بسم الله الرحمن الرحيم

التغذية السليمة

د. فتحية أحمد مرسال

كلية التمريض

تعريف التغذية

هو أي طعام سائل أو صلب يتناوله الإنسان ويؤدي وظيفة أو أكثر مثل :

امداد الجسم بالطاقة والنشاط .

النمو والبناء .

تجديد الأنسجة .

تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم .

أهداف التغذية :

- رفع المستوى الصحي للإنسان عن طريق الغذاء.
- دراسة أثر التغذية على النمو والصحة العامة.

سن المدرسة (٦ - ١٢ سنة)

- <u>الغاية من الغذاء في هذه المرحلة:</u>
  - تأمين الطاقة والعناصر الغذائية اللازمة للنمو والتطور وفعالية الطفل
  - ملء المخزون الغذائي الذي يحتاجه المراهق فيما بعد خلال نموه السريع.
  - تدريب الطفل على عادات الأكل الصحيحة التي تخفض من نسبة حدوث الأمراض المزمنة ذات العلاقة بالغذاء كالداء السكري وأمراض القلب والأوعية.

الغذاء المثالي

- هو الغذاء الكامل والمتوازن أي الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وبكميات معقولة ومتناسبة مع بعضها ، وأن يكون طعمه مستساغاً وخالي من الجراثيم والطفيليات التي تسبب المرض .

العناصر الغذائية الأساسية اللازمة للجسم :

- ـ البروتينات
- يحتاج الجسم إلى مجموعة من الأطعمه الأمينية لعملية النمو وحماية الأنسجة وتعرف البروتينات باسم المواد البناءة لأنها تدخل في تركيب جميع أنسجة الجسم وكذلك كرات الدم .

- مصادر البروتين : مصادر نباتية ... مثل ... الحبوب أوالبقوليات
- مصادر حيوانية ... مثل ... اللحوم والأسماك والدواجن
- وتزداد احتياجات الجسم من البروتين في فترات النمو - والحمل - والرضاعة - والمراهقة ويحتاج الجسم يومياً لما يوازي جرام واحد بروتين لكل جرام من وزن الجسم

- الكربوهيدرات : (نشويات وسكريات) :
- تقوم الكربوهيدرات بإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للأعمال اللإرادية كالتنفس وحركات القلب والأمعاء والعضلات والأعمال الحيوية اليومية .ومن ناحية أخرى تحفظ درجة حرارة أجسامنا ثابتة . والفائض من هضم الكربوهيدرات يتحول إلى جليكوز يختزن في الكبد أو العضلات أو يتحول إلى دهن يترسب تحت الجلد .
- مصادر الكربوهيدرات : الحبوب _ الحلوى _ المربى .

٣- المواد الدهنية (الدهون) :

- تلعب دوراً هاماً في التغذية وتعتمد أهميتها من أنها مصدر للطاقة الحرارية في الجسم .
- مصادر المواد الدهنية : الزيوت النباتية مثل الموجودة في بذرة السمسم أو الفول السوداني وكذلك الدهون الموجودة في اللحوم الحيوانية .

- الفتيامينات :

- تأتي أهمية الفتيامينات لكونها عامل يساعد في التفاعلات الحيوية في الجسم ووقايته من الأمراض ، وهي ضرورية لتمثيل العناصر الغذائية الأخرى وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين :
- المجموعة الأولى :
- تذوب في الدهون مثل فيتامين ا ، ك ، ه ، د . وتوجد في الأغذية مختلطة مع الدهون والزيوت .

- المجموعة الثانية :

- تذوب في الماء مثل فيتامين ب١الثياين ، ب٢ الريبوفلافين ، ب٦ البيريدوكسين ، ب١٢سيانوكوبلاين ، حمض الفوليك ، فيتامين ج . ويؤدي نقص الفيتامينات لمجموعة من الأمراض تبعاً للفيتامين الناقص .
- مصادر الفيتامينات : أكثر ما تتواجد في الخضروات والفواكه الطازجة .

