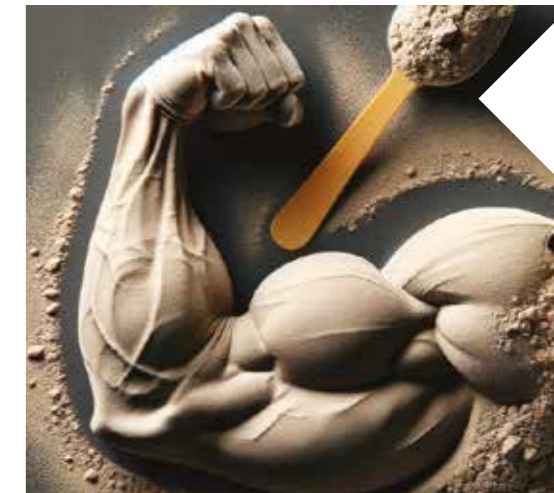
تعتبر منصات مثل إنستغرام ويوتيوب ساحات رئيسية لنقل نواحي اللياقة والتغذية، لكن المشكلة تكمن في أن العديد من هذه النواحي غير مبنية على أسس علمية، بل على تجارب شخصية قد لا تناسب الجميع، خاصة فئة اليافاعين و اليافاعات التي لا تزال في طور النمو--

في عصر وسائل التواصل الاجتماعي

أصبح المؤثرون/ات في مجال كمال الأجسام قدوة لملايين الناس الباحثين عن الجسم المثالي. لكن خلف الصور المبهرة والعضلات البارزة، هناك واقع أكثر تعقيدًا. فالتأثير غير المدروس بهؤلاء المشاهير قد يؤدي إلى سوء تغذية، واتباع أنظمة غذائية غير متوازنة، مما يشكل خطرًا على صحة اليافاعين واليافاعات.

هوس الجسد المثالي...

كيف يؤثر المؤثرون على تغذية اليافاعين/ات؟



تحويل أي حلم، مهما كان بسيطاً، إلى قصة نجاح تُلهم الجميع!

إيمان ورغي

فلم تكن
تملك أماني رأس
المال. ورغم ذلك،
لم تستسلم...



أكثر جاذبية وصحة. تختصر أماني رحلتها بكلمات بسيطة لكنها ملهمة: «حكايتي او انطلاقتي تضحك شوية (تقصد استلهم المشروع من لقطات من مسلسلا المفضل)، لكن اللي وصلت له اليوم يعطيني برشا ضحك متاع فخر وفرحة!»

في عالم لا مكان فيه للاستسلام، تبرهن أماني أن الإصرار والشغف قادران على

التقليدية الصحية. لم تكتفِ بإنجاح مشروعها فقط، بل وفّرت فرص عمل للعديد من العاطلين/ات. ومع شهرتها المتزايدة، اكتسبت سمعة جيدة واصبحت محل ثقة للتعامل معها في أكبر الملتقيات والتظاهرات المنظمة من قبل الجمعيات داخل ولاية الكاف وخارجها.

**رسالة أماني لليافعين واليافعات:
«لا مستحيل مع الطموح!»**

أماني ليست مجرد صاحبة مشروع ناجح، بل هي قدوة لنا، وخاصة اليافعين واليافعات الذين أعجبوا بمأكولاتها ولعل آخرها ما قدمته لنا... ما لذ وطاب من رقيقة اعدتها بالعسل و التمر وهي اكلة قديمة قدم قرى الكاف ومدنها التي تزخر بتراث غني في فن الطهي، حيث تتداخل التأثيرات الأمازيغية والعربية والتركية في مطبخها. ولعل ابرزها المحكوك (المحمصة) وهو طبق شتوي يتكوّن من الحبوب المجروشة (كالقمح أو الشعير) تُطهى مع الحليب والسكر، وهي من الأكلات المغذية التي تُقدّم خصوصاً في فترات البرد.

