

أ. الطعام المدرسي

اقرأ النص التالي بعناية ثم قم بإعداد ملخص له لكي يتمكن بقية المرشحين من فهم محتواه. سيكون لديك ما بين 5 إلى 6 دقائق لقراءة النص.

يُسمح لك بتدوين الملاحظات أثناء القراءة؛ ومع ذلك، يجب أن يكون ملخصك بأسلوبك الخاص وألا تتجاوز مدة عرضه دقيقتين تقريباً.

ما أهمية تناول الفواكه والخضروات؟

الفواكه والخضروات هي مجموعة من الأطعمة الأساسية لجسم الإنسان وتتكون من الكربوهيدرات، وهي ضرورية جداً لنا لما لها من الفيتامينات ومعادن وألياف. تقدّر منظمة الصحة (WHO) أنّ الاستهلاك المناسب للفواكه والخضروات المتنوعة يمكن أن ينقذ حياة 1.7 مليون شخص كل عام، لأن هذا سيضمن تناول كمية كافية من معظم المغذيات الدقيقة والألياف الغذائية وعدد من المواد الأساسية غير المغذية. في الواقع، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يُعتبر تناول كميات غير كافية من الفواكه والخضروات أحد أهم عوامل خطر للوفاة في جميع أنحاء العالم. لذلك، توصي منظمة الصحة العالمية بتناول ما لا يقل عن 400 غرام في يوم من الفاكهة والخضروات، أي 5 حصص = 3 حصص من الفاكهة + حصتين من الخضار للوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والسكري والسمنة. وفقاً لهذه التعليمات، هل تستهلك ما يكفي من الفاكهة والخضروات؟ إذا لم يكن كذلك، كيف يمكنك أن تستهلك أكثر؟ تعطينا منظمة الصحة العالمية بعض النصائح حول كيفية القيام بذلك بأصح طريقة ممكنة:

- تضمين الخضار في جميع الوجبات
- تناول الفواكه الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة
- تناول الفواكه والخضروات الموسمية و / أو المحلية
- تناول مجموعة متنوعة من الفواكه

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد زيادة استهلاك الفواكه والخضروات في تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو السكريات أو الملح. إن أهمية تناول هذه الأطعمة واضحة، والآن كل ما علينا فعله هو وضعها موضع التنفيذ في حياتنا اليومية للتمتع بصحة جيدة!

الجزء الأول:

تحدث عن تجربة سابقة عشتها أنت أو شخص تعرفه، بحيث تكون مرتبطة بنصوص الوساطة اللغوية الشفهية. يجب أن تستمر في الحديث لمدة دقيقة واحدة تقريباً.

الجزء الثاني:

يجب عليك الآن إجراء مناقشة مع زملائك المرشحين بناءً على التوجيهات المذكورة أدناه. يُتوقع منك تبادل الآراء وتقديم الحجج المناسبة لدعمها. لإنجاز هذه المهمة، يمكنك استخدام جميع التوجيهات أو الاكتفاء بما تراه ضرورياً منها.

يجب أن تستغرق المناقشة 15 دقيقة تقريباً

1. يميل الأطفال إلى تقليد عادات الكبار الغذائية؛ إلى أي مدى يتحمل الآباء المسؤولية عن إصابة أطفالهم بالسمنة في المستقبل؟
2. توصي منظمة الصحة العالمية بتناول 400 غرام من الخضروات والفواكه يومياً؛ هل تجد هذا الهدف واقعياً؟
3. ناقش الدور الذي يجب أن تلعبه المدارس في تعليم الأطفال "كيفية الأكل".
4. هناك علاقة قوية بين استهلاك اللحوم الحمراء وأمراض القلب والسرطان؛ هل ترى أن الحل يكمن في التحول الكامل نحو النظام النباتي؟
5. يؤثر استهلاك الفواكه الموسمية والمحلية إيجابياً على الصحة والبيئة؛ لماذا يصر المستهلكون على شراء فواكه غير موسمية؟

ب. الطعام المدرسي

اقرأ النص التالي بعناية ثم قم بإعداد ملخص له لكي يتمكن بقية المرشحين من فهم محتواه. سيكون لديك ما بين 5 إلى 6 دقائق لقراءة النص.

