# 2-4 اسفير، والأمن الغذائي، والتغذية

### ملاحظة المدرب

## لمحة سريعة عن الجلسة التدريبية:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المحتوى | النشاط | الوقت |
| 5 دقائق | عرض تقديمي شفهي موجز | 1. مقدمة |
| 30 دقيقة | عرض تقديمي باستخدام الباور بوينت بالإضافة إلى مناقشة في جلسة عامة و تمرين حساب الحصص التموينية | 1. استعراض المعايير الدنيا والمؤشرات في مشروع سفير |
| 30 دقيقة | نشاط عملي لوضع تصور للأغذية الأساسية والكميات المطلوبة من أجل توفير غذاء كافي | 1. تمرين حساب الحصص التموينية |
| 20 دقيقة | عرض تقديمي باستخدام الباور بوينت | 1. استكمال المعايير |
| 5 دقائق | ملخص شفهي موجز للنقاط الرئيسية | 1. خلاصات واستنتاجات |
| إجمالي وقت الجلسة التدريبية: 90 دقيقة | | |
| **المواد التدريبية المطلوبة**: مجموعة شرائح باور بوينت رقم (2-4)، ودليل مشروع اسفير نسخة 2011 (الفصل الخاص بالأمن الغذائي والتغذية)، ألواح قلابة، وآلات حاسبة لانجاز التمرينات السريعة، نماذج لأطعمة تمثل "الحصص التموينية المعيارية"، أرز جاف (أو ذرة) وزيت وفاصوليا أو غيرها من البقوليات وسكر وسمك معلب (سردين) وميزان بالجرام لوزن كل من هذه الكميات المطلوبة بشكل مسبق. إضافة إلى ذلك، سوف تحتاج إلى عدة زجاجات مياه أو غيرها من الأواني النظيفة وخارطة التغذية المعدة مسبقاً (ملحقة بهذه المادة).  استعرض جداول القيم التغذوية الملحقة في نهاية هذه المادة وقم بعمل نسخ كافية من القيم التغذوية التقريبية للسلع الغذائية المختلفة على أساس 100 جرام، بغرض توزيعها على كل مشارك.  تشمل عينات المواد الغذائية الجافة لتنفيذ تمرين السلة التموينية على ما يلي: • 60 جرام من الفاصوليا المجففة (أو العدس) • 420 جرام من الأرز غير المطبوخ  • 30 جرام من زيت الطبخ  • 20 جرام من السكر  • 5 جرام من الملح  • 30 جرام من الأسماك المعلبة أو السردين  البنود التالية ستكون مفيدة أيضا، إذا كانت متوفرة لديك، في توضيح بعض المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذا الفصل.  • جدول يعلق على الحائط مبين به الأطوال / الأوزان (إن أمكن) • شريط/أشرطة قياس محيط منتصف العضد أو الجزء العلوي من الذراع  • أمثلة من البسكويت عالي الطاقة، مثل (Plumpy-Nut) الغني بالجوز أو غيرها من الأطعمة الأخرى المفيدة في حالات الطوارئ • محلول اختبار اليود لتحديد وجود اليود في الملح. | | |
| **ملاحظات للمدرب: 1. مقدمة - 5 دقائق** تهدف هذه الجلسة التدريبية، مثلها مثل غيرها من الجلسات التدريبية الأخرى على غرار "اسفير و..."، إلى جعل المشاركين أكثر انفتاحاً، وقراءة، وفهماً، وتمرسهم على العمل مع المعايير والتدابير والملاحظات الإرشادية الواردة في هذا الفصل. ومن المفيد في هذه المرحلة أن تُذكر المشاركين بأنه على الرغم من أن هذه هي أداة مفيدة جداً، إلا أنها لا تزال بعيدة عن الكمال. إحدى الطرق التي يمكن أن تشجع بها المشاركين على قراءة أدق للنص وفهماً أفضل لاستخداماته وحدوده هي عن طريق تحدي القراء أن يجدوا أخطاء أو نقاط يرون أنها محيرة أو يصعب فهمها. استغرق لحظات قليلة تشير فيها إلى أن هذا الفصل هو فصل متشعب وواسع، ذلك لأنه يغطي مجالات التغذية والنقل والإمداد والتوزيع والأمن الغذائي التي تبدو أنها مختلفة جدا ولكنها في الحقيقة وثيقة الصلة ببعضها البعض.  2. **استعراض معايير وتدابير ومؤشرات اسفير - 20 دقيقة**  لقد تم تصميم هذا الجزء من الجلسة التدريبية بحيث " يتم توجيه وإرشاد المشاركين عبر" كل من المعايير الواردة في هذا الفصل. ومن المفيد في بعض الأحيان أن يقوم المشاركون بقراءتها ثم إعادة صياغتها بأسلوبهم الخاص بهدف التأكد من أنها واضحة وأن المجموعة كلها تفهم النقاط الرئيسية في كل معيار. في كل حالة من الحالات، تحدى المشاركين بحيث يقوموا بـ "اختبار" المعيار لكي يتعرفوا عما إذا كان يتفقون في الواقع أم لا، على أنها ذات طابع عام وقابلة للتطبيق على الصعيد العالمي. في كثير من الحالات هناك مواد توضيحية تشرح بشكل أفضل بعض الأسباب الكامنة وراء المؤشرات المستخدمة. تَذَكَرْ أنه تم إعداد هذه الجلسة التدريبية بهدف توفير فهما أساسيا للقضايا المتعلقة ببرامج االأمن الغذائي والتغذية والقضايا التغذوية لغير المتخصصين وليس تدريبا مهنيا للمتخصصين في أمور التغذية أو اللوجيستيات. ومن ثم فإن الوصول إلى فهم عام يُعد أمراً جيداً وكافياً.  هذا العرض مركز جدا. وهناك الكثير من المعلومات التي ينبغي تغطيتها، لا سيما إذا كان لا يتوفر لدى المجموعة بالفعل فهم أساسي لبرامج نقل الغذاء وأنظمة التوزيع والتغذية وإجراء مسوحات عن التغذية والمؤشرات الأساسية لقياس وتحديد سوء التغذية في عدد كبير من السكان. ومن المهم إعداد هذه الجلسة التدريبية بشكل جيد جدا، إذا أمكن قدم هذه المادة في حضور متخصص في التغذية. وسيكون من المفيد جداً أيضا توفير عدد من الآلات الحاسبة الصغيرة لكي يستخدمها المشاركون في إجراء الحسابات المتعلقة بتصميم وتحديد سلة الأغذية الأساسية. | | |