لا
مستحيل مع
الطموح

وما احوجنا في ذلك اليوم البارد اثناء مشاركتنا في الورشة الخاصة بالكتابة الصحفية لطبق اماني الدافئ الذي وجد فيه اليافعين واليافعات فيها بديلا عن الوجبات السريعة غير الصحية. ولم تكتفِ اماني بإحياء وصفات الأجداد، بل أضافت لمساتها الخاصة لتجعلها

أماني... من حلم بسيط إلى قصة نجاح تُلهم اليافعين واليافعات

المسلسل التي تصنع حلويات لذيذة في منزلها وتغيرت حياتها بعد نجاحها... لكن العقبات المادية كانت كبيرة، فلم تكن تملك أماني رأس المال. ورغم ذلك، لم تستسلم. سعت للحصول على قرض صغير، وبدأت بإعداد وصفات تقليدية صحية باستخدام الفواكه الجافة وبيعها من منزلها.

بداية صعبة ولكن... لا استسلام! واجهت أماني رفضاً في البداية... وصعوبات في تسديد القرض، لكنها لم تتراجع. قررت تطوير مهاراتها، تعلمت وصفات جديدة، حسّنت منتجاتها، وسرعان ما بدأت تجذب الانتباه. عملت بجهد، سددت ديونها، ثم حصلت على قرض آخر لفتح محل

وفّرت فرص
عمل للعديد من
العاطلين/ات

صغير. كانت تعمل بمفردها في البداية، لكنها لم تتخلّ عن مبادئها؛ تعتمد في وصفاتها على منتجات طبيعية تقليدية دون إضافات ضارة أو ملونات صناعية، وركزت على الجودة قبل الربح السريع.

نجاح يتجاوز التوقعات لم يمر وقت طويل حتى أصبحت أماني اسماً معروفاً في عالم المأكولات



من حيث المأكولات التقليدية وطرق اعدادها...

من حلم على الشاشة إلى مشروع على أرض الواقع

عام 2015، وأثناء مشاهدة أماني لمسلسلها المفضل «شوفلي حل» وهو سلسلة هزلية تبث على التلفزة العمومية، راودها حلم بأن تؤسس مشروعاً يشبه مشروع إحدى بطلات

في ولاية الكاف، حيث البطالة تفرض نفسها على أصحاب الشهادات، لم تستسلم أماني لصعوبة الظروف، بل قررت أن تخلق فرصتها بنفسها. ببسمة دائمة وعزيمة لا تلين، صنعت لنفسها طريقاً فريداً، رغم التحديات الكثيرة التي واجهتها في البداية. فبطلة قصتنا هذه المرة طبخة.. إحدى نساء ولاية الكاف العالي المنطقة المتميزة بموروث تقليدي وثقافي غني



صحي أو غير صحي

لماذا اخترت لعبة ورقية؟ لأننا أردنا تقليل الاعتماد على الشاشات والهواتف الذكية، وجعل التوعية شيئاً يمكن لليافع/ة حمله معه إلى أي مكان. كانت النتيجة مذهلة! رأيت الحماس في عيون المشاركين/ات وهم يلعبون، وبدأت ألاحظ أن المعلومات التي كنا نحاول إيصالها أصبحت جزءاً من تفكيرهم اليوم

أردنا تقليل الاعتماد على الشاشات والهواتف الذكية

من تجربة شخصية إلى تأثير حقيقي

اليوم، لم يعد المشروع مجرد فكرة صغيرة، بل أصبح حركة متنامية. انضم إلينا المزيد من اليافعين واليافاعات، وبدأنا في تنويع وسائل التوعية، من الغناء إلى التمثيل وحتى العروض التفاعلية. كل هذا فقط لأننا آمنّا بأن التغيير ممكن، وبأن نشر الوعي ليس مجرد مسؤولية الكبار، بل يمكننا نحن، اليافعين، أن نكون جزءاً من الحل. رسالتي لكل يافع ويافاعة: التغيير يبدأ منك!



الخاتمة: المأكولات المتوازنة... صحة وفرحة للجميع!

