

جائزة

# واعي



# نظرة عامة



نسعى أن تكون مشاركتنا، أحد سُبُل تعزيز وعي المجتمع العربي حول أهمية الغذاء الصحي. وخطوةً نحو رفع مستوى معرفة أفرادهِ بكيفية اختيار أفضل أنواع الأغذية، وتفادي الضار والغير صحي منها، ليصلوا إلى أنظمة غذائية متوازنة تلبي حاجتهم الصحية ورغباتهم من الأطعمة اللذيذة.

---

مُشْكَلَةٌ  
أَلْهَمَتْ  
فَأَكْرَمَتْ

مُشكلة ألهمت فكرة.

الخداع الغذائي، يؤثر على الصناعات

الغذائية حول العالم بتكلفة سنوية تصل لـ 40

مليار دولار!

مُشكلة ألهمت فكرة.

حيث يتعرّض..

1 من كل 10

أشخاص حول العالم، لخداع غذائي عبر

مأكولاتٍ في مطبخه!

مُشكلة ألهمت فكرة.

# أحد صور ذلك الخداع، هي الأطعمة فائقة المعالجة

التي تُشكّل 73% من الأطعمة في الولايات المتحدة فقط!

الأدهى والأمرُ.. أَنَّهُ وحول العالم هناك

**سبعة دول فقط،**

**تُحذِرُ بِشكْل صرِيح وواضح..**

**من ضرر الأَطعمة فائِقة المُعالِجة!**

# السعودية، ليست منها

ومن هنا تبدأ مهمتنا التوعوية

# أهداف الحملة

Responsible  
Gourmet

02

تعليم الجمهور كيفية اختيار البديل  
الصحي للأطعمة فائقة المعالجة

01

رفع وعي الجمهور حول ماهية الأطعمة  
فائقة المعالجة وأضرارها

03

الوصول مع الجمهور إلى مرحلة الاختيار المبني  
على معرفة كاملة بالغذاء الأفضل لهم

A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a golden-brown liquid, likely tea. The cup has a colorful floral pattern on its side. A brown, ribbed lid is partially open and resting on the rim of the cup. The background is a blurred pattern of red, white, and blue. Two thin green horizontal lines are positioned on either side of the cup, intersecting the text.

# التوجه الإبداعي

في مملكتنا، نولي التعليم أهميته، ونعطي المساواة  
أولويتها، .. وللحرية عظيم شأنها والكثير غيرها .. **من**  
**الحقوق الإنسانية الأساسية!**

لكن، ماذا عن الماء النقي الصالح  
للشرب، أو الطعام القابل للأكل؟

**قد تتساءل!**

**أليس الطعام والماء متوفران بالفعل؟**

هما متوفران بالفعل،

إلا أنهما قد يتواجدان بشكل غير صحي أو  
ضار أحياناً، دون أن نعلم ما هو الضرر!

**ومن حق كل إنسان..**

**أن يختار غذاءه.. ويعلم ماهيته ومكوناته!**

يُحَقِّقُ تَأْكُلُهُ؟

يُحَقِّقُكَ تَأْكُلُ أَصِحَّ!

# يَحَقُّكَ تَأْكُلُ أَصِحُّ!

حرصنا على استخدام اللغة شبه البيضاء، لسهولة وصولها لمختلف شرائح جمهورنا المستهدف،  
وتخفيف حدة الرسالة لكوننا لا ندعو إلى حملة حقوقية بل توعوية.



# التوجيه البيصري

Grid of 3 posts.

الرسالة التشويقية.



