



دليل التغذية الصحية



LIVEWORKSHEETS

الفهرس

الفهرس

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



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



LIVEWORKSHEETS

- 12.....التغذية المتوازنة
- 13.....ماهي التغذية المتوازنة؟
- 15.....المجموعات الغذائية ودورها
- 24.....لنمط حياة صحي
- 27.....الحديقة البيداغوجية
- 31.....تعريف حصة من الغلال والخضر بالحديقة النباتية
- 33.....مواعيد زراعة الخضار
- 34.....اختيار أي الأطعمة نتناول
- 36.....الجزء الثالث
- 36.....الأنشطة والتمارين
- 37.....نشاط 1



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



LIVEWORKSHEETS

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 به جمعية شبكة
أطفال الأرض بالتعاون مع برنامج لنكن فاعلين/فاعلات قطب التربية، والممول
من الوكالة الفرنسية للتنمية



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



LIVEWORKSHEETS

الجزء الأول

الإطار العام للمشروع وأهدافه



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



4
LIVEWORKSHEETS

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.



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



5
LIVEWORKSHEETS

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.



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DÉVELOPPEMENT



LIVEWORKSHEETS

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 أنشطة البيئة.



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



LIVEWORKSHEETS

حديقة الخضروات بمدرسة عمر المختار



مدرسة عمر المختار بسيدي حسين، تونس



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DÉVELOPPEMENT

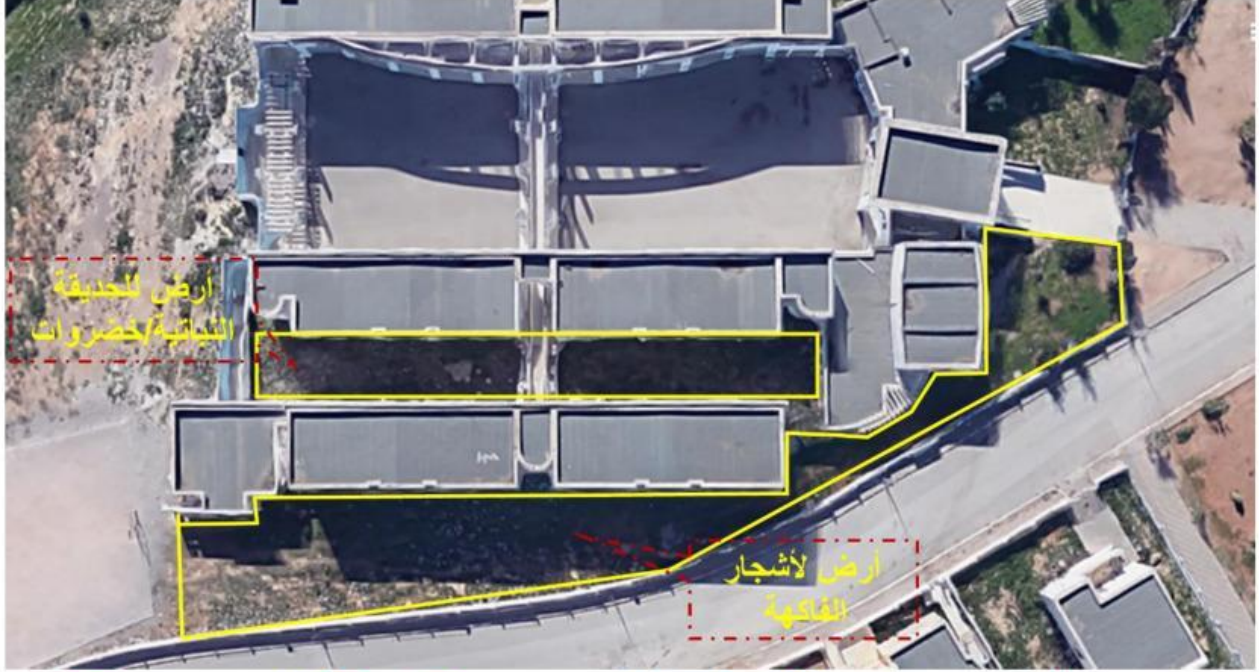


وزارة التكوين العالي والبحث العلمي



LIVEWORKSHEETS

حديقة الخضروات بمدرسة عمر المختار



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DÉVELOPPEMENT



9
LIVEWORKSHEETS

الهدف من هذا الدليل

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



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



10

LIVEWORKSHEETS

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



Solidarité
Laïque



AFD
AGENCE FRANÇAISE
DE DEVELOPPEMENT



12
LIVEWORKSHEETS

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:

مَدّ الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط اليومي 🍏

بناء وتجديد الخلايا والانسجة 🍏

الوقاية من الامراض وتحسين مناعة الجسم 🍏