رحلتي مع مشروع التغذية السليمة علمتني درساً لن أنساه: التغيير ممكن، لكنه يبدأ من الوعي. اليوم، بعد كل ما أنجزناه، أؤمن أكثر من أي وقت مضى بأن الغذاء الصحي ليس مجرد اختيار، بل هو حق لكل يافعة ويافع. وسأواصل العمل لنشر هذه الرسالة، لأنني أرى أثرها الحقيقي في حياة من حولي. أنا إيمان، وهذه قصتي... ماذا عنك؟ هل تفكر في اعتماد نظام غذائي صحي؟ هل أنت مستعد لخوض التحدي؟

إيمان ورغي

اليوم، عندما أنظر إلى رحلتي، أبتسم. في البداية، كان الواقع يبدو صعباً، وكانت فكرة تغيير العادات الغذائية تبدو مستحيلة. لكنني أدركت شيئاً مهماً: عندما تؤمن بفكرة، وتعمل من أجلها، فإنك ستجد دائماً طريقة لتحقيقها. رسالتي لك، إن كنت تريد خوض تجربة مماثلة، لا تتردد! قد يبدو الأمر معقداً في البداية، لكن بمجرد أن تبدأ، ستدرك أن كل خطوة صغيرة تقودك نحو شيء أكبر. ثق بنفسك، تحرك، واصنع الفرق!

إيمان... من تحد شخصي إلى تغيير مجتمعي: رحلتي في نشر ثقافة التغذية السليمة

مقتنعة بأن ذلك لا يكفي. كيف يمكن لطفل اعتاد على الأطعمة غير الصحية أن يتقبل فجأة فكرة الاستغناء عنها؟ كيف يمكن إقناعه بأن هذه الأطعمة لم تكن مجرد متعة، بل كانت خطراً حقيقياً على حياته؟ كان هذا هو التحدي الأكبر: كيف نجعل التوعية بالتغذية السليمة أمراً ممتعاً وسهل الفهم، بدلاً من أن يكون مجرد مجموعة من القواعد الصارمة.

الإبداع هو الحل: لعبة صحية بدلاً من محاضرة مملة!

من هنا، ولدت الفكرة «Healthy/» وهي لعبة ورقية شاركت في ابتكارها مع فريق من اصدقائي ومؤطرين ضمن ورشات جمعية ado plus.

تعتمد اللعبة على التفاعل بين «طباخين/ات» يحاولان إعداد أطباق صحية وفقاً لقواعد محددة، مما يجعل اليافعين و اليافعات يتعلمون بشكل مرح دون أن يشعروا أنهم مجبرون على ذلك.



البداية كانت بسؤال غير نظري للحياة

هل يمكن إقناع الجيل الحالي بتغيير عاداته الغذائية؟ هذا السؤال لم يكن مجرد فكرة عابرة، بل كان بداية رحلتي في عالم التوعية بالتغذية السليمة. أنا إيمان، يافعة في الثامنة عشرة من معتمدية الطويرف بولاية الكاف، لم أكن أتصور أن تجربة بدأت بمشروع بسيط ستجعلني أدرك أهمية الوعي الصحي وتأثيره على حياة الكثيرين.

حين يتحول الوعي إلى تحدٍ حقيقي

عندما بدأنا التفكير في الفئات المستهدفة، طرحنا فكرة العمل مع الأطفال مرضى القصور الكلوي في مستشفى شارل نيكول. لماذا؟ لأنهم، بين ليلة وضحاها، يجدون أنفسهم مجبرين على تغيير نظامهم الغذائي بالكامل. صحيح أن هناك متابعة نفسية لهم، لكنني كنت

كل شيء بدأ في مارس 2024، عندما انضمت إلى مشروع التغذية السليمة في القيروان. كنا خمسة عشر يافعاً ويافاعة، وهدفنا كان واضحاً: اكتساب المعرفة حول التغذية الصحية ثم نقلها إلى محيطنا وصدقائنا كنت متحمسة، لكنني كنت أعلم أن





إذ رصدت فرق المراقبة الصحية وجود حشرات وقوارض في أماكن التحضير والتخزين، وهو ما جعل من المطعم بيئة غير آمنة تمامًا. أمام هذه المعطيات، لم يكن هناك خيار سوى إغلاق المحل لحماية صحة الزبائن، خاصة الفئات الشابة الأكثر عرضة للأمراض الناتجة عن الطعام الملوث.

