

## "صحتك أولاً" وتلفزيون "ج" يشتركان في إنتاج برنامج عن العادات الغذائية الصحية

**الدوحة - 26 أكتوبر 2015:** تضافرت جهود وايل كورنيل للطب - قطر وتلفزيون ج (عضو في الجزيرة للأطفال) لإنتاج برنامج مسابقات للأطفال بعنوان "برنامج الطعام الصحي"، بهدف تثقيف الأطفال في مجال التغذية السليمة وتشجيع النشء على تناول الأطعمة الصحية لحمايتهم من أمراض العصر عند الكبر.

وقد اختيرت الشيف العالمية الشهيرة آن كوبر لتقديم البرنامج ولعب دور الحكم في مسابقة الطهي وتعليم الأطفال المشاركين كيفية تحضير الوجبات الصحية. وجاء اختيارها نظراً لخبرتها في هذا المجال، إذ أنها تشرف على تحضير الوجبات المدرسية الصحية والمغذية لنحو 10 آلاف طالب وطالبة في إحدى الولايات الأمريكية. وقبل بدء المسابقة، استعرضت الشيف أن وصفات تحضير عدد من الوجبات الصحية المناسبة التي يمكن للأطفال تحضيرها بأنفسهم في المنزل، ثم طلب فريق الإعداد من المشاركين في البرنامج تحضير هذه الوجبات في الأستديو حيث تم تقييمها في ما بعد لاختيار أفضلها.

ونوّهت السيدة نسرین الرفاعي الرئيس التنفيذي للاتصال في وايل كورنيل - قطر، بالتعاون مع تلفزيون ج الذي سيتيح الفرصة لتعريف عشرات الآلاف من الأطفال برسالة حملة "صحتك أولاً" التي أطلقتها الكلية بالتعاون مع المجلس الأعلى للصحة وشركاء استراتيجيين آخرين هم: مؤسسة قطر، المجلس الأعلى للتعليم، أوكسيدنتال قطر، إكسون موبيل قطر واللجنة الأولمبية القطرية.

وفي هذا الصدد، قالت الرفاعي: "بادرت "صحتك أولاً" منذ إطلاقها إلى التواصل مع كافة أفراد المجتمع وتشجيعهم على انتهاج أنماط الحياة الصحية من خلال العديد من الفعاليات التي جذبت الآلاف. ولكن شراكتنا الآن مع تلفزيون ج تتيح لنا نشر رسالة الحملة على نطاق أوسع عبر تعريف عشرات الآلاف من الأطفال داخل قطر وخارجها بطرق تحضير وصفات بسيطة وشهية وصحية في آن معاً، وتثقيف النشء بشأن الأهمية البالغة للحمية الغذائية الصحية. وبعد نجاح التجربة الأولى مع تلفزيون ج، نتطلع إلى المزيد من التعاون في المستقبل المنظور".

وقال السيد سعد صالح الهديفي، المدير العام التنفيذي بالوكالة في تلفزيون ج: "يخصّص تلفزيون ج كل عام في إطار شبكته البرامجية حملة توعية بالأكل الصحي لتشجيع الأطفال وذويهم على اعتماد أساليب الحياة الصحية ولتعليمهم كيفية الحفاظ على صحتهم، لذا نحن سعداء بتعاوننا مع حملة صحتك أولاً حيث قمنا سوية بإعداد برنامج ترفيهي وتثقيفي في الوقت نفسه من المؤمل أن يحقق فرقا ملموساً في صحة الأطفال والنشء في المنطقة العربية".

أمّا الشيف آن كوبر التي زارت قطر للمرة الثانية للمشاركة بفعاليات "صحتك أولاً"، وصفت هذه السلسلة من الحلقات بأنها تجربة رائعة وشدّدت على أهمية تعريف الأطفال بأسس الطهي كخطوة

أولى نحو التزامهم بالأكل الصحي. وقالت: "أظهر الأطفال الذين شاركوا بتصوير الحلقات اهتماماً كبيراً بما قدمناه لهم، ولعلّ الفائدة الكبرى من هذه التجربة هي اكتسابهم كيفية العمل بروح الفريق الواحد وتجربة الطهي بأنفسهم كمرحلة مهمة أولى نحو المعرفة الصحية. هدفنا الأول تشجيع الأطفال على الطهي الصحي، الأمر الذي سيغرس في أذهانهم لاحقاً الاهتمام بالأطعمة الصحية من أجل صحتهم وعافيتهم".

تضمّنت تجربة الطهي وصفات طعام صحية من بينها البييتزا والمافن والعصائر المخفوقة، حيث استخدم الأطفال المشاركون مكّونات صحية مثل دقيق القمح الكامل عوضاً عن الدقيق الأبيض، والكثير من الفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون.

وعن هذه التجربة، قالت روضة مصطفى (11 عاماً) - طالبة في أكاديمية الدوحة: "أنا معتادة على تحضير أصناف السلطة في المنزل وعلى طهي السمك والدجاج. من المهم أن نلتزم بتناول الأطعمة الصحية لحماية أنفسنا من السمّة وما ينتج عنها من أمراض، فهذه الأطعمة تزوّدنا بالفيتامينات والمعادن المفيدة لأجسامنا. وقد تعلّمت اليوم وجبات صحية سهلة التحضير ولذيذة المذاق معاً، وسأطبقها في المنزل بكل تأكيد".

وقال زيد ريان (12 عاماً) - طالب في مدرسة بارك هاوس الإنجليزية: "تعلّمتنا تحضير وجبات صحية خفيفة ومغذية تناسب أعمارنا. ومن خلال مشاركتي في هذا البرنامج، تعلّمت أن العادات الغذائية الصحية مهمة في حياتنا وأنه يمكننا تناول بعض الحلوى من حين إلى آخر في إطار حماية غذائية متوازنة ولكن مع الإكثار من الفواكه والخضروات".

وسيعرض تلفزيون ج الحلقات الأربعة بدءاً من يوم الإثنين 9 نوفمبر المقبل 6 مساءً وفي إعادة في اليوم ذاته الساعة 9:30 مساءً، أيام الثلاثاء الساعة 12 ظهراً وأيام السبت الساعة 10 صباحاً.

- انتهى -

## نبذة عن وايل كورنيل للطب - قطر

تأسست وايل كورنيل للطب - قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً مدمجاً يمتدّ لست سنوات يحصل بعدها الخريج على درجة دكتور في الطب. يتمّ التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي. تسعى وايل كورنيل للطب - قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

[www.qatar-med.cornell.edu](http://www.qatar-med.cornell.edu)

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

مدير إعلامي

كلية طب وايل كورنيل في قطر

جوال: +974 55536564

مباشر: +974 44928661

[hyl2004@qatar-med.cornell.edu](mailto:hyl2004@qatar-med.cornell.edu)