- الأملاح المعدنية :
- تدخل في العمليات الحيوية وتساهم في تكوين الأسنان والعظام ونقصها يؤدي إلى أمراض مختلفة ، ومن أمثلة هذه الأملاح المعدنية : الكالسيوم - الفسفور - الحديد - اليود .

العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية للإنسان منها :

- **السن :** حيث يحتاج الأطفال لكمية أكبر من الغذاء خاصة في طور النمو .
- **الجنس :** يحتاج الذكور لطاقة حرارية أكثر من الإناث .
- **طبيعة العمل :** كلما زاد المجهود الجسماني كلما احتاج الجسم لطاقة حرارية أكثر .
- **الحالة الفسيولوجية :** حيث تحتاج الحوامل والمرضعات لكميات أكثر من مجموعة أغذية البناء والطاقة .
- **الحالة الصحية :** حيث يحتاج الإنسان في فترة النقاهة لعناصر غذائية أكثر

علامات التغذية السليمة

للتغذية السليمة علامات يشعر بها الإنسان تجاه نفسه أو من حوله ويجدها في :

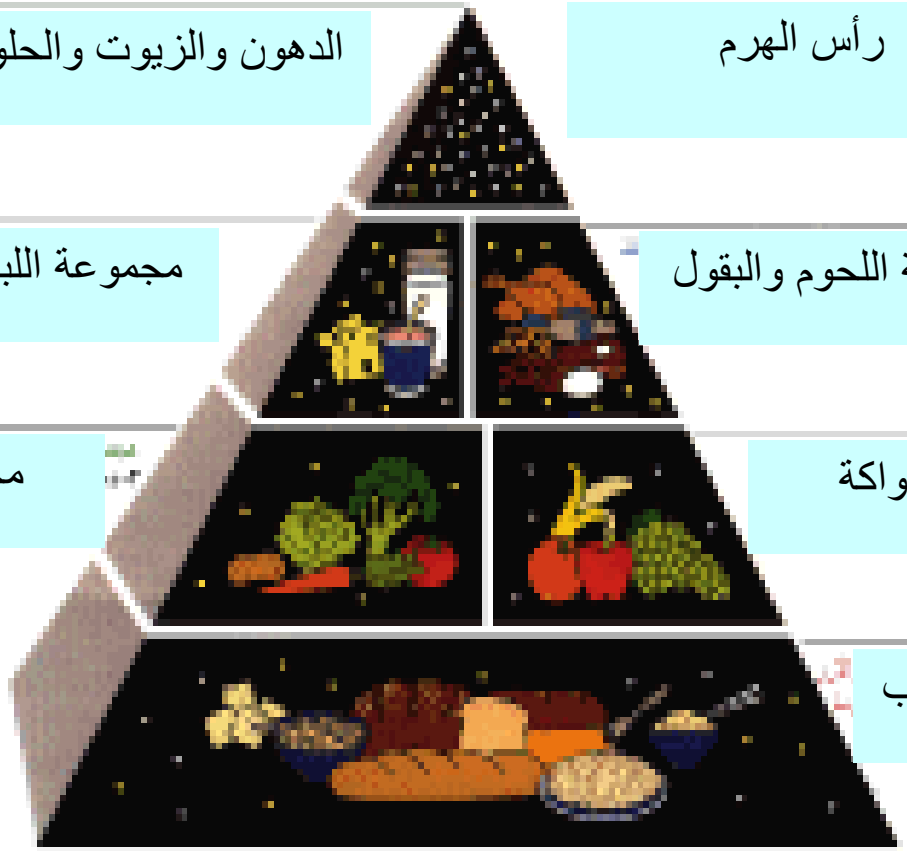
- النشاط اليومي ،لأن التغذية السليمة تؤثر تأثيراً ايجابياً على حيوية ونشاط الفرد وروحه المعنوية.
- قوة العضلات.
- كفاءة عمل الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض.
- التغذية السليمة تمنح توازن في تكوين الجسم وتجعل الوزن والطول متناسبين مع العمر والجنس وهيكل الجسم.