في رسالتنا التشويقية، حرصنا أن تكون الرسالة صادمة مع ارتباطها بعنصر بصري غذائي معتاد لنعطي الجمهور وقفة للتساؤل

# يحققك تاكل أصح

جين طبيعي

مواد و ألوان مصنعة

نسبة الملح زيادة  
عن الطبيعي

#حققك\_تاكل\_أصح

# يحققك تاكل أصح

سكر

ملح

مشروب الذرة

#حققك\_تاكل\_أصح

# يحققك تاكل أصح

الدقيق المكرر  
الخبوب تفقد  
عناصرها الغذائية  
الأساسية بعد إزالة  
الطبقة الخارجية

#حققك\_تاكل\_أصح

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a green and red patterned base. Overlaid on the center of the image is the Arabic text 'خطّة القواصل' in a large, white, serif font. Two thin green horizontal lines are positioned on either side of the text, extending towards the left and right edges of the frame.

# خطّة القواصل

سنقوم بالتواصل مع جمهور الحملة وإيصال رسائنا عبر ثلاث مراحل، نحرص من خلالها على تحقيق الأهداف المرسومة للحملة، هذه المراحل:

#### المرحلة الأولى: التوعية

في هذه المرحلة سنطلق رسالتنا الرئيسية، وسيركز المحتوى على تعريف الجمهور بماهية الأظعمة فائقة المُعالجة وما هي أضرارها.

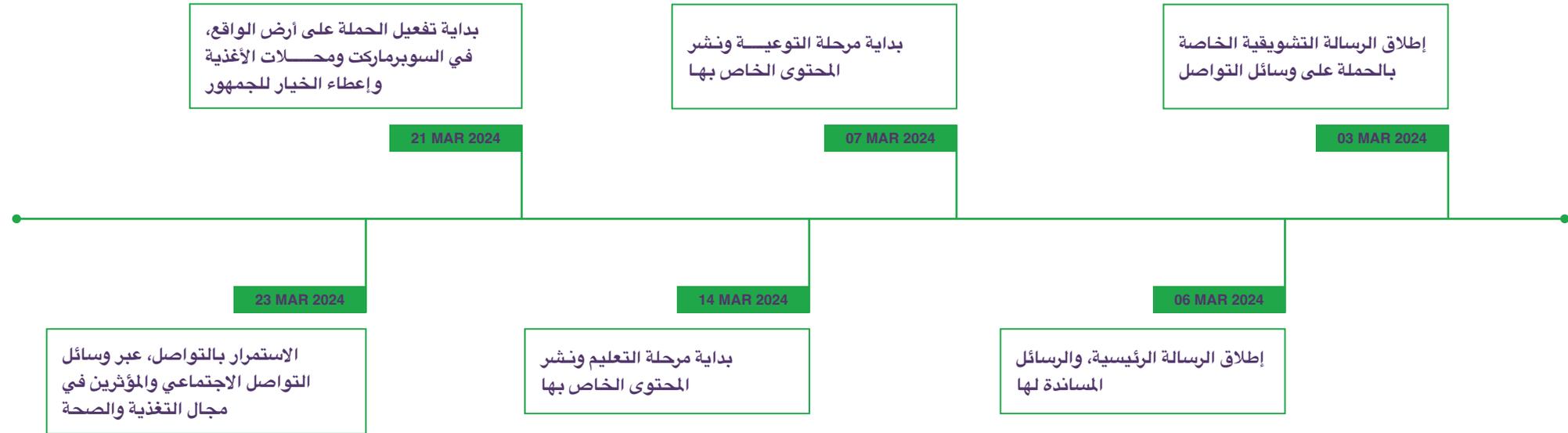
#### المرحلة الثانية: التعليم

محتوى هذه المرحلة سيركز على تعليم الجمهور كيفية اختيار البديل الصحي للأظعمة فائقة المُعالجة للوصول إلى نظام صحي متوازن.

#### المرحلة الثالثة: الاختيار

بعد أن قمنا بالتوعية والتعليم لتفادي الأظعمة فائقة المُعالجة، نصل في هذه المرحلة ليكون لجمهورنا الخيار التام المبني على معرفة كافية.

التواريخ المبينة أدناه هي افتراضية لإيضاح مراحل الحملة.