3**- تمرين حساب الحصص التموينية**

قسم المشاركين إلى ستة مجموعات صغيرة. قم بتوجيه وإرشاد المشاركين خلال التمرين خطوة خطوة باستخدام الشرائح من رقم 22 إلى 26. ابدأ التمرين بتوزيع أواني زجاجية أو بلاستيكية (زجاجات شرب المياه جيدة لهذا الغرض) ثم وزع على كل مجموعة بطاقة مكتوب عليها اسم سلعة واحدة من السلع الغذائية المدرجة (في الشريحة رقم 24). اطلب من كل مجموعة أن تعطي تصورا للكمية الصحيحة من السلعة الغذائية المقررة لها التي تكون بمثابة مكون من مكونات التغذية الضرورية التي تكفي ليوم كامل بالنسبة للشخص العادي. اطلب منهم أن يضعوا علامة على جانب الزجاجة توضح مقدار امتلاء الزجاجة -من السلعة الغذائية - بحيث تفي بالحد الأدنى المطلوب من هذه السلعة. بعد أن يقدموا تقديراتهم، اطلب من كل فريق أن يتقدم إلى الأمام بزجاجته ثم يقوم بسكب الكمية المحسوبة مسبقا من كل سلعة. بعدما تنتهي جميع المجموعات من ذلك، ادعوهم لرؤية الحصص التموينية الكاملة (من كافة المكونات) في موضع في مقدمة القاعة التدريبية. اشرح للمشاركين أن هذا هو التصور العملي للمؤشرات التغذوية والأرقام الواردة في الملاحظات التوجيهية الخاصة بتوفير كمية السعرات الحرارية الضرورية وهي 2100 وحدة حرارية.