أهمية التغذية للصحة والتنمية

- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها (حالة المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً لامجرد انتفاء المرض أو العجز)
- فالتغذية الجيدة ضرورية للصحة وللمحافظة على الأنسجة السليمة فالطعام يزودنا بالعناصر الغذائية ، وإذا لم نأخذ من هذه العناصر الاحتياجات اليومية التي تحقق التوازن فإن كثير من الأمراض والأعراض المرضية تحدث .

- ذلك لأن لكل عنصر من العناصر الغذائية وظيفة أو أكثر داخل الجسم وإن نقص أي منها يؤدي إلى الأعراض المرضية ، كما إنا الإفراط في بعضها يؤدي أيضاً إلى حالات مرضية.
- فالتغذية الجيدة للفرد ضرورية للنمو والتطور السليمين وهي ضرورية لصيانة مايتلف من أنسجته وخلاياه ولقيامه بوظائفه ونشاطاته الحيوية بكفاءة ولمقاومة المرض والعدوى ، والتغذية ضرورية لسلامة الجسم والعقل ، فالعقل السليم في الجسم السليم

الهرم الغذائي



الحصص الغذائية اليومية الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	حجـــــم الحصـــة
الخبز والحبوب	٤ أو أكثر	شريحة خبز أو نصف كوب أرز أو حبوب مطبوخة أو ثلاث أرباع كوب من الحبوب الجافة.

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	حجم الحصة
الفواكه والخضروات	٤ أو أكثر	الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامين جـ (C) (حصة أو أكثر) وتشمل الحصة نصف كوب عصير ، أو حبة برتقال أو نصف كوب خضروات مطبوخة أو ثلاثة أرباع كوب خضروات طازجة . الفاكهة والخضروات الخضراء أو الصفراء اللون (حصة أو أكثر) وتشمل الحصة قطعة فاكهة أو نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو ثلاث أرباع الكوب من الخضروات الطازجة الفاكهة والخضروات الأخرى (ثلاث حصص أو أكثر) وتشمل الحصة نصف كوب عصير أو قطعة فاكهة أو نصف كوب خضروات مطبوخة أو ثلاث أرباع كوب من الخضروات الطازجة

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	حجـــــم الحصـــة
اللحوم والبقول	٢	٦٠ إلى ٩٠ جرام من اللحوم الخالية من الدهون أو بيضة أو ثلاثة أرباع الكوب من البقوليات المطبوخة أو ٤ ملاعق كبيرة زبدة اللوز.
الألبان ومنتجاتها	٤	كوب (٢٤٠مللتر) لبن قليل الدسم أو اللبن الرائب أو ٣٠ جرام جبن.

الحصص الغذائية اليومية

الخبز والحبوب من ٤ إلى ٦ حصص

الخضار من ٣ إلى ٥ حصص

الحصص الغذائية اليومية

الفواكه من ٢ إلى ٤ حصص

الحصص الغذائية اليومية

اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات والبيض والمكسرات من ٢ إلى ٤ حصص

الحصص الغذائية اليومية

الحليب والجبن والألبان من ٢ إلى ٣ حصص

الحصص الغذائية اليومية

الدهون والزيوت والحلويات تناولها بكمية قليلة

مجموعات الهرم الغذائي

١. مجموعة الخبز والحبوب.

مجموعات الهرم الغذائي

٢. مجموعة الخضروات والفواكه.

مجموعات الهرم الغذائي

٣. مجموعة اللحوم والبقول.

مجموعات الهرم الغذائي

٤. مجموعة اللبن ومنتجاته.

الهدف من الاهتمام بتغذية تلاميذ المدارس

- إن التغيرات التي تحدث في هذه السن كبيرة حيث يستمر الأطفال بالنمو والتطور ، ويحدث في كل سنة تغير متميز عن السنة السابقة ، ففي هذه السن تظهر الأسنان الدائمة ، ويستمر النمو بمعدل بطئ مع مرور فترات من النمو السريع لمدة قصيرة .