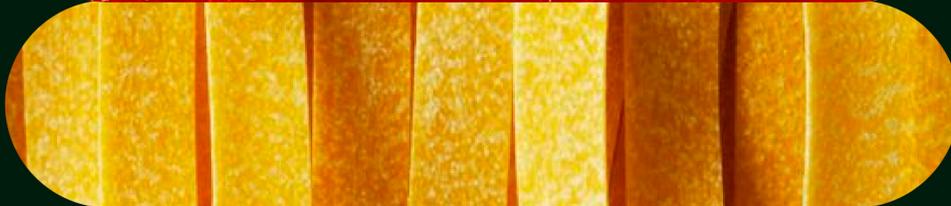
# محتوى الحملة

في هذه المرحلة سنطلق رسالتنا الرئيسية، وسيكون تركيز المحتوى على تعريف الجمهور بماهية الأطعمة فائقة المعالجة وما هي أضرارها.

# يُحَقِّقُكَ تَأْكُلُ أَصْحَحَ



لأن الأطعمة فائقة المعالجة  
مليانة مواد حافظة



# يُحَقِّقُكَ تَأْكُلُ أَصْحَحَ



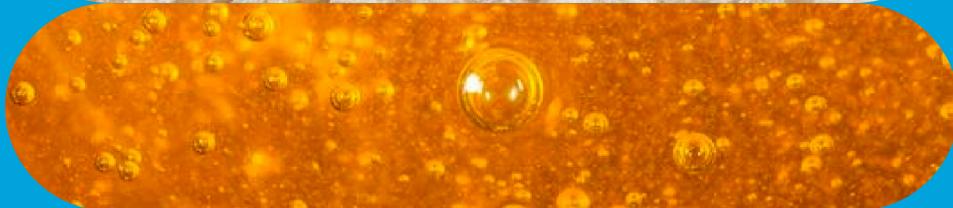
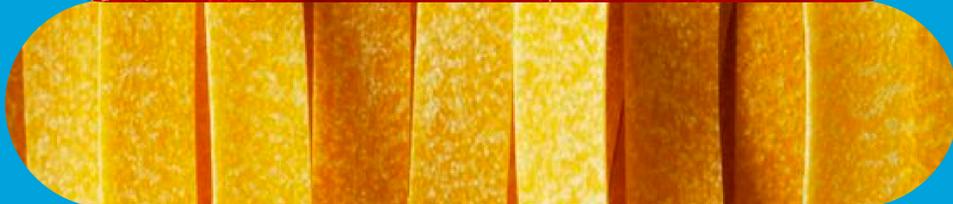
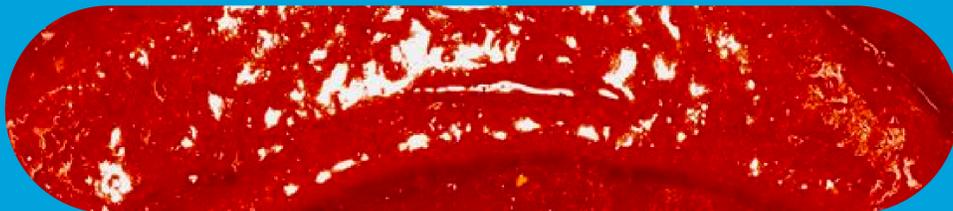
لأن الأطعمة فائقة المعالجة  
كلها إضافات مصنّعة غير طبيعية



# يحقّلك تأكل أصح



لأن الأطعمة فائقة المعالجة  
مكوناتها منخفضة الجودة وغير صحية



# خمسة أضرار رئيسية للأطعمة فائقة المعالجة

# 5

- زيادة كبيرة في السمنة
- ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بمرض السكري
- الإصابة بالخرف
- التعرض للجلطات الدموية