تحديات الأكلات السريعة وصحة اليافعين واليافعات.

هذه الحادثة تسلط الضوء على المخاطر المرتبطة ببعض محلات الأكلات السريعة التي لا تلتزم بمعايير الصحة والنظافة. فمع الإقبال الكبير لليافعين واليافعات على هذه الوجبات بحكم سهولة الحصول عليها وسعرها المنخفض، يصبح السؤال الأهم: ما البدائل الصحية المتاحة؟

- البحث عن بدائل أكثر أماناً وصحة من بين الحلول التي يمكن أن تساهم في تحسين الوضع:
- تشجيع اليافعين على جلب وجبات منزلية صحية، تضمن لهم تغذية متوازنة ونظافة مضمونة.
- توعية الأولياء بأهمية تحضير الأكل في المنزل، لتقليل الاعتماد على الأكلات الجاهزة غير المراقبة.

الوعي الصحي: مسؤولية الجميع

الحفاظ على الصحة العامة ليس مسؤولية الجهات الرقابية فقط، بل هو واجب مشترك بين المستهلكين، أصحاب المطاعم، والأولياء. يمكن للمواطنين لعب دور هام في التبليغ عن أي تجاوزات صحية، مما يساعد في رفع جودة الخدمات الغذائية وتحفيز المحلات على احترام المعايير الصحية.

في النهاية، حماية صحة المستهلكين مسؤولية الجميع، وأي خطوة في هذا الاتجاه هي استثمار في مستقبل جيل بأكمله.

إكرام البوعزيزي



إغلاق مطعم أكلات سريعة بالكاف بسبب تجاوزات صحية



ببقايا أطعمة قديمة.

مطبخ غير صحي ومواد غذائية منتهية الصلاحية

- تخزين غير صحي للمواد الغذائية، مما قد يؤدي إلى انتشار البكتيريا والأمراض.
- حشرات وقوارض في المستودعات: خطر إضافي على صحة المستهلكين لم تتوقف التجاوزات عند هذا الحد،

خلال التفتيش المفاجئ، اكتشف المفتشون تجاوزات خطيرة، أبرزها: استخدام مواد غذائية منتهية الصلاحية، مما يزيد من خطر التسمم الغذائي. غياب شروط النظافة داخل المطبخ، حيث بدت أدوات الطهي ملوثة

تمكنت فرق المراقبة الصحية بالكاف من إغلاق أحد مطاعم الأكلات السريعة خلال سنة 2024، بعد تلقي عدة بلاغات حول تدهور جودة الطعام وتزايد المخاطر الصحية التي تهدد المستهلكين، خاصة اليافعين واليافعات الذين يرتادونه يوميًا بحكم موقعه القريب من مدرسة إعدادية.

شهادة دعاء العياري - فرنانة



وحاولت باش نظم ماكلتي ونوصل الي تعلمتوا للمحيط متاعي، تطورت من مهاراتي واستكشفت دعاء أخرى مش الي تحشم باش نحكي وإلا تتصرف زادة ثقفتي في روعي وحبني لنفسي وتقدير ليها

زدنا تقابلنا مرة أخرى عززنا المعلومات ما وعملنا ك خطة كيفاش باش نوعوا ونوصلوا المعلومة بطرق فنية فما شكون أختار باش يعمل فديوات وبودكاست ولعبة تربية، انا اخترت باش نعمل مسرح وبدينا الرحلة من الأول قلت كيفاش تغذية ومسرح؟ تقابلنا مع أخصائية التغذية وتعمقنا في الموضوع مبادئ مع السيد المخرج «وليد العيادي» وفريق العمل، عملنا مسرحية طيارة انا بيدي قعدت مستغربة في روعي كيفاش تقمصت دوري وخرجت من «zone de comfort» متاعي.

