

## الغذاء

### أهمية الغذاء :

الغذاء يمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفع والحركة والنشاط العضلى والذهنى وحركات العضلات اللا إرادية كالقلب والحجاب الحاجز، ونشاط الغدد الصماء، ويمد الغذاء الجسم بمستلزمات النمو والبناء، وتعويض التالف من الأنسجة والخلايا، والوقاية ومقاومة الأمراض، وتُساهم الكربوهيدرات والدهون والبروتينات فى توفير الطاقة اللازمة للجسم.

تختلف الاحتياجات اليومية من الغذاء من شخص إلى آخر حسب السن والجنس ونوع النشاط البدنى المبذول، وكذلك الحالة الفسيولوجية التى يقوم عليها هذا الفرد، فالطفل تختلف احتياجاته من الغذاء عن المراهق أو البالغ أو العجوز أو الحامل أو المرضع أو المريض، فكل فئة من الفئات سابقة الذكر، تحتاج مغذيات معينة تختلف كمياتها ونوعياتها من حالة إلى أخرى، فمثلاً فى مراحل النمو كالطفولة أو المراهقة تزداد الاحتياجات اليومية من المواد البروتينية وأغذية الطاقة وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لعملية بناء الأنسجة، كذلك الأمهات الحوامل والمرضعات تزداد احتياجاتهن من المغذيات سائلة الذكر لعملية بناء وتكوين الجنين أو إدرار اللبن، كما أن الشباب تزداد احتياجاتهم من مختلف المغذيات، خاصة مواد الطاقة، حيث تزداد الحاجة إلى الحركة والنشاط، وفى مقابل ذلك نجد أن كبار السن تقل معظم احتياجاتهم للمغذيات المختلفة لقلة حركتهم ونشاطهم، كما أن عدد الخلايا والأنسجة التى يبنيها الجسم فى كبار السن، تكون أقل من عدد الخلايا والأنسجة التى تموت، وبناءً عليه

فتقل كمية الغذاء، وتزداد كمية الأغذية المحتوية على الألياف النباتية التي تُساعدهم في التغلب على كثير من المشاكل الصحية التي تكون مرتبطة بهذه المرحلة من العمر. وكلما زادت سرعة النمو، زادت الاحتياجات الغذائية للطفل من السعرات والعناصر الغذائية المختلفة، خاصة البروتين، ولذلك يكون الطفل خلال سنين عمره الأولى في حاجة متزايدة للغذاء المتوازن الأكثر تأثيرًا بأى قصور في إمداده بما يحتاج من غذاء يتناسب مع عمره ونشاطه الجسماني، ولذلك من الضروري أن يكون كل من لهم علاقة بصحة الطفل على دراية وعلم بالاحتياجات الغذائية للطفل من السعرات والعناصر المختلفة، ثم كيفية ترجمة هذه الاحتياجات إلى أطعمة، أى يكون على علم بالقيمة الغذائية للأطعمة، بحيث يستطيع أن يعرف أى الأطعمة غنية بالبروتين، وأى الأطعمة غنية بالفيتامينات، وأىها غنية بالحديد، وهكذا يُمكن للتوعية الغذائية أن تقي الأطفال من كثير من أمراض سوء التغذية.

## أ. الغذاء الصحي المتوازن

- يُعتبر الغذاء الصحي المتوازن من أهم عوامل المحافظة على الصحة  
أهمية التنوع في الغذاء:

- التنوع في تناول العناصر الغذائية، يُؤدى إلى النمو الطبيعي للجسم، والمحافظة على الوظائف الحيوية.
- يجب اختيار كمية كافية من المجموعات الغذائية الأساسية يوميًا: "مجموعة النشويات، مجموعة البروتينات، مجموعة الخضراوات والفواكه، مجموعة الألبان ومنتجاتها.

### \* مجموعة النشويات:

- وتشمل الحبوب، مثل: "القمح، الأرز، الذرة، الشعير (ويفضل احتواء وجبة الإفطار على الحبوب كاملة القشرة، لتمد الجسم بالنشويات)، الألياف الغذائية، فيتامين (ب) المركب، الأملاح المعدنية".

### \* مجموعة البروتينات:

- وتشمل: "الطيور، الأسماك، اللحوم، البقوليات (الحمص، العدس، الحبوب)"، وهى مصدر جيد لـ "البروتين، الحديد، الزنك، الفسفور، المغنسيوم وفيتامين (ب) المركب"، كما تحتوى البقوليات على الألياف الغذائية المنشطة للجهاز الهضمى.

### \* مجموعة الخضراوات والفواكه:

وتشمل هذه المجموعة: جميع الخضراوات والفواكه الطازجة، وهي غنية بـ "حمض الفوليك، فيتامين "أ"، فيتامين C، فيتامين B"، وكذلك الأملاح المعدنية، مثل: "الكالسيوم، البوتاسيوم، الحديد، الماغنسيوم، الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة".

### \* مجموعة الألبان ومنتجاتها:

وتشمل: "اللبن، الجبن، الزبادى، الرايبب"، وتمد هذه المجموعة الجسم بالكالسيوم اللازم لبناء العظام والأسنان والمحافظة عليها، وتمده أيضًا بالبروتين والفسفور والزنك ومجموعة فيتامين(ب).

### \* للحصول على الغذاء الصحى المتوازن احرص على:-

1. اشترى طعامك من مكان نظيف وآمن، وحافظ على إعدادة بطريقة صحية.
2. نوع فى طعامك.
3. تناول الحبوب كاملة القشرة والخضراوات والفواكه الطازجة.
4. حافظ على الوجبات اليومية وخاصة وجبة الإفطار.
5. تناول 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا.
6. تناول الكميات المناسبة من كل مجموعة من المجموعات الرئيسية (الطاقة- البناء - الوقاية).

## ب. التسوق الغذائى الآمن

عند ذهابك لشراء الغذاء، يجب الاهتمام باختيار الأطعمة الطازجة ذات الجودة العالية.