الإحتياجات الغذائية لأطفال المدارس

يمثل أطفال المدارس شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، حيث تظهر عليهم آثار التغذية سوء التغذية بسهولة .
ويحتاجون إلى تناول كمية كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية والفيتامينات والعناصر المعدنية .. من أجل النمو السوي .. كذلك فإن استقلاب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطه وصيانته ،

- وتمد البروتينات الجسم بالأحماض الأمينية لبناء أنسجة جديدة ، كذلك يعمل عنصر النيتروجين على نضوج الأنسجة التي نشأت في بداية مرحلة الطفولة ، وتساعد الفيتامينات في العملية الاستقلالية لتصنيع البروتينات وإطلاق الطاقة من المغذيات ، ولذلك فالاحتياجات من الفيتامينات تتحدد وفقاً لكمية ما يتناوله الفرد من الطاقة ، والبروتينات ، والمغذيات الأخرى .

- أما العناصر المعدنية فتعد مكون أساسياً من مكونات أنسجة الجسم وتتأثر الاحتياجات اليومية منها بمعدل النمو وبمدى علاقتها مع المغذيات الأخرى .
- وتعتمد الاحتياجات اليومية من المغذيات للأطفال في سن المدرسة على عوامل عدة منها كتلة الجسم ومعدل النمو ومدى النشاط الجسماني .

بعض الجوانب الصحية والغذائية المرتبطة بطلاب المدارس:

- وهناك بعض الأمور التي تتعلق بالسلوك الغذائي غير السوي للطفل في سن المدرسة وهي :
- ١. عدم تناول وجبة الإفطار
- ٢. إصابة الأطفال بالسمنة .
- ٣. فقر الدم الناتج عن نقص الحديد .
- ٤. تسوس الأسنان .
- ٥. تناول الأطعمة بين الوجبات .

متوسط احتياجات الأفراد من السعرات الحرارية اليومية والطول والعمر المناسب خلال مراحل العمر المختلفة

الفئة	العمر (السنة)	الوزن (كيلو جرام)	الطول (سنتيم تر)	احتياجات الطاقة لكل كيلو من الوزن (كالوري)	احتياجات الطاقة اليومية التقريبية (كالوري)
الرضع	صفر – ٢/١	٦	٦٠	١٠٨	٦٥٠
	٢/١ - ١	٩	٧١	٩٨	٨٥٠
الأطفال	١ – ٣	١٣	٩٠	١٠٢	١٣٠٠
	٤ – ٦	٢٠	١١٢	٩٠	١٨٠٠
	٧ - ١٠	٢٨	١٣٢	٧٠	٢٠٠٠
الذكور	١١ – ١٤	٤٥	١٥٧	٥٥	٢٥٠٠
	١٥ – ١٨	٦٦	١٧٦	٤٥	٣٠٠٠
	١٩ – ٢٤	٧٢	١٧٧	٤٠	٢٩٠٠
	٢٥ – ٥٠	٧٩	١٧٦	٣٧	٢٩٠٠
الإناث	١١ – ١٤	٤٦	١٥٧	٤٧	٢٢٠٠
	١٥ – ١٨	٥٥	١٦٣	٤٠	٢٢٠٠
	١٩ – ٢٤	٥٨	١٦٤	٣٨	٢٢٠٠
	٢٥ – ٥٠	٦٣	١٦٣	٣٦	٢٢٠٠

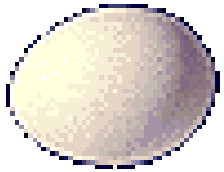
مقدار مانحتاج من الحديد

الفئات	الاحتياجات من الحديد / ملجرام	
	إناث	ذكور
٧- ١٢ شهراً	١١	١١
١-٣ سنوات	٧	٧
٤ - ٨ سنوات	١٠	١٠
٩- ١٣سنة	٨	٨
١٤ – ١٨ سنة	١٥	١١

الوجبات

وجبة الإفطار:

تعتبر وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة لطلبة المدارس نظرا لأنهم لا يتناولون أطعمة مغذية خلال ساعات النهار وعادة تصاب الطالبات اللاتي لا يتناولون وجبة الإفطار بسرعة الإحساس بالتعب وقلة الرغبة في العمل المدرسي ويكون التفاعل الذهني ضعيف ويزداد الإجهاد العقلي :



- وتتكون وجبة الإفطار من الخبز والجبن والبيض والمربى أو العسل وكوب حليب وفاكهه صغيرة وعصير برتقال.

