

לغة الإشارات

لفهم الإشارات الغذائية الموجودة على العبوات



مقدمة

التغذية السليمة والواعية هي أحد العوامل الهامة في الحفاظ على الصحة، بالإضافة إلى عوامل إضافية مثل النشاط البدني - الرياضي والحفاظ على نمط حياة هادئ.

كيف بإمكاننا اتخاذ قرارات حكيمة عند اختيار غذائنا؟ من أجل ذلك، علينا أن نعرف ونفهم المعلومات الكثيرة الظاهرة على عبوات الطعام، والربط بينها وبين توصيات التغذية الموجودة.

في هذه الدرس، سيتعرف التلاميذ على طرق التعبير المختلفة عن المعلومات الظاهرة على عبوات الطعام: الرسوم، قوائم المكونات، وجدول القيم الغذائية. سيتعرفون على توصيات التغذية المتعارف عليها وسيستخدمونها عليها من أجل تخطيط وتصميم إشارات غذائية مرسومة بنفسهم، والتي سيكون بإمكانهم من خلالها إثارة وعي السكان إلى جانب غذائي ما في المنتجات الغذائية.

سيتيح هذا الدرس للتلاميذ إمكانية فهم أساس التغذية الواعية: تناول الطعام بمقدار ومن تشكيلة مواد غذائية والمسؤولية الشخصية عند اختيار المواد الغذائية التي تركب تغذيتنا.

الأهداف

1. أن يتعرف التلاميذ على طرق مختلفة يتم استخدامها للتعبير عن المعلومات على عبوات الطعام: قائمة، جدول ورسوم، وأن يخوضوا تجربة إنتاج معلومات ذات علاقة بالنسبة لهم.
2. سيجرب التلاميذ تخطيط وتصميم علامات مرسومة للمواد الغذائية، بحسب توصيات التغذية المتعارف عليها.
3. سيفهم التلاميذ معنى وأهمية التغذية الواعية.

خلفية نظرية وتوسعة للقادة الشباب والمعلمين

أنواع الدهون (د. آفي سايبغ):

ما الفرق بين الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة وما هي الدهون المتحولة؟

المدة الزمنية
90 دقيقة



العمر



من الصف السابع حتى العاشر

الملاءمة لمجالات المعرفة



العناصر الغذائية، علم التغذية.

المعرفة المسبقة



العناصر الغذائية: الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الفيتامينات والمعادن.

مصطلحات أساسية



التفكير النقدي، الإبداع، التعبير عن المعلومات بطرق مختلفة، استخراج المعلومات من نص، من رسم ومن جدول.

مهارات مكتسبة



التفكير النقدي، الإبداع، التعبير عن المعلومات بطرق مختلفة، استخراج المعلومات من نص، من رسم ومن جدول.

التجهيز المسبق

جهاز عرض موصول بالحاسوب وملف شريحة العرض. لكل مجموعة: ورقة نشاط "ماذا تقول الرسوم؟" (الملحق 1). 2-3 عبوات طعام عليها إشارة حمراء واحدة على الأقل (دهون مشبعة، سكر أو صوديوم) وعبوة واحدة عليها إشارة خضراء. يمكن أن نطلب من التلاميذ مسبقاً إحضار عبوات من البيت. ورقة توصيات غذائية (الملحق 2). أوراق واللوان. إمكانية: إجراء الفعلية في غرفة الحاسوب.

مجريات الفعالية

פעילות הפעילה	דقائق	נוע النشاط	לוوسائل المساعدة
1. הפעילה الافتتاحية خلال الفعالية الافتتاحية، سيشرح التلاميذ ما الذي يعتبرونه "غذاءً صحياً". ● مشاهدة مشتركة لفيفيو قصير عبر الرابط: https://youtu.be/czWdzlfAp-s في نهاية المشاهدة: ● يجب على كل تلميذ تسجيل أكبر عدد ممكن من المواد الغذائية التي شاهدها في الفيفيو وتذكرها. ● التقسيم إلى أزواج: يجب على كل زوج تصنيف المنتجات الغذائية التي قاموا بتسجيلها ضمن مجموعتين: مواد غذائية صحية ومواد غذائية غير صحية، بحسب اعتقادهم. ● النقاش في المجموعة الكاملة: يجب على التلاميذ ذكر أي أنواع من المواد الغذائية تعتبر صحية بحسب رأيهم. يجب محاولة ذكر أنواع غذاء وليس أسماء أطعمة معينة (مثلاً الفواكه الطازجة وليس الموز، التفاح وما شابه). ● تلخيص مرحلي: يحتوي قسم من المواد الغذائية على كمية أكبر من العناصر التي تساهم في تحسين الصحة، بينما يحتوي القسم الآخر على كمية أكبر من العناصر	10	مشاهدة الفيفيو فعالية زوجية نقاش	لكل الدرس: جهاز عرض وحاسوب موصول بالإنترنت، ملف عرض الشرائح المحوسب