### نصائح قبل الذهاب للشراء:

1. حاول إعداد قائمة شراء للأطعمة قبل الذهاب للشراء.
2. اهتم بسلامة وجودة الأطعمة التى تختارها.
3. لا تشتري الخضراوات والفواكه بكميات كبيرة.
4. عند شراء اللحوم والدواجن والأسماك، يجب فصلها عن باقى الأغذية التى تُستخدم طازجة، كما يجب حفظها بالفریزر فى خلال 1 إلى 2 ساعة من الشراء، وخاصة فى الأجواء الحارة.
5. اشترى الأطعمة المجمدة فى نهاية جولة التسوق الغذائى.
6. فى حالة شراء الأطعمة المجمدة، يجب حفظها بسرعة فى الثلاجات، والأطعمة التى تعرضت لفقد التجمد، يُفضل استخدامها مباشرة.
7. عند شرائك للبيض، تأكد من سلامة القشرة الخارجية.
8. يُفضل شراء أنواع الجبن المصنوعة من الألبان المعقمة.
9. لا تستخدم الألبان التى لا تعرف مصادرها.

### للحفاظ على صحتك احرص على:

- تناول الأطعمة الطازجة.
- تجنب الأطعمة التى تحتوى على المواد الحافظة.
- تناول الحبوب كاملة القشرة.

- الإقلال من تناول المعلبات، خاصة غير جيدة التخزين.
  - تناول الأطعمة قليلة المحتوى من الملح.
  - تناول الألبان المعقمة وعصير الفواكه الطازجة.
- شروط صحة وسلامة الغذاء:**

يجب معرفة الحقائق التغذوية لكل منتج غذائي، مثل:-

1. معرفة جهة الإنتاج وعنوانها ووزن المنتج الصافي وتاريخ الإنتاج.
2. محتوى المنتج الغذائي من السعرات الكربوهيدرات، الدهون، الأملاح.. إلخ.
3. محتوى المنتج الغذائي من المواد المضافة (مكسبات الطعم والمواد الحافظة).
4. طرق التحضير والاستهلاك وتخزين المنتج.
5. عند اختيار أواني الطهو، يجب توافر الشروط الصحية المناسبة للمحافظة على سلامة الغذاء.

**ج. كيف تحافظ على صحة وسلامة الغذاء؟**

**(إعداد - طهو - تناول الطعام)**

**أ- تؤثر طرق إعداد وطهو الطعام في قيمته الغذائية، مثل:-**

- تخمير العجائن المعدة للخبز، يزيد قيمتها الغذائية.
- الخبز المصنوع من الحبوب كاملة القشرة أعلى في قيمته الغذائية من الخبز الأبيض.
- التخلص من السائل الموجود في عبوة الزبادي، يؤدي إلى الإقلال من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

- يجب استخدام السلطات التي تحتوى على الخضراوات الطازجة بعد إضافة الخل أو الليمون قبل تقديمها مباشرة حتى لا يقل محتواها من الفيتامينات.
- ترك الفواكه المقطعة والعصائر فترة طويلة بالثلاجة، يُعرضها لنقص محتواها من مضادات الأكسدة والفيتامينات.

### ب. فى مرحلة طهو الطعام

- أحرص على طهو البيض جيدًا قبل تناوله.
- يُمكنك الحصول على أكبر قدر من بروتين البقوليات عند طهوها جيدًا.
- لا تترك الأطعمة المطهوه أكثر من ساعتين فى درجة حرارة الغرفة.
- عند طهو الطعام يجب الابتعاد عن تعرض المواد الدهنية لحرارة مرتفعة.
- يجب عدم استعمال زيوت القلى لأكثر من مرتين ولفترات قصيرة، ويجب عدم تعرض زيت الزيتون للنار.
- لا يجوز تجميد الأطعمة بعد ذوبان الثلج منها.
- يجب تقسيم اللحوم والأسماك والطيور إلى كميات تكفى للطهو مرة واحدة.
- يجب مراعاة حفظ البقوليات والحبوب فى أماكن جافة باردة مع نقعها لمدة كافية (من 4 إلى 6 ساعات) فى الماء، والتخلص من ماء النقع قبل طهوها.
- يجب المحافظة على تناول الخضراوات المطهوه فى نفس يوم إعدادها.
- تجنب تناول الخضراوات واللحوم المطهوه المحفوظة بالثلاجة لأكثر من يومين.
- يجب اختيار النوعيات المناسبة من الأوانى التى تُستخدم فى الطهو للمحافظة على سلامة الغذاء.
- يجب عدم استخدام أكياس البلاستيك لخفض المواد الساخنة.

## الشروط الواجب توافرها عند اختيار أواني الطهو:-

1. ألا يتفاعل سطح مادتها مع الطعام المطهو حتى لا يتغير طعم أو رائحة الطعام.
2. أن يكون قاع الإناء من الألومنيوم أو النحاس أو الحديد الزهر، فيُصبح جيد التوصيل للحرارة، فقاع الإناء السميك يحتفظ بالحرارة.
3. كلما كان سطح الإناء ناعمًا منبسّطًا ومسطحًا، أصبح موصلًا جيدًا للحرارة، فيقلل من وقت الطهو، وتتنخفض الطاقة المستهلكة.
4. يستحسن أن تكون مادة الإناء من الزجاج أو السيراميك أو الفخار أو الستينيليس ستيل، ويُنصح بطهو الطعام ببطء وعلى درجة حرارة منخفضة.
5. أن يكون لأواني الطهو غطاء محكم الغلق.
6. أواني البورسلين تُعتبر آمنة إذا أحسن استخدامها وتنظيفها.

## د. ماذا تعرف عن أهمية وجبة الإفطار؟

- تُعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية التي تتناولها، ولا يجوز الاستغناء عنها.
- وجبة الإفطار تُساعد على رفع مستوى السكر في الدم، وهذا أمر مهم للجسم.
- تُساعد وجبة الإفطار على تنظيم مستوى السكر في الدم، وخاصة بعد فترة الامتناع ليلاً عن تناول الطعام حتى لا يشعر الفرد بالتعب والصداع وعدم القدرة على تحمل العمل.
- يؤدي عدم الانتظام في تناول وجبة الإفطار لدى الطلاب إلى:
  - (أ) تأخر في التحصيل المدرسي، وعدم التركيز.



(ب) عدم القدرة على القيام بالأنشطة البدنية، والإحساس بالخمول.

(ج) الشعور بالجوع الشديد عند تناول وجبة الغداء.