الوجبات

وجبة خفيفة أثناء اليوم الدراسي:

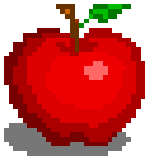
قطعة بسكويت

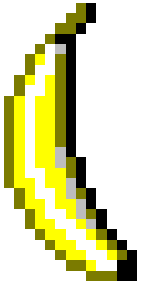
كوب عصير

الوجبات

وجبة الغداء:

تتكون من الرز مع اللحم أو السمك أو الدجاج مع السلطة مع خضروات طازجة وفاكهة وكوب لبن وشوربه .

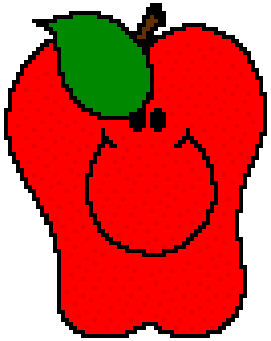




الوجبات

وجبة خفيفة:

قطعة بسكويت
حبة فاكهه أو عصير .



الوجبات

وجبة العشاء:

تتكون من : حليب أولبن ،حبة فاكهه،خضروات مطبوخة أرز أو خبز ، دجاج أو جبن.

الوجبات السريعة

- تحتوي على نسبه عالية من البروتين وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية لكنها تحتوي على نسبه عالية من الدهون المشبعة والصوديوم.
- قلة احتواء الوجبات السريعة على الألياف.
- احتواء معظم المشروبات على كمية عالية من السكريات البسيطة.

مواصفات النظام الغذائي

١.احتواء الغذاء على كل العناصر الغذائية الأزمة وبالذات البروتين والفيتامين والأملاح المعدنية ،ويتم تحديد الدهن فقط.

٢.احتواء الغذاء على كميات كبيرة من المواد البروتينية.

٣.احتواء الغذاء على قدر كبير من الأطعمة المالئة الغنية بالألياف.

٤.توافق النظام الغذائي مع العادات الغذائية السليمة للشخص حتى لا يكره النظام الغذائي.

- ٥- توزيع النظام الغذائي على ثلاث وجبات وأن تكون في مواعيد ثابتة بين الوجبة والأخرى من ٦ -٧ ساعات لتقليل حجم المعدة.
- ٦- انقاص الوزن ببطئ من ٤ – ٦ كيلو غرام شهرياً أي بمعدل ١ – ١.٥ كيلوغرام أسبوعياً.
- ٧- تكون كمية البروتين كبيرة لأنه يعطي الاحساس بالشبع ويحتوي كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

طرق غش الوجبات السريعة

- إضافة التوابل إلى الطعام لفائدتها في تغطية العيوب في جودة اللحوم مثل سوء حفظها وسوء تخزينها.
- ترتفع نسبة الدهن وقد تستعمل أنواع رديئة من الزيوت في تحضيرها.
- استعمال احشاء الحيوان كالمعدة والمخ والبنكرياس في تصنيع اللحوم المفرومة.
- تكرار استعمال زيت القلي أكثر من مرة .

نصائح...

- ✓ قلة تناول الحليب الغني بالكالسيوم المفيد للعظام والأسنان ، وكثرة تناول السكريات والحلويات الملونة تعتبر من العوامل المساعدة على الإصابة بتسوس الأسنان وتعب الكلى.
- ✓ المشروبات الغازية تسبب تخلخل العظام وتؤدي للسمنة
- ✓ تناول الوجبات السريعة المحتوية على كميات كبيرة من الدهون تؤدي إلى السمنة والكولسترول وأمراض القلب .

- قلة تناول الأغذية المحتوية على الحديد تسبب فقر الدم.
- غذاء المخ الجلوكوز ويوجد في الفواكهه والخضروات الطازجة .
- تناول الشبس المحتوي على الكراميل ،والحلويات التي تحتوي على مواد ملونة يؤدي إلى سرطان الكبد.

أمراض سوء التغذية

- تظهر حالة سوء التغذية على شكل أمراض عامة تسمى سوء التغذية

- أسباب سوء التغذية

- قلة الوعى الغذائي للفرد .