4**- استكمال المعايير- 30 دقيقة**

استخدام الشرائح من رقم 27 حتى 34 لاستعراض المعايير المتبقية في هذا الفصل. استخدام النتائج التي ظهرت في التمرين الذي تم إجراؤه في الجلسة السابقة كنقطة مرجعية وأنت تتحدث عن كل معيار. في كل معيار من المعايير، أشر إلى القرارات التي اتخذت في "مشكلة المساعدات الغذائية" في الجلسة التدريبية رقم 2.3 و اختبر كل واحد مقابل المعايير المتبقية. استخدام الأسئلة الواردة في العرض التقديمي للحصول على مشاركة فعّالة من المجموعة.

5-**الاستنتاجات والخاتمة - 5 دقائق**

استعرض أي أسئلة أو مشكلات ربما تكون قد واجهت المشاركين في هذا الفصل. ذكر المجموعة بأن الغرض من الجلسة التدريبية هو تعريف غير المتخصصين في مجال التغذية بالأساسيات(والمصطلحات الأساسية) في هذا المجال.

القيم التغذوية التقريبية للسلع الغذائية المختلفة لكل 100 جرام

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المواد الغذائية** | الطاقة (وحدة حرارية) | البروتين  **(جرام)** | الدهون  (جرام) | **السعر بالطن بالدولار الأمريكي** |
| الحبوب | | | | |
| **القمح** | 330 | 12.3 | 1.5 | 165 |
| **الأرز** | 360 | 7.0 | 0.5 | 280 |
| **الذرة الرفيعة/ الذرة البيضاء** | 335 | 11.0 | 3.0 | 200 |
| **الذرة** | 350 | 10.0 | 4.0 | 170 |
| الحبوب المعالجة | | | | |
| **وجبة الذرة** | 360 | 9.0 | 3.5 | 225 |
| **دقيق القمح** | 350 | 11.5 | 1.5 | 240 |
| **البرغل** | 350 | 11.0 | 1.5 | 220 |
| **ا**لأغذية المخلوطة | | | | |
| **مخلوط الصويا والذرة** | 380 | 18.0 | 6.0 | 320 |
| **مخلوط الصويا والقمح** | 370 | 20.0 | 6.0 | 390 |
| **مخلوط البرغل القمح والصويا المعزز** | 350 | 17.0 | 1.5 | 240 |
| **مخلوط وجبة الذرة والصويا المعزز** | 390 | 13.0 | 1.5 | 270 |
| **مخلوط دقيق القمح والصويا المعزز** | 360 | 16.0 | 1.3 | 240 |
| **مخلوط الذرة الرفيعة المطحونة والصويا المعزز** | 360 | 16.0 | 1.0 | 190 |
| منتجات الألبان | | | | |
| **حليب مجفف خالي من الدسم (معزز)** | 360 | 36.0 | 1.0 | 1,900 |
| **حليب مجفف خالي من الدسم (سادة)** | 360 | 36.0 | 1.0 | 1,800 |
| **حليب مجفف كامل الدسم** | 500 | 25.0 | 27.0 | 2,200 |
| **جبن معلب** | 355 | 22.5 | 28.0 | 1,850 |
| اللحوم والأسماك | | | | |
| **لحم معلب** | 220 | 21.0 | 15.0 | 1,950 |
| **سمك مملح مجفف** | 270 | 47.0 | 7.5 | 1,500 |
| **سمك معلب** | 305 | 22.0 | 24.0 | 2,000 |
| زيوت ودهون | | | | |
| **زيت نباتي** | 885 | 0 | 100 | 750 |
| **زبدة** | 860 | 0 | 98.0 | 2,300 |
| **دهون صالحة للأكل** | 900 | 0 | 100 | 950 |
| بقوليات | | | | |
| **فاصوليا** | 335 | 20.0 | 1.2 | 440 |
| **بازلاء** | 335 | 22.0 | 1.4 | 375 |
| **عدس** | 340 | 20.0 | 0.6 | 500 |
| مواد غذائية متنوعة | | | | |
| **سكر** | 400 | 0 | 0 | 350 |
| **بسكوت عالي الطاقة** | 450 | 12.0 | 15.0 | 1,250 |
| **شاي اسود** | 0 | 0 | 0 | 1,235 |
| **ملح معزز باليود** | 0 | 0 | 0 | 150 |
| **تمر** | 245 | 2.0 | 0.5 | 1,900 |
| **فاكهة مجففة** | 270 | 4.0 | 0.5 | 1,200 |
|  |  |  |  |  |