### النمط الغذائي الصحى لوجبة الإفطار:

- يُنصح بتنوع الأطعمة فى الإفطار، خاصة الغنية بالبروتين، مثل: "اللبن، البيض، الجبنة"، الخضراوات، مثل: "الطماطم، الخيار، الفلفل الأخضر"، مصادر الطاقة، مثل: الخبز والحبوب الكاملة مع اللبن أو عصير الفواكه.
  - أصحاب الأوزان الطبيعية، يُمكنهم تناول العسل أو المربى فى وجبة الإفطار.
- ملحوظة: تناول الشاي مع وجبة الإفطار يُقلل من امتصاص بعض العناصر الغذائية، مثل الحديد والكالسيوم.

### نموذج لإفطار من 1 إلى 3 سنوات

#### نموذج (1)

ربع رغيف بلدى - ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت - كوب لبن متوسط - ثمرة صغيرة طماطم.

#### نموذج (2)

ربع رغيف بلدى - عجة (بيضة = ربع حزمة بقونس) - كوب لبن متوسط.

### نموذج (3)

ربع رغيف بلدى - بيضة مقلية - ثمرة طماطم متوسطة - قطعة جبن.

### نموذج لإفطار من 4 إلى 6 سنوات

#### نموذج (1)

ثلاثة أرباع رغيف بلدى - ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت - ثمرة صغيرة طماطم - 2  
ملعقة كبيرة عسل أسود.

#### نموذج (2)

نصف رغيف بلدى - بيضة مقلية - كوب لبن صغير - قطعة حلاوة طحينية فى حجم  
البيضة.

#### نموذج (3)

نصف رغيف بلدى - 2 ملعقة كبيرة عسل أبيض - بيضة مقلية - كوب لبن صغير -  
ثمرة صغيرة طماطم.

### نموذج لإفطار من 7 إلى 9 سنوات

#### نموذج (1)

رغيف بلدى - كوب لبن متوسط - قطعة حلاوة فى حجم البيضة.

## نموذج (2)

ثلاثة أرباع رغيف بلدى - بيضة مقليه - كوب لبن متوسط - قطعة حلاوة طحينية فى حجم البيضة.

## نموذج (3)

رغيف بلدى - بيضة مسلوقة - (2 ملعقة كبيرة عسل أسود + ملعقة صغيرة طحينية) - كوب لبن متوسط.

### هـ. الأهمية الغذائية للألبان

#### التعريف:

- الحليب مصدر غذائى طبيعى لأهم العناصر الغذائية التى نحتاجها فى كل مراحل العمر بدءاً من مرحلة الطفولة، وحتى كبار السن، حيث يمد اللبن الجسم بالسكريات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن اللازمة لنمو وبناء جسم سليم، وللمحافظة على الصحة، ويُعتبر المصدر الرئيسى للكالسيوم.

#### 1. فى مرحلة الطفولة والمراهقة

- يمد الجسم فى هذه المرحلة بالكالسيوم لبناء العظام والأسنان والمحافظة عليهما قوية وسليمة.

## 2. فى مرحلة الحمل والرضاعة

- يُساعد تناول الحليب على إمداد الأم الحامل بالفيتامينات والكالسيوم الضرورى لنمو وتكوين عظام سليمة للجنين وللمحافظة على سلامة عظام الأم.

### • أهمية الحليب لكبار السن

يُشكل الحليب مصدرًا غذائيًا مهمًا فى هذه المرحلة من العمر، حيث يمد كبار السن بالبروتين سهل الهضم والكالسيوم والفسفور وفيتامين (ب) والمغذيات الأخرى، للمحافظة على الحالة الصحية.

### • صحة وسلامة الألبان

يُعتبر الحليب بفضل احتوائه على العديد من المغذيات الضرورية غذاءً كاملاً ضروريًا لنمو الأطفال والبالغين، إلا أنه يُعتبر وسطًا ملائمًا لنمو وتكاثر أنواع مختلفة من الجراثيم، منها النافع ومنها الضار، وعليه فإنه من الضرورى المحافظة عليه والعناية بنظافته وحفظه بعيدًا عن التلوث.

### • الطرق الحرارية لحفظ الألبان

#### (أ) البسترة Pasteurization

- ويتم فيها رفع درجة حرارة اللبن إلى درجة 72 - 80م، لمدة 15-16 ثانية، ثم التبريد، وهذه العملية تُؤدى إلى إيقاف نشاط الجراثيم الضارة.

## (ب) التعقيم بدرجات الحرارة العالية

- ويتم فيها رفع درجة حرارة اللبن إلى 135 - 150م، لمدة 1-6 ثانية مع التبريد السريع، وتُساعد هذه الطريقة على حفظ اللبن مدة 4 شهور في درجة حرارة الغرفة دون فتح للعبوات.

## (ج) الغلى

- وهى أكثر الطرق استخدامًا لحفظ الحليب منزليًا، حيث يُغلى اللبن لمدة 10 - 15 دقيقة مع التقليب المستمر لضمان التخلص من الميكروبات، ثم التبريد السريع، والحفظ في الثلاجة لحين استخدامه.

### نصائح مهمة:

- احرص على شرب الحليب فى مختلف مراحل العمر.
- يُعتبر الحليب من أفضل المصادر للكالسيوم، الذى يُحافظ على سلامة العظام.
- يُنصح بتناول كوب من الحليب يوميًا مع منتجات الحليب الأخرى مثل الجبن.
- يُنصح بتناول كوب من الحليب يوميًا مع كوب زبادى للحوامل والمرضع.

### احذر:-

- تناول اللبن غير المعقم، قد يُسبب الأمراض، مثل: "السل، التيفود، الكوليرا والنزلات المعوية"، لذا يجب التأكد من سلامة مصدره، ومحتوياته وطرق نقل اللبن وحفظه قبل استعماله.
- الألبان غير معلومة المصدر، قد تكون مصدرًا للمواد المضافة، مثل التخفيف بالماء أو إضافة النشا أو بودرة السيراميك.