المسرحية كانت فيها رسائل مباشرة وغير مباشرة تحاول تسلط الضوء علي الموضوع هذا ونجموا نقولوا الي هي نقطة التحول في شخصيتي بخلاف اني حاولت تطبيق الي تعلمتوا

عسلامة انا دعاء عياري باش نحكي علي تجربتي في مشروع « Nutrify »: من أول ورشة حضرت فيها عرفت « les objectifs de changements comportementaux et de communication »

وتعلمت برشا حاجات من اهمها انو كيفاش تكون طريقة التواصل سليمة اي كيفاش توصل المعلومة صحيحة من غير زيادة أو نقص وكيفاش نأكل مأكلة صحية من غير منحرم روعي وكيفاش نجم نتحكم في مأكلة كيما السكريات بتقنية «technique Stop» وإلا طريقة الاقلاع علي التدخين وشفنا زادة :

- « les étapes du changement de comportement »
- « les étapes de la diffusion de l'innovation »

انا اخترت باش
نعمل مسرح وبدينا
الرحلة من الأول
قلت كيفاش تغذية
ومسرح؟

شهادة اليافعة لينا دربال - جلمة



واخصائين التغذية نجمنا نعملوا jeu ميزانه برشا وبالحق المعلومات الي اكتسبناها كانت ياسر مفيده بالنسبه لي ونتصور بالنسبه لأصحابي زاده خاطر عمري ما كنت نتصور الي نجم نغير في مآكلتي وكيما نختار اللبسة الي تواتيني ونلبسها وليت نختار الغذاء الي يناسبني، حتى من عائلتي صاروا يتبعوا في النظام الغذائي متاعي ولت امي تجي تشاورني كيفاش باش تحضر الغذاء اليوم وتحفظ مني المعلومات وزيد من بعد ما تفرجت عائلتي علي مسرحيه يا «شاف» تأثروا بها وزادت قناعتهم وزيد كي كنت نمرر في المعلومات الي اكتسبتها علي اصحابي في المدرسة الإعدادية الي نقرا فيها وفي نادي نظراء السلام ونتحدث علي الموضوع وزيد نكتسبوا معلومات اخرين وقتها تنتشر المعلومة اكثر وتزيد نسبه المعرفة عند العباد كنت نفرح برشا الي نجمت نعطي معلومة مفيدة. لأقراي.

مشروع التغذية السليمة مشروع ميزان ومهم برشا في حياه الفرد خاطر يعلمك كفاش تستحفظ علي روكك من الامراض الجسدية والصحية خاطر كيما نعرفوا انه تغذية السيئة تؤثر علي الجسد كما تأثر عن نفسه.

والسلوكيات على المستوى الاجتماعي والاسري... ودور الاعلام والمؤسسات والمنظمات والاعلانات التلفازية في تغيير السلوك الغذائي ومن بعد كي زدنا تقابلنا في ملتقى الكاف وعملنا اخصائين في التغذية وتعلمنا كيفاش نحموا صحتنا وشنوى هو الي يلزم ناكلوه وشنوى لا، وبكل المعلومات الي تعلمناها نجمنا احنا كيفاعين ويافاعات إن نقترحوا افكار ونعطوا اقتراحات وبمساعده وتشجيع المؤطرين

اول ما عرفت الي ال +ado باش تخدم على مشروع التغذية السليمة تحمست برشا خاطر انا يعجبني جو المأكلة «الهلثي»، انا ما كنتش نتصور انه باش يعجبني للدرجة هذه وباش يآثر علي بشكل كبير ما زلت نتفكر كل حاجه خدمنا عليها في ملتقى تونس وكان الملتقى هذا اول ملتقى تنطرق فيه انا لمشروع التغذية السليمة خدمنا وقتها على تعديل السلوك الغذائي ودور جمعية +ado في تغيير التغذية الغير سليمة

التميز: وجبة متوازنة، صحية، بدون قلي، سهلة وسريعة التحضير. وقت التحضير: 15 دقيقة (5 دقائق للتحضير و10 دقائق للطهي) طريقة التحضير:

- خذ قطعة إسكالوب دجاج أو ديك رومي، تبلها بالملح والأعشاب العطرية.
- غمّسها في الدقيق، ثم في بيضة مخفوقة، وأخيراً في شبلور.
- اغسل وقطّع: 1 فلفل، 1 طماطم، 1 كوسة أو 3 شرائح من القرع، و 1 بصل.
- ضع جميع المكونات في صينية الفرن. رشّ عليها القليل من الزيت أو ادهنها بفرشاة.
- اطهها لمدة 10 دقائق.
- احشو الخبز بالخضار والإسكالوب، وقدمها مع فاكهة أو كوب من العصير.