**المصدر: الجدول مأخوذ من الصفحة رقم 203 من الطبعة الثانية من الدليل المعني بحالات الطوارئ الذي اصدرته المفوضية العليا لشؤون اللاجئين أمثلة على حصص كافية وكاملة للسكان المتضررين الذين يعتمدون كلياً على المساعدات الغذائية  
(مأخوذ من المبادئ التوجيهية الخاصة بتقدير الاحتياجات الغذائية لبرنامج الغذاء العالمي/ المفوضية العليا لشؤون الاجئين ديسمبر 1997)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المواد الغذائية** | الحصص  (الكميات مقدرة بالجرام لكل شخص في اليوم) | | | | |
| النوع 1\* | النوع 2\* | النوع 3\* | النوع 4\*\* | النوع 5\* |
| الحبوب | 400 | 420 | 350 | 420 | 450 |
| البقوليات | 60 | 50 | 100 | 60 | 50 |
| الزيت (معزز بفيتامين A) | 25 | 25 | 25 | 30 | 25 |
| لحوم/ أسماك معلبة | - | 20 | - | 30 | - |
| أطعمة مخلوطة ومعززة | 50 | 40 | 50 | - | - |
| سكر | 15 | - | 20 | 20 | 20 |
| ملح معزز باليود | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| خضراوات / فاكهة طازجة | - | - | - | - | 100 |
| توابل | - | - | - | - | 5 |
| **الطاقة**: كيلو كالوري | **2113** | **2106** | **2087** | **2092** | **2116** |
| **البروتين**: (بالجرام و النسبة المئوية لإجمالي السعرات الحرارية بالكيلو كالوري) | 58g, 11% | 60g, 11% | 72g, 14% | 45g, 9% | 51g, 10% |
| **الدهون**: (بالجرام و النسبة المئوية لإجمالي السعرات الحرارية بالكيلو كالوري) | 43g, 18% | 47g, 20% | 43g, 18% | 38g, 16% | 41g, 17% |
| \* الحبوب المستخدمة في حساب الحصص الغذائية رقم 1، و2، و3، و5 هي وجبات الذرة  \*\* مكون الحبوب في هذه الحصة الغذائية هو الأرز ، والنسبة المنخفضة من البروتين مقبولة نظرا لأنها عالية الجودة، و المكون المنخفض بشكل طفيف من الدهون يتماشى مع العادات الغذائية في الدول التي تعتمد بشكل رئيسي في غذائها على الأرز. | | | | | |

**المصدر:** **الصفحة رقم 205 من الطبعة الثانية من دليل المفوضية العليا لشؤون اللاجئين المعني بحالات الطوارئ**

بعض التوجيهات الخاصة بتوزيع المواد الغذائية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **تعليقات** | **الفترة الفاصلة بين التوزيع** | **المواد الغذائية** |
| وزع الحبوب والفاصوليا دائما في نفس الوقت من أجل تعظيم الاستفادة منة القيمة الغذائية | 10 أيام  10 أيام | حبوب  فاصوليا |
| إذا كانت توجد هناك حاويات كافية للتخزين | شهريا  شهريا  شهريا | زيت  سكر  ملح |
| اعتمادا على التنوع | 1. 10 أيام | خضروات/ فواكه |
| إذا كانت الحاويات صغيرة (أقل من 120 جرام) | شهريا | لحوم/ أسماك معلبة |
| لتجنب فقدان المادة المغذية في التخزين | 10 أيام | خليط من الحبوب |

**المصدر: مواد تدريبية من برنامج التدريب على إدارة الطواريء الخاص بالمفوضية العليا لشؤون اللاجئين. (نعتذر!) لفقدان الاقتباس الأصلي**.