## تغذية الأطفال الرضع

من 12 شهرًا حتى 24 شهرًا	من 6 أشهر حتى 12 شهرًا	من الميلاد حتى 6 أشهر من العمر
		
<p>إرضعى الطفل رضاعة طبيعية كلما أراد.</p> <p>إعطى الطفل مقادير كافية (كوب 240 مل أو 16 ملعقة طعام فى المرة) متنوعة من:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خبز + جبنة قريش وقليل من الزيت أو جبنة بيضاء قليلة الملح والطماطم.</li> <li>• أرز مع خضار مطهو مثل (السبانخ-</li> </ul>	<p>إرضعى الطفل رضاعة طبيعية كلما أراد.</p> <p>إعطى الطفل مقادير كافية (1/2 كوب 120 مل أو 8 ملاعق طعام فى المرة) متنوعة من:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خبز + عدس أو بيض أو فول مدمس مقشور، مع إضافة قليل من الزيت أو عصير الطماطم أو البرتقال.</li> </ul>	<p>إرضعى الطفل رضاعة طبيعية فى أى وقت يريده ليلاً أو نهارًا على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة.</p> <p>لا تعطى الطفل أى سوائل أو أغذية أخرى.</p> <p>لا تستخدمى البزازة أو السكاته.</p>

<p>الملوخية) + لحم أو دجاج أو سمك + فاكهة الموسم. ● وجبة سسامينا. ● البيض المقلّى أو المسلوق أو عجة البيض بالخضراوات. ● بليلة باللبن. ● فاكهة الموسم. ● طعام الأسرة المعتاد عدد الوجبات (3 وجبات رئيسية + 2 وجبة بينية).</p>	<p>● أرز أو بطاطس مسلوقة مع كوسة أو جزر (مع إضافة قطرات من عصير الليمون) + لحم أو سمك أو دجاج أو كبدة دجاج أو بيض مقلّى أو مسلوق. ● زبادى مع بسكويت وموز مهروس أو أرز باللبن مع موز مهروس. ● عصائر طبيعية (الجزر بالبرتقال – تفاح). ● وجبة سسامينا. يُقدم الطعام مهروسًا ومقطعًا. عدد المرات 2 - 3 مرات فى حالة الرضاعة الطبيعية. 3 مرات أو أكثر فى حالة عدم رضاعة الطفل طبيعيًا. مع إضافة عدد 2 وجبات بينية.</p>	<p>إذا بلغ الطفل 5 أشهر ووزنه لا يزيد على المعدل الطبيعي، يُمكن إدخال الأغذية التكميلية.</p>
<p>من 24 شهرًا حتى 5 سنوات: - يُعطى الطفل الأكل 3 مرات فى اليوم، وفى كل مرة تكون الكمية سلطانية صغيرة على الأقل.</p>		

- يُعطى 2 وجبة خفيفة بين الثلاث وجبات (فاكهة أو زبادى أو بسكوت أو مربى أو كيك بطاطا مشوية أو بطاطس مسلوقة أو حلاوة طحينية أو عسل وطحينة أو جزر وطماطم أو تمر أو مهلبية أو أرز باللبن أو بليلة باللبن.... إلخ).

### خلطة السامينا:

تتكون الخلطة من 60 % دقيق + 30 % عدس أصفر مطحون + 10% طحينية، (6 ملاعق دقيق + 3 ملاعق عدس أصفر مطحون + 1 ملعقة طحينية)، ويُقلب الخليط مع ماء بارد ثم يطهى على النار، ويُمكن طهو هذا الخليط بالسكر أو الملح، ونصح بإضافة ملعقة زيت نباتى سائل، مثل زيت الذرة إلى الخلطة بعد الطهو، وفى حالة إضافة السكر، يُمكن إضافة الفانيليا أو الموز المهروس أو عصير البرتقال، وفى حالة إضافة الملح، يُمكن إضافة خضراوات مسلوقة، مثل البسلة أو الجزر أو السبانخ، وذلك حسب رغبة الطفل.

### ما أعراض الحساسية الناتجة عن الطعام؟

ممكن ظهور بعض من الأعراض التالية، وهي: (التقيؤ، آلام البطن، الإسهال، الطفح الجلدى، الطفح فى منطقة الحفاضة، التهيج والنشاط المفرط)، فإذا أصيب طفلك بأى من هذه الأعراض، أوقفى الطعام الجديد، وانتظرى حتى الأسبوع التالى قبل أن تبدئى بإعطائه طعامًا آخر.





### ما الأطعمة الأكثر شيوعًا في التسبب بالحساسية لطفلي؟

- حليب البقر.
- عصير البرتقال.
- أطعمة الحبوب (قمح، شوفان، شعير).
- بياض البيض، الطماطم.
- الفراولة، الكيوي.

### ماذا أفعل لو رفض طفلي تناول طعام جديد؟

حاولي مزج قليل من ذلك الطعام بطعام آخر يحبه، ثم زيدي بالتدريج كمية الطعام الجديد، وقللي من كمية الطعام الذي يُحبه، وإذا لم ينفع معه ذلك، انتظري بضعة أيام، وحاولي ذلك مرة أخرى في وقت لاحق.



نموذج لغذاء طفل 18 شهرًا، يحتوي على المجموعات الغذائية الأربع الرئيسية:

الوقت	الطعام	الكمية
7 صباحًا	خبز	¼ رغيف
	بيضة مسلوقة	واحدة
	عصير فاكهة	½ كوب
12 ظهرًا	لحم مفروم أو فراخ	3 ملاعق كبيرة
	أرز	4 ملاعق كبيرة
	خضار	4 ملاعق كبيرة
	فاكهة مقشرة ومقطعة شرائح	ثمرة صغيرة
3 عصرًا	فاكهة أو عصير	ثمرة أو نصف كوب
	بسكويت	2 قطعة
6 مساءً	لبن زبادى	كوب صغير
	جبن أو دجاج أو سمك (مفروم)	30 - 60 جرامًا
	خضار مطهو	30 - 60 جرامًا

¼ رغيف أو 4 ملاعق كبيرة	خبز أو أرز	
عدد (1) متوسطة	بطاطس	
½ كوب	عصير فاكهة	9 مساءً

عدد الوجبات 3 رئيسية + 2 خفيفة.  
عدد الرضعات الطبيعية في اليوم حوالي 5 - 6 مرات.





## تغذية الأطفال ما قبل السن المدرسى:

- تتميز مرحلة ما قبل السن المدرسى بزيادة ملحوظة فى نشاط وحركة الطفل، وتطور قدراته فى اللغة، واكتساب العادات الاجتماعية، لذا فإن هذه المرحلة من مراحل تكوين العادات الغذائية والسلوك الحسن.