الوصفة 2: التورتيللا



التميز: وجبة متوازنة، صحية، سهلة وسريعة التحضير. وقت التحضير: 20 دقيقة (10 دقائق للتحضير و10 دقائق للطهي) طريقة التحضير:

- قشّر وقطّع حبة بطاطا إلى شرائح بسمك نصف سنتيمتر تقريباً.
- قشّر بصله وقطّعها إلى قطع صغيرة.



المشاكل المرتبطة بالأطعمة غير الصحية. ومع تزايد انتشار الأغذية الجاهزة والمواد الغذائية المصنعة في تونس، من الضروري تكثيف التوعية بضرورة العودة إلى العادات الغذائية المتوازنة التي تعزز الصحة وتضمن نموًا سليماً لليافعين واليافاعات. و في الاخر قدمت لنا بعض الوصفات الصحية التي يمكن لليافعين واليافاعات اعدادها.

وصفات صحية

- الوصفة 1: سانديويتش بالخضار المشوية والإسكالوب



• كيف يمكن لليافعين واليافاعات في تونس تجنب هذه المخاطر واعتماد نظام غذائي أكثر صحة؟

الحل الأمثل هو تعزيز الوعي الغذائي لدى اليافعين وأولياء الأمور، والتشجيع على العودة إلى العادات الغذائية الصحية. يمكن تحقيق ذلك عبر: تقليل استهلاك الأطعمة الجاهزة والمعلبة واستبداله بأطعمة طازجة وطبيعية.

- تحضير وجبات منزلية صحية غنية بالخضروات والبروتينات الطبيعية شرب الماء والعصائر الطبيعية بدلاً من المشروبات الغازية والعصائر الصناعية التي تحتوي على كميات هائلة من السكر. - الحد من استهلاك الوجبات السريعة واستبدالها بوجبات خفيفة صحية مثل المكسرات والفواكه.

- ممارسة النشاط البدني بانتظام للمحافظة على وزن صحي وتحفيز الجسم على حرق السعرات الحرارية بشكل طبيعي. يعد اتخاذ خيارات غذائية صحية أمراً ضرورياً لحماية صحة اليافعين/ات من

أصبح استهلاك الأغذية الجاهزة والمواد الغذائية المصنعة ظاهرة منتشرة بين اليافعين واليافاعات في تونس، حيث يعتمد الكثير منهم على هذه الأطعمة بسبب نمط الحياة السريع وتأثير الإعلانات التجارية. لكن وراء هذا الانتشار تكمن العديد من المخاطر الصحية، إذ تحتوي هذه الأطعمة على كميات كبيرة من السكريات، الدهون المشبعة، المواد الحافظة، والمنكهات الصناعية، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب على المدى الطويل.

لمعرفة المزيد حول تأثير هذه الأغذية على صحة اليافعين واليافاعات في تونس، أجرينا حواراً مع الدكتورة رجاء باجي صرايري، المختصة في التغذية، التي ستسلط الضوء على أهم المخاطر الصحية لهذه الأطعمة، وتقدم نصائح حول كيفية تجنبها واعتماد نظام غذائي صحي.

الدكتورة رجاء باجي صرايري شكرنا على قبولك حوارنا

وقد تؤثر بعض الأنواع على النشاط الذهني والتفكير لدى الأطفال. - **المواد الحافظة:** مثل بنزوات الصوديوم والسوربات، التي تُستخدم لإطالة مدة الاحتفاظ بالمنتج، لكنها قد تسبب مشاكل صحية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي أو تفاعلات تحسسية عند بعض الأشخاص. - **نسبة الفاكهة المنخفضة:** رغم أن بعض العصائر تُروّج على أنها «طبيعية»، إلا أنها قد تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من عصير الفاكهة الحقيقي، في حين أن معظم مكوناتها عبارة عن ماء وسكر ومواد صناعية. لتجنب هذه المخاطر، يُفضل شرب العصائر الطبيعية المحضرة في المنزل، أو تناول الفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات والألياف الطبيعية دون التعرض للمواد المضافة الضارة.