			التي من الممكن أن يسبب استهلاك كميات كبيرة منها الضرر للصحة.
2. ماذا تقول الرّسوم؟ في هذه الفعالية سيجرّب التلاميذ فهم الرسائل التي يتم نقلها من خلال "لغة الإشارات". • يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات (3-5) تلاميذ في كل مجموعة). • تحصل كل مجموعة على ورقة فعالية "ماذا تقول الرّسوم؟" (الملحق رقم 1). • تظهر في ورقة الفعالية لافتات عليها رسوم. • تضيف كل مجموعة إلى كل لافتة من اللافتات كتابة تكون مناسبة، بحسب رأيهم، للرسم (من المسموح والمفضّل أن يكونوا مبدعين وخلاقين). • في نهاية الوقت (5 دقائق) على المجموعات عرض اللافتات التي قاموا بإعدادها. • يظهر عرض الإجابات الصحيحة في عرض الشرائح. • تلخيص مرحلي: بالإمكان عرض نفس المعلومات بعدّة طرق مختلفة: بالكلمات أو الرّسوم. من الممكن أن تكون المعلومات الكلامية أكثر تفصيلاً، لكن غالباً ما تكون المعلومات المنقولة بواسطة الرّسم أبرز وأسهل استيعاباً، وطبعاً، يفهمها الناطقون بمختلف اللغات.	10 عمل ضمن مجموعات شريحة عرض	لكل مجموعة ورقة فعالية "ماذا تقول الرّسوم؟" مطبوعة من الملحق رقم 1	
3. لغة الإشارات في هذه الفعالية سنتعرف على الإشارات الموجودة على عبوات المواد الغذائية، كيف يتم عرض المعلومات من خلالها وماذا بإمكاننا أن نتعلم منها، لكي يكون بإمكاننا اختيار ماذا نأكل وكم نأكل، من المهم أن نعرف على ماذا تحتوي المواد الغذائية. • تحصل كل مجموعة على 2 - 3 عبوات طعام عليها إشارة حمراء واحدة على الأقل من بين الإشارات التي تظهر في الرّسم، وعبوة واحدة عليها الإشارة الخضراء:	15 عمل ضمن مجموعات	لكل مجموعة 2-3 عبوات طعام، عليها إشارة حمراء واحدة على الأقل: - دهون مشبعة بكمية كبيرة - صوديوم بكمية كبيرة - سكر بكمية كبيرة وعبوة واحدة عليها إشارة خضراء، مثلاً كرتونة حليب. يمكنكم أن تطلبوا من التلاميذ، مسبقاً، إحضار عبوات من المنزل.	



	 שריחה ערוצ		● תחול כל مجموعة ان تجد على العبوة أكبر عدد ممكن من الإشارات التي من شأنها أن تساعدنا في تحديد ما يحتوي عليه الطعام، وإلى أي مدى هو صحي. ● ستقوم بعض المجموعات بعرض إجاباتها أمام جميع الحضور. الإشارات التي بالإمكان إيجادها على العبوات: - قائمة المكونات: تصف كافة المكونات الموجودة في المنتج. - جدول القيمة الغذائية: تشير إلى كميات بعض العناصر والمركبات في الطعام (يطلق على بعضها أيضا اسم المواد الغذائية الأساسية) - النشويات، الدهون، البروتينات وغيرها. - الإشارة إلى مسببات الحساسية: تشير إلى العناصر الموجودة في المنتج والتي من شأنها أن تضرّ بالأشخاص المصابين بالحساسية لها - الإشارات الحمراء: تشير من خلال الرّسم والكلمات إلى وجود بعض المكونات بكمية كبيرة في الطعام. - الإشارة الخضراء: تشير إلى أن الطعام ملائم للتوصيات الغذائية الصادرة عن وزارة الصحة. يتم عرض المعلومات على العبوة من خلال الكلمات، الأرقام (جدول القيمة الغذائية) والرّسوم. سؤال في المجموعة: بحسب رأيكم، أي إشارة هي الأكثر بروزاً ووضوحاً، ولماذا؟	
	 ألغاز	20	ألغاز تشكّل هذه الفعالية إكساباً للمعلومات في عدّة مواضيع ترتبط بإشارات الغذاء الموجودة على العبوات، من خلال لغز يتضمن 9 أسئلة ومعلومات إضافية (هل تعلمون). تظهر الألغاز، الإجابات والمعلومات في الملحق رقم 2. ● عرض الألغاز من الشريحة. ● يقوم التلاميذ بالإجابة، برفع اليد، ما هي الإجابة الصحيحة بحسب رأيهم. ● بعد كل سؤال، يتم عرض الإجابة من الشريحة التالية، بالإضافة إلى معلومات "هل تعلمون؟" الظاهرة بعد بعض الألغاز. الألغاز: (الإجابات موجودة في الملحق رقم 2)	4.