يُسمح لك بتدوين الملاحظات أثناء القراءة؛ ومع ذلك، يجب أن يكون ملخصك بأسلوبك الخاص وألا تتجاوز مدة عرضه دقيقتين تقريباً.

الاسبان يستهلكون ما يصل إلى عشرة أضعاف للحوم الحمراء من الموصى بها

يستهلك الاسبان ما يصل إلى عشرة أضعاف للحوم الحمراء مما توصي بها السلطات الصحية. هكذا يشير تقرير العدالة الغذائية، المسمى Carn de canó والذي يحذر أيضا من أن استهلاك اللحوم المصنعة (أطعمة مثل النقانق، أو السوط أو لحم الخنزير الحلو) أعلى بثمانى مرات مما يُعتبر صحياً. هذا الفائض من استهلاك اللحوم يقوم به الأطفال أيضا: تقول المنظمة إنهم يأكلون بين 3.5 و4 مرات أكثر من الكمية المناسبة.

مع وجود هذه البيانات في متناول اليد، أطلقت منظمة Justice Food حملة من أجل زيادة الوعي بالآثار الصحية الضارة للاستهلاك المفرط للحوم. يؤكدون، على سبيل المثال، أن تناول المزيد من اللحوم المصنعة يزيد من المخاطر بنسبة 50% من يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما تحذر المنظمة من أن الاستهلاك المفرط للحوم له علاقة بـ28% من سرطان القولون، مع 17% من ارتفاع ضغط الدم أو 18% من مرض السكري. تقول منظمة Justice Food إنه في هذا الاستهلاك المفرط للحوم، هناك تحذير للطبقة الاجتماعية وكذلك الجنس. والسبب هو أن اللحوم المصنعة رخيصة الثمن ومتوفرة بكثرة في وجبات "الطبقات الشعبية" كما أوضح ذلك مدير الجهة خافيير جوزمان.

تستهلك الفئات الشعبية للحوم المصنعة أكثر من غيرها. مما يؤثر على فقدان الصحة بسبب استهلاكها. كما يحدث هذا أيضا بين أطفال هذه الفئات، فإذا أردنا المساواة في الصحة، يجب معالجة مسألة اللحوم وهذا التحيز. وتقول المنظمة إن لوبي صناعة اللحوم مارس ضغوطا على الحكومات ولم يسمح ذلك تصحيح سياسات الصحة العامة التي تهدف إلى الحد من استهلاك اللحم.

الجزء الأول:

تحدث عن تجربة سابقة عشتها أنت أو شخص تعرفه، بحيث تكون مرتبطة بنصوص الوساطة اللغوية الشفهية. يجب أن تستمر في الحديث لمدة دقيقة واحدة تقريباً.

الجزء الثاني:

يجب عليك الآن إجراء مناقشة مع زملائك المرشحين بناءً على التوجيهات المذكورة أدناه. يُتوقع منك تبادل الآراء وتقديم الحجج المناسبة لدعمها. لإنجاز هذه المهمة، يمكنك استخدام جميع التوجيهات أو الاكتفاء بما تراه ضرورياً منها.

يجب أن تستغرق المناقشة 15 دقيقة تقريباً

1. يميل الأطفال إلى تقليد عادات الكبار الغذائية؛ إلى أي مدى يتحمل الآباء المسؤولية عن إصابة أطفالهم بالسمنة في المستقبل؟
2. توصي منظمة الصحة العالمية بتناول 400 غرام من الخضروات والفواكه يومياً؛ هل تجد هذا الهدف واقعياً؟
3. ناقش الدور الذي يجب أن تلعبه المدارس في تعليم الأطفال "كيفية الأكل".
4. هناك علاقة قوية بين استهلاك اللحوم الحمراء وأمراض القلب والسرطان؛ هل ترى أن الحل يكمن في التحول الكامل نحو النظام النباتي؟
5. يؤثر استهلاك الفواكه الموسمية والمحلية إيجاباً على الصحة والبيئة؛ لماذا يصر المستهلكون على شراء فواكه غير موسمية؟

ج. الطعام المدرسي

اقرأ النص التالي بعناية ثم قم بإعداد ملخص له لكي يتمكن بقية المرشحين من فهم محتواه. سيكون لديك ما بين 5 إلى 6 دقائق لقراءة النص.