ويُمكن تقسيم الأطفال فى هذه السن إلى مرحلتين:

1- مرحلة الطفولة المبكرة من سن 1 - 3 سنوات.

2- مرحلة ما قبل المدرسة من سن 2 - 4 سنوات.

وبالتالى فالطفل فى مثل هذه السن يحتاج إلى كميات أقل من الطعام، عكس

الذى يحتاجه فى فترة الرضاعة.

### المجموعات الغذائية

ملاحظات	أمثلة	عدد الحصص/ اليوم	المجموعة
• تُرود الطفل بمعظم الطاقة التى يحتاجها كل يوم، فتُساعده على التركيز والانتباه والقدرة على اللعب وأداء النشاطات الجسمانية.	تتضمن مثل والقمح والأرز.	4 - 6	الخبز والحبوب

ملاحظات	أمثلة	عدد الحصص/ اليوم	المجموعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ويُفضل تشجيع الأطفال على تناول الحبوب الكاملة والخبز الأسمر الغنى بالألياف الغذائية المهمة لصحة الجسم.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُزود الخضراوات الجسم بالكثير من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسم الطفل للنمو والحفاظ على الصحة الجيدة، وكذلك توفر الخضراوات الكثير من الألياف الغذائية التي تُساعد في عملية الهضم.</li> </ul>	الخضراوات الخضراء والصفراء (حصة واحدة)، تشمل ربع كوب خضراوات مطبوخة أو نصف كوب خضراوات طازجة. الخضراوات الأخرى (حصتان) ، وتشمل الحصة ربع كوب خضراوات	4 - 3	الخضراوات

ملاحظات	أمثلة	عدد الحصص/ اليوم	المجموعة
	مطبوخة أو نصف كوب خضراوات طازجة.		
تُعتبر الفواكه بشكل خاص مصدرًا جيدًا ل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الفيتامينات المهمة للجسم، مثل فيتامين "أ"، وفيتامين "ج".</li> <li>• المعادن مثل البوتاسيوم.</li> <li>• الألياف الغذائية للمساعدة في عملية الهضم.</li> <li>• ويُفضل استبدال الحلويات بالفواكه كلما أمكن، وذلك لتقليل استهلاك السكريات.</li> </ul>	الفاكهة الغنية بفيتامين سي (حصة واحدة) + الفاكهة الأخرى (حصة واحدة)	3 - 2	الفاكهة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُزود هذه الأصناف الغذائية الطفل بالبروتين، ما يُساعد جسمه في الحفاظ على الأنسجة وبناء العضلات، وهي أيضًا</li> </ul>	(اللحوم، الأسماك، البقوليات الجافة، المكسرات) 30- 60 جرامًا لحوم	3	اللحوم وبدائلها

ملاحظات	أمثلة	عدد الحصص/ اليوم	المجموعة
<p>مصدر جيد للحديد وفيتامينات أخرى.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ويُفضل تناول اللحوم والأسماك مشوية وعدم الإكثار من تناول الأطعمة المقلية والدسمة.</li> </ul>	<p>أو طيور أو أسماك أو بيضة واحدة أو نصف إلى ثلاثة أرباع كوب بقوليات مطبوخة.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُعتبر الألبان مصدرًا مهمًا من مصادر الحصول على فيتامين "أ" وفيتامين "د"، وكذلك الكالسيوم والبروتين.</li> <li>• ويُفضل إدخال المنتجات قليلة الدسم في غذاء الأطفال بعد سن الثانية من العمر.</li> </ul>	<p>تُعتبر الألبان والأجبان وغيرهما من مشتقات الحليب، ويحتاج الأطفال إلى ما يعادل كوبين من منتجات الألبان يوميًا.</p>	3-4	الحليب
			<p>الدهون والسكريات</p> <p>الدهون والزيوت عناصر رئيسية لتغذية الجسم. أما السكريات فهي سريعة الذوبان في مجرى الدم لتزود الأطفال بالطاقة السريعة.</p>



ملاحظات	أمثلة	عدد الحصص/ اليوم	المجموعة
			هذه المجموعة ضرورية للحصول على جسم متوازن وصحي، ولكن في الوقت نفسه، يجب أن يتم تناولها باعتدال ودون إفراط، لأن كثرة تناولها تؤدي إلى زيادة الوزن.

### قوائم الأطعمة:

أطعمة يُنصح بالابتعاد عنها قدر الإمكان	أطعمة تقدم بمقادير متوسطة (يُنصح عدم الإفراط في تناولها)	أطعمة يفضل إعطاؤها
الحلويات ذات الألوان والمواد الحافظة، السكر، المربي بأنواعها، المشروبات الغازية، اللحوم المعلبة، الفواكه المعلبة، البذور غير المقشرة، مثل: بذور البطيخ، وبذور القرع، خوفًا من أن يستنشقتها الطفل، وتسبب الاختناق.	الدهون والأغذية الدهنية، اللحوم الدسمة، البسكويت، والكعك (حتى لا يشبع الطفل ويرفض بعدها تناول طعامه)، البهارات، الآيس كريم، المحليات كالدبس والعسل والشوكولا (للمحافظة على أسنان سليمة)، المكسرات بأنواعها.	الحليب، اللبن، البيض، الفواكه وعصيرها، الخضراوات، العدس، اللوبيا، السمك، الدجاج، اللحم الخالي من الدهون، الخبز المصنوع من القمح الكامل.

## تكتيكات لمواعيد الوجبات

تحديد الثلاثة من: (ما، متى، مكان)

### ما:

- عادات وميول الأطفال الغذائية؟
  - تعويد الأطفال على عدة أنواع من الفاكهة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين.
  - الإقلال من بعض الأطعمة مثل (الأطعمة المقلية).
- عمر الطفل.
- الحالة الصحية للأطفال، مثل إصابتهم بالسمنة أو النحافة أو فقر الدم - فقدان الشهية.
- نشاط الأطفال وحركتهم.