1. في قائمة المكونات على عبوة منتج غذائي، دائما يظهر الطحين (الدقيق) والسكر قبل الملح والبهارات. صحيح أم خطأ؟
2. بحسب جدول القيمة الغذائية الذي في الصورة، يحتوي المنتج الغذائي على صوديوم أكثر من السكر. صحيح أم خطأ؟
3. كل السكر في المواد الغذائية هو سكر تتم إضافته للطعام خلال عملية إعداده. صحيح أم خطأ؟
4. من المهم تناول الكثير من السكريات من أجل تزويد الجسم بالطاقة. صحيح أم خطأ؟
5. عندما نتناول كميات كبيرة من السكر، تزداد مخاطر الإصابة بمختلف الأمراض. صحيح أم خطأ؟
6. كم ملعقة سكر، كحد أقصى، يسمح باستهلاكها في اليوم؟
أ. 2
ب. 10
ج. 20
د. 35
7. يتواجد الصوديوم في المأكولات المالحة بالأساس. صحيح أم خطأ؟
8. الأهمية الوحيدة للصوديوم (الموجود في الملح) للجسم هي تحسين مذاق الطعام. صحيح أم خطأ؟
9. الدهون ليست ضرورية لجسمنا ولذلك من المفضل عدم تناول أطعمة تحتوي على الدهون إطلاقا. صحيح أم خطأ؟

أسئلة في المجموعة، في أعقاب الألغاز:

- بحسب رأيكم، لماذا تم اختيار اللون الأحمر للإشارة إلى الملح، السكر أو الدهون المشبعة بكميات كبيرة؟
إحدى الإجابات الممكنة هي أن هذا اللون بارز، يشير إلى ضرورة التوقف (مثل اللون الأحمر في إشارة المرور الضوئية) والتفكير بالمعلومات المذكورة في الإشارة.
تتيح لنا الرسوم الموجودة في الإشارات إمكانية إبراز الرسالة.
- بحسب رأيكم، هل مسموح تناول منتج عليه إشارة حمراء؟
الإجابة: يحتاج جسمنا إلى السكر، الصوديوم