يُسمح لك بتدوين الملاحظات أثناء القراءة؛ ومع ذلك، يجب أن يكون ملخصك بأسلوبك الخاص وألا تتجاوز مدة عرضه دقيقتين تقريباً.

الأكل للنمو: تعلم الأكل جيداً

يجب أن يحصل الأولاد والبنات على تغذية جيدة وكافية لاحتياجاتهم بحيث يكون تطويرهم المحتمل هو الأمثل. خلال مرحلة الطفولة والمراهقة يمكن للعادات الغذائية والتمارين الرياضية أن تشكل فارقاً بين نمط حياة صحي وخطر الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن المفرط في المستقبل. من أجل هذا، من المهم أن تُؤخذ العناصر الغذائية الضرورية في جميع المراحل. غالباً ما يكون من الصعب أو المعقد أن يأكل الأطفال ما يناسبهم مما يحلو لهم.

يلعب الآباء هنا دوراً مهماً. يحتاج الأطفال إلى تناول طعام جيد لسببين: النمو والتطور. يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى تأخير النمو الحد منه. والتغذية السليمة هي أساس الصحة الجيدة. بالنسبة للأطفال، يتطلب الطعام تعلماً مسبقاً. يجب العمل على الروتين منذ سن مبكرة جداً وهكذا نضمن أنهم، عندما يكبرون، لا يعرفون فقط كيف يأكلون حسناً، ولكن بالإضافة إلى ذلك، سيعرفون أيضاً أهمية ذلك. فهم يميلون إلى تقليد ما يفعله الكبار وهذا يجبرنا على تبني سلوكيات وعادات جيدة وحسنة. لا يمكننا أن نقول لهما إنَّ عليهم تناول الفاكهة والخضروات إذا لم نفعل ذلك. والكربوهيدرات ضرورية في أغذية الأطفال لأنها توفر الطاقة، الفيتامينات والمعادن التي يحتاجونها. من المهم أيضاً ضمن بعض المنتجات مثل منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك، والبيض والبقوليات والمكسرات التي سوف تساهم في النمو الجيد والتنمية.

يجب تناول الفواكه والخضروات في كل وجبة. فهذا سوف يزودنا بالفيتامينات والمعادن والألياف. يجب ضم الدهون في النظام الغذائي ولكن ليس بإفراط. من المهم أن يشرب الأطفال الكثير من السوائل، وخاصة الماء وخاصة أن يمارسوا نوعاً من الرياضة أو التمارين.

الجزء الأول:

تحدث عن تجربة سابقة عشتها أنت أو شخص تعرفه، بحيث تكون مرتبطة بنصوص الوساطة اللغوية الشفهية. يجب أن تستمر في الحديث لمدة دقيقة واحدة تقريباً.

الجزء الثاني:

يجب عليك الآن إجراء مناقشة مع زملائك المرشحين بناءً على التوجيهات المذكورة أدناه. يُتوقع منك تبادل الآراء وتقديم الحجج المناسبة لدعمها. لإنجاز هذه المهمة، يمكنك استخدام جميع التوجيهات أو الاكتفاء بما تراه ضرورياً منها.

يجب أن تستغرق المناقشة 15 دقيقة تقريباً

1. يميل الأطفال إلى تقليد عادات الكبار الغذائية؛ إلى أي مدى يتحمل الآباء المسؤولية عن إصابة أطفالهم بالسمنة في المستقبل؟
2. توصي منظمة الصحة العالمية بتناول 400 غرام من الخضروات والفواكه يومياً؛ هل تجد هذا الهدف واقعياً؟
3. ناقش الدور الذي يجب أن تلعبه المدارس في تعليم الأطفال "كيفية الأكل".
4. هناك علاقة قوية بين استهلاك اللحوم الحمراء وأمراض القلب والسرطان؛ هل ترى أن الحل يكمن في التحول الكامل نحو النظام النباتي؟
5. يؤثر استهلاك الفواكه الموسمية والمحلية إيجاباً على الصحة والبيئة؛ لماذا يصر المستهلكون على شراء فواكه غير موسمية؟