قلة ممارسة النشاط البدني بين اليافعين واليافاعات. • ما هي أبرز المكونات الموجودة في العصائر الجاهزة، وما المخاطر الصحية التي قد تسببها المواد المضافة فيها على اليافعين؟ العصائر الجاهزة تُسوّق غالباً على أنها بديل صحي للعصائر الطبيعية، لكنها في الواقع تحتوي على العديد من المكونات الصناعية التي قد تضر بصحة اليافعين/ات. من أبرز هذه المكونات: - **السكريات المضافة:** تحتوي معظم العصائر الجاهزة على كميات كبيرة من السكر أو شراب الذرة عالي الفركتوز، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة، وارتفاع نسبة السكر في الدم. - **المنكهات والملونات الصناعية:** تُستخدم هذه المواد لتعزيز الطعم واللون، لكنها قد تؤدي إلى حساسية غذائية أو اضطرابات في الجهاز الهضمي،

• أولاً ما هي أبرز المخاطر الصحية التي يسببها الاستهلاك المفرط للأغذية الجاهزة والمواد الغذائية المصنعة مثل العصائر والحلويات وغيرها لدى اليافعين/ات في تونس؟ للأسف، نلاحظ اليوم انتشاراً واسعاً لاستهلاك الأغذية الجاهزة والمواد الغذائية المصنعة بين اليافعين/ات، وهو ما يشكل تهديداً صحياً حقيقياً. هذه الأطعمة تحتوي على نسب عالية من الدهون المشبعة والمهدرجة، والتي ترفع خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب. كما أن المواد الحافظة والمنكهات الصناعية قد تؤثر سلباً على الجهاز الهضمي وتسبب اضطرابات مثل الحساسية الغذائية. إضافة إلى ذلك، فإن هذه الأطعمة غالباً ما تكون غنية بالملح والسكريات المضافة، مما يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني، خاصة مع

الزيتون، الكبار، البيض المقطع، مكعبات الجبن، وقطع الخبز المحمص.
- التتبيلة:
* أضف صلصة مكونة من زيت الزيتون، عصير الليمون، الملح، والفلفل.
* اخلط جميع المكونات برفق.
طريقة التقديم: قدّم السلطة مع فاكهة طازجة كتحلية خفيفة.

- تحضير الخضروات:
* اغسل جيداً وصفي أوراق الخس، الخيار، الجزر، والطماطم (أو أي خضروات حسب الرغبة).
* قطع الخضروات إلى قطع متوسطة.
- تحضير البيض:
* اسلق بيضتين حتى يصبحا مسلوقين جيداً، ثم قشرهما وقطعهما.
- خلط المكونات:
* في وعاء كبير، أضف الخضروات، الذرة،

التميز: وجبة متوازنة، صحية، سهلة وسريعة التحضير.
وقت التحضير: 30 دقيقة
طريقة التحضير:
- تحضير الخبز المحمص:
* سخّن الفرن.
* ضع قطع الخبز المقطعة في صينية فرن، وادهنها بزيت الزيتون مع الثوم المهروس.
* اخبزها حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.

(خيار، طماطم، خس، بصل، شمر، جزر...) أو مع المعكرونة.

الوصفة 4: معكرونة بالفطر والخضروات
التميز: متوازنة، صحية، سهلة وسريعة التحضير.

وقت التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير:

- في مقلاة، ضع 20 غ من الزبدة وملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

- قطع 100 غ من الفطر الطازج، 1 قرع أخضر كوسة، 1 فلفل، و 1 جزرة إلى شرائح رفيعة، ثم أضفها إلى المقلاة.