نقاش

			والدهون كجزء من نظامنا الغذائي. لكن مع ذلك، تعتبر الدهون المشبعة، الصوديوم والسكر عناصر غذائية يوصى باستهلاك كميات قليلة منها، من أجل الحفاظ على تغذية صحية. تهدف الإشارات الحمراء إلى رفع مستوى الوعي والانتباه إلى أن المنتج يحتوي على كمية كبيرة من هذه العناصر. تتيح لنا الإشارات إمكانية اختيار المنتجات التي لا تحتوي على كميات كبيرة من هذه العناصر، والحد من استهلاكنا للمنتجات التي تحتوي على كميات كبيرة من هذه العناصر الغذائية.
5.	نبتكر إشارات في هذه الفعالية، ستقوم كل مجموعة بتخطيط وتلوين إشارة مرسومة لعبوات الطعام، تهدف إلى لفت انتباه المستهلكين إلى عنصر أو جانب هام، بحسب اختيار المجموعة. ● عرض التوصيات الغذائية من الشريحة المحوسبة: توصيات التغذية المتوسطة من وزارة الصحة والهرم الغذائي. يجب الانتباه إلى أنواع الطعام الموصى باستهلاكها بكميات أكبر والأنواع التي من الموصى التقليل منها. ● تحصل كل مجموعة على ورقة التوصيات الغذائية مطبوعة (الملحق رقم 3). توجيهات للتلاميذ: ○ راجعوا ورقة التوصيات الغذائية. اختاروا عنصرا أو موضوعا ترغبون بزيادة وعي مستهلكي الغذاء له. ○ اختاروا رسما ملائما وألوانا ملائمة. بإمكانكم إضافة كتابات قصيرة وموجزة أيضا. ○ ارسموا الإشارة بالحاسوب أو في ورقة (يجب إعداد رسم كبير بالقدر الكافي لعرضه أمام الصف) ○ تعرض كل مجموعة الإشارة الغذائية التي قامت برسمها. ○ على تلاميذ الصف محاولة فهم ما هي الرسالة التي تحملها الإشارة. بعد ذلك، على المجموعة أن تشرح الإشارة التي قامت بإعدادها. بعد الفعالية، من المفضل تعليق رسوم الإشارات التي قامت المجموعات بإعدادها، في الصف.	25	لكل مجموعة ورقة توصيات غذائية مطبوعة بالألوان من الملحق رقم 3. أوراق A4، ألوان وأقلام طوش.  عمل ضمن مجموعات  إبداع  تلاميذ يعرضون
6.	تلخيص: نأكل بحكمة	10	



	 שריכה عرض	● سؤال في المجموعة: هل يستطيع أي منكم اقتراح منتج غذائي ممنوع بتاتا تناوله (للأشخاص المعافين)؟ ● اشرح أنه من المسموح تناول أي منتج غذائي، وإلا لما كان بالإمكان تعريفه على أنه منتج غذائي. يتألف نظامنا الغذائي من عدد كبير من العناصر الغذائية التي نأكلها أو نشربها خلال اليوم، خلال الأسبوع أو خلال حياتنا، ولذلك فهناك أهمية كبيرة للمسؤولية الشخصية عند اختيار تركيبة نظامنا الغذائي. ● تلخيص النقاط الهامة في التغذية المستتيرة: التنوع: تناول تشكيلة متنوعة من مختلف المنتجات الغذائية، لأجل تلبية كافة احتياجات جسمنا الغذائية. الكمية: ملائمة كمية كل نوع من المواد الغذائية للتوصيات الغذائية والاحتياجات الشخصية (حجم النشاط، الحساسية، أفضليات الطعم والذوق وغيرها). المسؤولية الشخصية: الاختيار الحكيم للأطعمة التي تؤلف نظامنا الغذائي والاهتمام بالإشارات الغذائية الموجودة على العبوات من أجل السماح لأنفسنا بالحفاظ على تغذية سليمة، صحية وممتعة.	
--	---	--	--



المُلحق رقم 1 - ماذا تقول الرّسوم؟

أمامكم لافتات معلومات فيها رسوم فقط.

أضيفوا لكل لافتة من اللافتات كتابة ملائمة - بحسب رأيكم - للرّسم (من المسموح والمفضّل أن تكونوا مبدعين وخلاقين).













المُلحق رقم 2 - ألغاز

ألغاز مع إجابات للقائد الشاب/ للمعلم

1. في قائمة المكونات على عبوة منتج غذائي، دائما يظهر الطحين (الدقيق) والسكر قبل الملح والبهارات. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: خطأ، يتم تحديد ترتيب العناصر في القائمة حسب كميتها في المنتج الغذائي: يظهر العنصر الموجود بأكبر كمية في المنتج أولا في قائمة المكونات، وتظهر العناصر الموجودة بأقل كمية، في نهاية القائمة.
2. بحسب جدول القيمة الغذائية الذي في الصورة، يحتوي المنتج الغذائي على صوديوم أكثر من السكر. صحيح أم خطأ؟

في 100 غرام من الطعام	
382	طاقة (سُعرات حرارية)
14	مجموع الدّهون (غرام)
200	صوديوم (ملغم)
58	مجموع النشويات (غرام)، منها:
18	سُكريات (غرام)
5	ملاعق سُكر (صغيرة)
11	ألياف غذائية (غرام)
6	بروتينات (غرام)

الإجابة: خطأ، يحتوي المنتج على 200 مليغرام (ملغم) صوديوم في كل 100 غرام من المنتج. المليغرام هو واحد من الألف من الغرام، أي أن المنتج يحتوي على 0.2 غرام صوديوم (خُمس غرام). في المنتج هنالك 18 غراما من السكر لكل 100 غرام، أي أن كمية السكر أكبر بكثير من كمية الصوديوم.