#بحقك\_تاكل\_أصح

# يجقك تاكل أصح

#بحقك\_تاكل\_أصح

# عشرة أطعمة شائعة فائقة المعالجة

# 10

- ألواح القرانولا
- الزبادي المُنكّه
- حبوب الإفطار
- رقائق الخضار
- ألواح البروتين
- العصائر المعبأة
- الخبز متعدد الحبوب
- زبدة الفول السوداني قليل الدسم
- مشروبات الزبادي المُنكّه
- السمن

#بحقك\_تاكل\_أصح

محتوى هذه المرحلة سيركز على تعليم الجمهور كيفية التفريق بين الأطعمة فائقة المعالجة واختيار البديل الصحي لها؛ للوصول إلى نظام صحي متوازن.

# كيف تأكل أصح؟

اعرف التصنيفات الأربعة  
للأطعمة المعالجة وقللها



#بھٹلک\_تاکل\_أصح

في هذا الانفوغرافيك، قمنا بتعريب التصنيف المعتمد من منظمة NOVA للأطعمة فائقة المعالجة.

وذلك لتعليم الجمهور ما هي هذه التصنيفات وكيف يمكن تفاديها. حيث سيتم نشر هذا المحتوى

بطريقة carousel على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالحملة.

تصنيف NOVA: <https://world.openfoodfacts.org/nova>

## المجموعة الأولى

### الأطعمة غير المصنعة أو المعالجة بالحد الأدنى



الأطعمة الطازجة مثل الفاكهة والخضروات واللحوم المستهلكة كما هي (نبثة أو مطبوخة) ، أو تخضع لتدخلات لإزالة الأجزاء أو العناصر غير الصالحة للأكل مثل الماء (مثل التجفيف) لزيادة مدة صلاحيتها

#بھٹلک\_تاکل\_أصح

## المجموعة الثانية

### مكونات الطهي المعالجة أو المصنعة



أغذية بسيطة مكونة من أطعمة معالجة بالحد الأدنى، تخضع لتصنيع لازم ليتم استخدامها كتوابل في الطبخ (مثل الزيت والزبدة)

#بھٹلک\_تاکل\_أصح

## المجموعة الثالثة

### الأطعمة المعالجة أو المصنعة



هذه هي الأطعمة التي تتم معالجتها بمكونات قليلة ليتم حفظها بشكل أفضل أو للحصول على منتجات أذ (مثل العلبات والخبز للصنوع يدوتًا)

#بھٹلک\_تاکل\_أصح

## المجموعة الرابعة

### الأطعمة فائقة المعالجة



هي الأطعمة المشبعة بالدهون والسكريات أو الملح، ذات قيمة غذائية غير متوازنة للغاية وغالبًا تحتوي على إضافات متعددة مُصنعة بشكل كامل

#بھٹلک\_تاکل\_أصح



بعد أن قمنا بالتوعية والتعليم لتفادي الأطعمة فائقة المعالجة، نصل في هذه المرحلة ليكون لجمهورنا الخيار التام المبني على معرفة كافية، وذلك عبر الأفكار التفاعلية على أرض الواقع في السوبرماركت ومحلات الأغذية.

## السلة الموزونة.

في السوبرماركت ومحلات الأطعمة بكافة أنواعها، توجد هذه السلال التي نستخدمها لجمع ما نحتاج من المأكولات وغيرها.

سنقوم بتصميم ملصق خاص بحملتنا يكون في قلب هذه السلة، يعطيهم الخيار الموزون لتذكيرهم باختيار نسبة أعلى من المأكولات الصحية وترك النسبة الأقل لغيرها من المأكولات التي يحبونها وذلك للوصول لنظام صحي متوازن.



## فاتورة موزونة

عندما يقوم المتسوقون بإنهاء عملية الشراء، ستكون فاتورتهم تحمل نفس الرسالة في السلة، وذلك لتشجيعهم على الاستمرار في موازنة مشترياتهم بطريقة 20-80.



شَكَرًا  
لَهُ