- العادات والتقاليد الغذائية المتبعة بشكل خاطئ في الأسرة والمجتمع .

السمنة

- تعريف السمنة
- قياس السمنة بالطرق التالية:
- ١- قياس كتلة الجسم (B M I).

وهو أكثر القياسات شيوعاً وسهولة في التطبيق وهو = وزن الجسم بالكيلو جرام

(الطول بالمتر)٢

السمنة

- ولكن لا يصلح تطبيقه إلا للأشخاص البالغين الذين تعدوا الثامنة عشرة.
- إذا كانت كتلة الجسم بين ٢٠- ٢٤,٩ فأنتِ طبيعية.
- إذا كانت كتلة الجسم بين ٢٥ – ٢٩,٩ فأنتِ زائدة الوزن.
- إذا كانت كتلة الجسم بين ٣٠ – ٣٩,٩ فأنتِ سمينة.
- إذا كانت كتلة الجسم ٤٠ فأكثر سمنة مفرطة.

٢ - قياس ثخن طيات الجلد :

وتكون بقياس ثخن طيات الجلد في أجزاء معينة من الجسم ثم باحتساب معادلات معينة يمكن معرفة كمية الدهون المتراكمة في بعض أجزاء الجسم وهي طريقة عملية أكثر لقياس السمنة ، إلا انها تتطلب أشخاص مدربون وأجهزة معينة.

من أسباب السمنة:

- قلة النشاط الجسدي أي عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الغذاء والطاقة المستهلكة.
- الاعتماد على الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والحلويات .
- العمر والجنس.
- الوراثة.

للوقاية من السمنة:

- معرفة الوزن المناسب للطول .
- البدء بتطبيق برنامج غذائي متوازن وقليل الكالوري
- الابتعاد عن الوجبات السريعة .
- تجنب استخدام قوائم الأنظمة الغذائية الموجودة في الكتب والمجلات التجارية وإنما من اخصائي التغذية.
- الاقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات مصنعة
- عدم الإكثار من الطعام المقلي.
- عدم استخدام الادوية المقللة للشهية فهذه قد تكون لها مضاعفات صحية.
- الاكثار من تناول الاطعمة الغنية بالألياف الغذائية.

فقر الدم

- تعريف فقر الدم.
- أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث فقر الدم.
- **عوز الحديد :**

يتسم فقر الدم الناتج عن عوز الحديد بقلة تركيز الهيموغلوبين في الدم ونفاذ المحتوى الكلي لحديد الجسم.

ويحدث عوز الحديد في الجسم على ثلاث مراحل:

* نفاذ مخزون حديد الجسم.

* نقص في عملية تصنيع كريات الدم الحمراء.

* حدوث فقر الدم.

العلاج...

☑ الهدف من العلاج هو ملء مخازن الجسم بالحديد وليس فقط علاج فقرا لدم

☑ يجب مراعاة أخذ مصدر غني بفيتامين c مع كل وجبة لأنه يزيد من نسبة امتصاص الحديد

☑ احتواء كل وجبة على لحوم أو أسماك أو طيور بقدر المستطاع لأنها تنشط وتزيد من امتصاص الحديد.

☑ منع شرب الشاي أو القهوة مع الوجبات لاحتوائها على حمض التنيك الذي يعيق امتصاص الحديد.

☑ تجنب تناول الأطعمة المحفوظة بمادة حمض اتيلين ثنائي أمين رباعي الخليك (EOTA) وقراءة النشرة للتأكد من ذلك لأن هذه المادة تعيق امتصاص الحديد.

- **عوز حمض الفوليك .**
- **عوز فيتامين B 12 .**

المسببات لفقر الدم:

- فقد الدم المزمن مثل نزف قرحة المعدة المزمنة أو البواسير أو وجود طفيليات.
- نقص كمية الحديد المأخوذة عن طريق الطعام أو خلل في عملية امتصاصه .
- وجود زيادة في احتياجات الجسم مثلما يحدث في حالات النمو والبلوغ والحمل والرضاعة .

وفي الختام نتمنى لكم الصحة والعافية...