3. يتواجد السكر بصورة طبيعية في مختلف المواد الغذائية. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: صحيح، يتواجد السكر بصورة طبيعية في مختلف المواد الغذائية، مثلا: الحليب، الفواكه، الخضروات والعسل.
هل تعلمون؟
أن السكر الذي تتم إضافته إلى المنتجات الغذائية لا يظهر دائما في قائمة المكونات باسم "سكر"، فهو قد يكون جزءاً من عناصر أخرى مثل العسل، الدبس (الرّب) ودبس السكر (العسل الأسود) وغيرها.

4. من المهم تناول الكثير من السكريات من أجل تزويد الجسم بالطاقة. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: خطأ، صحيح أن السكريات توفر للجسم طاقة بسرعة (طاقة متاحة) لكنها تكفي لوقت قصير نسبيا. من الأفضل الحصول على الطاقة من أطعمة مثل: الخبز، الباستا، الأرز، البطاطا أو الذرة، وليس من السكريات.
هل تعلمون؟
أن النشويات هي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم. السكريات هي "نشويات بسيطة". تحتوي الأطعمة كالخبز، الباستا، الأرز، البطاطا والذرة على "نشويات مركّبة".

5. عندما نتناول كميات كبيرة من السكر، تزداد مخاطر الإصابة بمختلف الأمراض. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: صحيح. يزيد استهلاك السكر بكميات كبيرة من مخاطر الإصابة بالسمنة، وفي أعقاب ذلك الإصابة بأمراض مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب. من شأن استهلاك السكر الزائد عن الحد أن يسبب الضرر للأسنان.
6. كم ملعقة سكر، كحد أقصى، يسمح باستهلاكها في اليوم؟
أ. 2
ب. 10
ج. 20
د. 35
- الإجابة: "ب" - من المفضل استهلاك ما لا يزيد عن 10 ملاعق سكر (صغيرة) في اليوم.
هل تعلمون؟
يستهلك أبناء الشبيبة في إسرائيل، بالمعدل، 35 ملعقة صغيرة من السكر في اليوم، حيث يأتي نصفها من المشروبات المحلاة. تحتوي علبة مشروب محلى أو مشروب غازي على ما بين 10 إلى 14 ملعقة من السكر، وهي كمية أكبر من كل الكمية اليومية الموصى بها.
7. يتواجد الصوديوم في المأكولات المالحة بالأساس. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: صحيح. الصوديوم هو أحد مكونات ملح الطبخ.
هل تعلمون؟
يتواجد الملح بكميات صغيرة في المنتجات الحلوة، ومن الممكن أيضا استخدامه لحفظ الطعام.
8. الأهمية الوحيدة للصوديوم (الموجود في الملح) للجسم هي تحسين مذاق الطعام. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: خطأ. الصوديوم هو أحد المعادن التي تلعب دورا هاما في جسم الإنسان، مثلا للحفاظ على كمية وحجم السوائل داخل الجسم والمساعدة في عمل العضلات وجهاز الأعصاب السليمين.
هل تعلمون؟
من المفضل استهلاك حوالي 2000 ملغم من الصوديوم في اليوم - وهي كمية مساوية لمعلقة صغيرة واحدة من الملح. من الممكن أن يؤدي استهلاك كميات كبيرة من الصوديوم لفترات طويلة إلى ارتفاع ضغط الدم وغيره من الأمراض.
9. الدهون ليست ضرورية لجسمنا ولذلك من المفضل عدم تناول أطعمة تحتوي على الدهون إطلاقا. صحيح أم خطأ؟
الإجابة: خطأ. تعتبر الدهون حيوية للكثير من الوظائف في الجسم: بناء الخلايا، امتصاص الفيتامينات، إنتاج الهرمونات، نشاط الجهاز العصبي، تخزين الطاقة وغيرها.
هل تعلمون؟
الكوليسترول هو أحد الدهون الموجودة في الدم، وهو يعتبر حيويا من أجل عمل الجسم، لكن من شأن المستويات المرتفعة من الكوليسترول أن تسبب أمراض القلب والنوبات الدماغية. من المفضل استهلاك الدهون غير المشبعة، والتي من الممكن أن تساعد في خفض كمية الكوليسترول "السيء" في الدم.

المشروبات المحلاة بالسكر
أو بدائله