### متى:

- أفضل وقت عندما يكون الطفل أكثر استرخاءً مع استخدام أوعية جذابة وملونة وعليها بعض الرسومات المحببة لدى الأطفال.
- درجة الشبع.
- عدم تلبية طلبات الطفل بشكل دائم عندما يريد شراء ما يروج له عن طريق الإعلانات التليفزيونية، وتكون لها تأثير سلبي على صحته، ومحاولة الاستعاضة عنها بشراء أنواع أخرى تكون لها فائدة غذائية أكثر.

### مكان:

- يُفضل تناول الطعام في مكان مفتوح وإضاءة جيدة لكي يرى الأطفال ماذا يأكلون.

- اعتماد النزهة اليومية فى حديقة أو مكان جميل، تُساعد على فتح شهية الطفل.

### الوجبات الخفيفة:

هذه المرحلة يستطيع الطفل تناول 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين.

### ميعاد تقديمها:

- قبل الوجبات الرئيسية بساعتين أو أكثر.
- عندما يشعر الطفل بالجوع.

### مواصفاتها:

- بكميات قليلة، وجعل الطفل هو الذى يطلب المزيد فى حالة أنه ما زال جائعًا.
- أن تكون من الخضراوات والفاكهة والحبوب فى حالة افتقار الوجبة الرئيسية لها.
- وجبات ذات جاذبية حسية: "الفاكهة، خضراوات زاهية اللون، رائحة الخبز الفواحة عند خبزه".
- البلبيلة، الجلى، الكستر، الكريم كراميل الطبيعى.
- وجبات متنوعة بين الطرى والناشف (جبين والقرايش).

### أمثلة:

- مجموعة الحبوب (قرايش على أشكال مختلفة، باتون ساليه..)
- مجموعة الحليب (جبين قريش، بودنج، حليب بالنكهات الطبيعية..)
- مجموعة الخضراوات (نيئة، مقطعة شرائح طولية أو دائرية..)
- مجموعة الفاكهة (طازجة شرائح، عصائر...)

### تجنب:

- الفشار - المكسرات - الفول السودانى.....

## تغذية المراهقين

هذه الفترة العمرية من أكثر المراحل التي يحدث فيها نمو جسدى وعقلى، فلا بد من الاهتمام بالتغذية فى هذه المرحلة من حيث النوعية والكمية، حيث لا يحدث خلل فى النمو، بسبب كل من النمو والنشاط فى هذا الوقت، فالأولاد فى سن المراهقة بحاجة إلى 2500-3200 سعر فى اليوم الواحد، بينما تحتاج البنات فى حدود 1800-2200 سعر فى اليوم الواحد، فمن الأفضل الحصول على هذه السعرات الحرارية من الحبوب الكاملة والبروتين، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والفواكه والخضراوات المتنوعة.

من أجل نمو الجسم والمحافظة على العضلات، فإن المراهقين يحتاجون كمية كافية من البروتين، ويُمكن بسهولة تلبية هذه الحاجة من تناول البيض واللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ولكن النباتيون قد يحتاجون لزيادة البروتين من مصادر غير الأطعمة الحيوانية، مثل البقوليات والمكسرات، خلال فترة المراهقة، يتم تكوين أكبر كتلة عظمية فى حياة الإنسان، الأمر الذى يستلزم الاهتمام بتناول مصادر الكالسيوم، وتُعتبر الألبان والأجبان وغيرهما من مشتقات الحليب مصدرًا مهمًا من مصادر الحصول على فيتامين "أ"، وفيتامين "د"، وكذلك الكالسيوم والبروتين، ويحتاج المراهقون إلى ما يعادل 2 إلى 3 أكواب من منتجات الألبان يوميًا.

ومن العناصر المهمة لهذه الفترة العمرية الحديد، وهو ضروري لمساعدة كتلة العضلات المكتسبة في فترة المراهقة للحصول على الطاقة، ونقص الحديد يُمكن أن يُؤدى إلى فقر الدم والتعب والضعف، والأطعمة الغنية بالحديد، تشمل الكبد، واللحوم الحمراء، والدجاج، والفول، والمكسرات، والحبوب الكاملة، والخضراوات الورقية، مثل: "السبانخ والملوخية والجرجير والبقدونس".

### نصائح غذائية :

- تناول أغذية متنوعة ومتوازنة بحيث تحتوى على جميع العناصر الغذائية الرئيسية لنمو الجسم.
- تناول الأغذية المفيدة، مثل حبوب الإفطار والمكسرات والفواكه المجففة.
- الاعتدال فى استهلاك الدهون والسكريات والأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة.
- الحرص على تناول الأسماك مرتين أسبوعياً لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية كـ "أوميغا 3".
- الحرص على تناول وجبة الإفطار صباحاً، حيث تُمد المراهق بالطاقة لفترة الصباح، علماً بأن إهمالها أو تأخرها يُؤدى إلى قيام المخ بامتصاص الجلوكوز كمصدر للطاقة من مخزون الجسم، ما يُؤخر عملية التركيز والانتباه.
- عدم تناول الوجبة الغذائية أثناء مشاهدة التلفاز أو أثناء التحدث على الهاتف، تلافياً لأن تزيد الكمية المتناولة عن تلك الطبيعية.
- الانتظام فى ممارسة الرياضة.

• متابعة الوزن والطول.

الوجبة	الصف
قبل الفطار	كوب لبن كبير
الفطار	<p>نموذج (1)</p> <p>جبين أبيض (حجم البيضة)</p> <p>خبز (رغيف بلدى أو 3 فينو صغير)</p> <p>خضراوات طازجة</p> <p>نموذج (2)</p> <p>طبق صغير فول بالزيت والليمون</p> <p>2 قطعة مثلثات</p> <p>رغيف بلدى</p> <p>خضراوات طازجة</p> <p>نموذج (3)</p> <p>طبق صغير فول</p> <p>عدد 2 طعامية</p> <p>رغيف بلدى</p> <p>سلاطة خضراء متنوعة الألوان</p>
بين	قطعة كيك أو طبق بليلة باللبن أو طبق صغير أرز باللبن
الغذاء	<p>نموذج (1)</p> <p>بيضة مسلوقة</p>