- تبّل بالملح والفلفل، واطه لمدة 7 دقائق.

- بعد ذلك، أضف ملعقتين كبيرتين من الكريمة السائلة، وحرك جيداً.

- في الوقت نفسه، اطه 120 غ من المعكرونة في ماء مغلي مملح، ثم صفّها.

- اسكب خليط الخضروات والكريمة الساخن فوق المعكرونة، واخلط جيداً.

- رشّ الجبن المبشور حسب الذوق.

طريقة التقديم: قدّم الطبق مع حبة فاكهة كتحلية خفيفة.

الوصفة 5: السلطة المشكلة



طريقة التحضير: (تكفي لشخصين)

- سخّن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، وادهن قالبًا بحجم 26 سم تقريبًا بالزبدة.

في وعاء، ضع:

* 150 غ من الدقيق

* نصف كيس من خميرة الحلويات

* 4 بيضات

* 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

* 120 مل من الحليب

* 150 غ من التونة المصفّاة

* 1 فلفل مشوي ومقشر

* 1 قرع أخضر مشوي

* 1 باذنجان مشوي

- اخلط جميع المكونات جيداً، تبّل بالملح والفلفل، ثم اسكب الخليط في القالب.

- ضع القالب في الفرن واتركه يطهى لمدة 30 دقيقة.

طريقة التقديم: قدّم الكايك المالح مع سلطة خضروات طازجة حسب الاختيار

- ضع البطاطا والبصل في وعاء، ثم أضف بيضتين مخفوقتين، وتبّل بالملح والفلفل.

- ادهن مقلاة غير لاصقة بالقليل من الزيت، واسكب الخليط فيها.

- غطّ المقلاة بغطاء (مهم: يجب أن تُطهى البطاطا في مزيج من الزيت والبخار).

- اطهها على نار هادئة لمدة 5 دقائق.

- عندما يصبح القاع ذهبياً، اقلب التورتيل على طبق، ثم أعدّها إلى المقلاة

لطهي الجهة الأخرى لمدة 5 دقائق إضافية.

- قدّمها مع سلطة من الخضروات

الطازجة حسب الرغبة (خيار، طماطم، خس، بصل، شمر، جزر...).

الوصفة 3: الكايك المالح

التميز: يمكن تقديمه مع المعكرونة أو الخبز، صحي، سهل وسريع التحضير.

وقت التحضير: 40 دقيقة (10 دقائق للتحضير و30 دقيقة في الفرن)

شنة يصر كي يتلموا أقوى

LES CONCEPTEURS DE JEUX في تونس



SCAR GAMES STUDIO.

THE GAME PRODUCTION

ومعاهم ado

زعمة الحكاية

HEALTHY OR HELLTHY



WWW.SCARGAMES.TN



<https://adoplus.org/cours/nutrition-saine/>

منصة تعليمية رقمية تهدف إلى توفير فضاء تفاعلي للفاعلين والفاعلات لاستكشاف عالم التغذية الصحية.

تأطير السيدة الهام قطاطة

اعداد وتحرير :

● معهد طويرف

إيمان ورغي - أية قواسمية - بلقيس ورغي - نور مازني - تيسير رماضنية

● معهد صالح بن يوسف القصور

الأستاذ: نجم الدخلاوي

التلاميذ: إكرام البوعزيزي - ألمى سعداوي - منيار نفضاوي - وفاء حرزلي

● المعهد النموذجي بالكاف

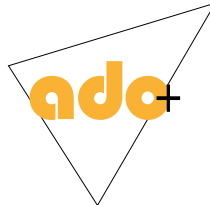
الاستاذة: سلمى مهدي

لجين الطايفي - ياسمين شايب - أيوب مناعي

● معهد نهج أحمد عمارة الكاف

الأستاذة: حليلة معاوي

أروي شويخي - أسماء السمانني - نور عباسي



**Pour que chaque adolescent.e
se découvre autrement**

Adresse : 24 lieutenant Bjaoui Menzah 5 Ariana

Mail : association.adoplus@gmail.com

Web : www.adoplus.org

Tel : 53 957 793

FB : Association ADO+