	<p>طبق كشرى كبير طبق سلطة متنوعة الألوان <b>نموذج (2)</b> قطعة لحم أو ربع فرخة طبق خضار مطبوخ طبق أرز متوسط أو رغيف خبز طبق سلطة متنوعة <b>نموذج (3)</b> 2 "كبشة" لوبيا جافة مطبوخة طبق أرز متوسط طبق سلطة متنوعة الألوان</p>	
	<p>2 ثمرة من فاكهة الموسم.</p>	<p>بين</p>
	<p><b>نموذج (1)</b> كوب زبادى علبة تونة صغيرة رغيف خبز بلدى خضراوات طازجة عسل أسود بالطحينة (2 ملعقة عسل أسود + ملعقة كبيرة طحينية) 2 ثمرة من فاكهة الموسم <b>نموذج (2)</b> كوب زبادى</p>	<p>العشاء</p>

قطعة جبن أبيض حجم البيضة  
بيضة مسلوقة

رغيف خبز بلدى أو 3 أرغفة فينو صغير

باكو صغير حلاوة طحينية

خضراوات طازجة

2 ثمرة من فاكهة الموسم

**نموذج (3)**

كوب زبادى

2 قطعة جبن مثلثات أو 2 شريحة جبن رومى أو شيدر أو

فلمنك أو جبن أبيض نصف دسم

(ممكن جبن أبيض + رومى)

رغيف بلدى أو 3 أرغفة فينو

2 ملعقة كبيرة عسل أسود بالطحينية

شرائح خضراوات

2 ثمرة من فاكهة الموسم





## تغذية الحامل:



### جدول رقم 3: العناصر الغذائية المهمة

العنصر الغذائي	أهميته	مصادره
الحديد	تحتاجه الحامل أكثر، نتيجة زيادة حجم دم الأم ودم الجنين. <b>نقص الحديد يُؤدى إلى:</b> أنيميا بعد الولادة للجنين - أنيميا أثناء الحمل وبعد الولادة للأم.	الكبدة - اللحوم - البقوليات - الحبوب الكاملة - السبانخ.
الكالسيوم	1- تكوين عظام الطفل. 2- المحافظة على الكتلة العظمية للحامل.	اللبن - الزبادى - الجبن.

<p>الأسماك البحرية- الخضراوات الطازجة- ملح الطعام المدعم باليود.</p>	<p>مهم لنمو الجهاز العصبي للجنين، ونقصه يؤدي إلى تخلف عقلي غير مرتجع.</p>	<p>اليود</p>
--	---	--------------

#### جدول رقم 4: نموذج غذائي

الوجبة	الصنف	الكمية
قبل الإفطار	بقسماط أو بسكويت سادة	واحدة كبيرة 2 قطعة
الإفطار	خبز بلدى فول بالطحينة والزيت والليمون جبين قريش بالزيت أو بيضة مقلية خضراوات طازجة (بقدونس- جرجير - خس...)	1/2 رغيف 3 ملاعق كبيرة قطعة فى حجم البيضة واحدة حزمة صغيرة
بين	عصير فاكهة باللبن	كوب كبير
الغداء	نموذج (1) كشري مصرى أو شوربة عدس بالشعرية سلاطة خضراء	طبق متوسط طبق متوسط طبق متوسط

رغيف طبق متوسط قطعة كبيرة واحدة كبيرة (أو 2 متوسطة) $\frac{1}{4}$ فرخة طبق متوسط طبق متوسط	خبز بلدى أو أرز أو مكرونة لحم أحمر أو كبدة وقوانص أو سمك أو طيور خضراوات مطهوه (سباخ- ملوخية- كوسة..) سلطة خضراء	نموذج (2)	
ثمرة كبيرة أو 2 صغيرة	فاكهة الموسم		بين
$\frac{1}{2}$ رغيف 3 ملاعق كبيرة 3 ملاعق كبيرة برتقال- ليمون	خبز بلدى عسل أسود بالطحينة أو تمر (بلح عجوة) بالسمن والسمن عصير طازج	نموذج (1)	العشاء
طبق متوسط طبق متوسط	بليلة بالمكسرات (فول سودانى) أو أرز باللبن	نموذج (2)	
كوب صغير ثمرة كبيرة	زبادى فاكهة		قبل النوم

### جدول رقم 5: بعض المشاكل التغذوية التي تحدث أثناء الحمل

المشكلة	السبب	الحل
---------	-------	------

<p>1. الإكثار من تناول الفاكهة الطازجة.</p> <p>2. الإكثار من تناول الخضراوات الطازجة.</p> <p>3. الإكثار من شرب الماء من "6 - 8" أكواب يوميًا.</p> <p>4. المشى.</p>	<p>التغيرات الهرمونية أثناء الحمل.</p>	<p>الإمساك</p>
<p>1. تناول التوست الناشف أو البقسماط السادة أو القرايش قبل النهوض من الفراش.</p> <p>2. تقسيم الوجبات بدل من 3 وجبات إلى 6 وجبات.</p> <p>3. شرب السوائل بين الوجبات وليس مع الوجبة.</p>	<p>أمر طبيعي يحدث للحامل في الثلث الأول من الحمل من التغيرات الهرمونية.</p>	<p>غثيان الصباح</p>
<p>1. تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم، مثل: "الموز، الكانتلوب، البرتقال، الجزر باللبن، الزبادى، الجبن القريش".</p> <p>2. المشى لتنشيط الدورة الدموية فى الساقين.</p>	<p>يحدث نتيجة نقص المواد الغذائية بسبب الضغط على الساقين بالوزن الإضافى.</p>	<p>تقلص عضلات الساقين</p>

الانتفاخ	نتيجة إضرابات في الهضم.	تجنب تناول الكرنب والقرنبيط والبقوليات.
الحموضة	لتمدد الرحم وزيادة حجمه، ما يسبب ارتجاع الطعام والحامض.	1. تجنب النوم بعد الأكل مباشرة. 2. تجنب الأطعمة الدسمة والمتبلة.
تورم الساقين	هرمونات الحمل، تُسبب زيادة القابلية لاحتجاز السوائل.	1. الابتعاد عن الأطعمة المملحة. 2. عدم الوقوف لمدد طويلة.

الزنجبيل يُفيد في تخفيف الغثيان، ويُنصح بشرب فنجان قبل النهوض من الفراش "كوب واحد فقط" على مدار  
اليوم، ولكن لا يُنصح به في حالات الحموضة.

### التغذية في مرحلة انقطاع الطمث:

أهم الفيتامينات التي يحتاجها جسم المرأة أثناء هذه المرحلة:

- فيتامين A: ومن مصادره "الكبدة، البيض، الزبدة، الجزر، السبانخ، الملوخية،  
البقدونس، المشمش، الخوخ، البرتقال.
- فيتامين E: ومن مصادره "أجنة الحبوب، نخالة القمح، الأفوكادو، الزيوت  
النباتية كزيوت فول الصويا، الزبدة، الفستق، السمك، الكبدة، البيض.
- فيتامين C: ومن مصادره الحمضيات كالليمون والبرتقال والمانجو والكيوي  
والكرنب والجوافة والفلفل الأخضر والخبيزة.

- الزنك: ومن مصادره الأطعمة البحرية كالمحار والجمبرى، والكبدة والحليب وصفار البيض والبقوليات ونخالة القمح.
- السيلينيوم: ومن مصادره "الأسمك، الثوم، البذور، اللحوم، الدواجن، نخالة القمح".
- أوميغا 3: ومن مصادره "زيت السمك، بذور الكتان، الأسماك الدهنية".
- الكالسيوم: ومن مصادره "الحليب ومنتجات الألبان والأجبان، صفار البيض، السردين، البقوليات، الحبوب الكاملة، السبانخ- البروكلى".

### تغذية المسنين:

يحتاج المسنون لجميع المغذيات والعناصر الغذائية، ولكن بكميات أقل مما يحتاجها الشخص البالغ، نظرًا لقلة مجهود المسن، وحرصًا على عدم إصابته بالأمراض الناتجة عن اضطراب التمثيل الغذائى أو أمراض الشيخوخة، مثل السكر والضغط وتصلب الشرايين:

- 1) يجب أن يكون طعام المسن سهل المضغ والبلع وسهل الهضم.
- 2) يحتاج المسن لأطعمة الطاقة بنسبة أقل من البالغ، خاصة المسن الذى يعيش حياة خاملة، ويجب أن تكون أطعمة الطاقة ذات فائدة غذائية وممتازة بدقة مع الابتعاد عن الدهون المتبعة مثل السمن والزبدة والقشدة، ويستعاض عن السمن بزيت الذرة أو زيت عباد الشمس.
- 3) يمتنع المسن عن أكل اللحوم الدسمة، ويُفضل الدواجن والأسماك المسلوقة أو المشوية أو اللحم البتلو المسلوق.
- 4) يجب أن يحتوى غذاء المسن على الخضراوات والفواكه الطازجة التى تُمدّه بما يحتاجه الجسم من فيتامينات.

5) الكالسيوم والحديد غالبًا ما يكونان العنصرين اللذين يحتاجهما المسن، خاصة النساء لتعرضهن للحمل والرضاعة في سن الإنجاب مع استنزاف المخزون من الكالسيوم والحديد وعدم تعويضهما، كما أن المرأة تفقد كثيرًا من الدم أثناء وقبل سن اليأس، وذلك حينما تصل لسن الشيخوخة غالبًا ما تكون مصابة بفقر دم وآلام الظهر والمفاصل، نظرًا لنقص الحديد والكالسيوم، لذلك يجب اختيار الأطعمة الغنية بالكالسيوم للمسن، مثل: اللبن ومنتجاته الغنية بالحديد، والأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، مثل: السبانخ واللحوم والعسل الأسود والفواكه والخضراوات الطازجة.

6) السوائل مهمة جدًا للمسنين حتى يقل الإجهاد على الكلى، ولذلك فمن المستحسن شرب من 1.5 إلى 2 لتر من الماء يوميًا حتى لا يقل الإجهاد على الكلى.

### إرشادات غذائية مهمة:

- الإقلال من تناول الدهون المشبعة والموجودة في اللحم الأحمر، الزبدة، القشدة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة.
- الاعتدال في تناول الشاي والقهوة لتجنب حدوث الأرق وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام.
- تجنب تناول الكحول والتدخين للوقاية من أمراض القلب وهشاشة العظام والأورام الخبيثة.
- المحافظة على الوزن والتخلص من الوزن الزائد للوقاية من السمنة ومضاعفاتها.

- يُنصح بتناول الماء والسوائل بكثرة (8 أكواب/ اليوم) للحفاظ على الحالة الإدراكية.
- أن يكون مصدر الطاقة الأساسي من المواد النشوية المركبة، مثل الخبز والدرنات والحبوب بدلاً من الدهون.
- الإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة والمطبوخة (400جم على الأقل/ اليوم) لإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة، وتجنب حدوث الإمساك وزيادة مناعة الجسم.
- تناول الألبان قليلة الدسم ومنتجاتها للحفاظ على الكتلة العظمية.
- مراعاة الاحتياجات الخاصة للمصابين بالأمراض، مثل:
  - (1) الإقلال من ملح الطعام لتجنب ارتفاع ضغط الدم.
  - (2) الإقلال من السكريات لتجنب الإصابة بارتفاع السكر.
  - (3) الإقلال من الدهون لتجنب الإصابة بتصلب الشرايين.

### رسالة الغذاء وأمراض الحساسية

- يدخل الجسم يومياً الكثير من المواد منها المأكولات والمشروبات، ويدخل الجسم أيضاً مواد أخرى عن طريق التنفس والفم والعين والأذن، وحساسية الطعام، تحدث في أى مرحلة من العمر عن طريق تناولها أو اللمس أو حتى استنشاق روائح الطعام .
- بعض المواد المضافة للأطعمة تؤدي إلى حدوث الحساسية مسببة عدة أعراض، مثل إحمرار الجلد والتورم، وقد يشعر البعض بضيق في التنفس أو حكة شديدة



فى الجلد، وتتكرر الأعراض عند تناول نفس الطعام المسبب للحساسية، وقد تحدث الحساسية نتيجة تناول الأغذية الآتية:

- الألبان، البيض، بعض أنواع الأسماك.
- الفواكه مثل "الفراولة، المانجو".
- الخضراوات مثل "الطماطم، السبانخ".
- بعض البقوليات.
- الحريقات والتوابل ومكسبات الطعم.
- الحلويات مثل "الشيكولاتة، الكاكاو".
- المشروبات المضافة إليها مواد ملونة

### التوصيات الغذائية:

- 1) للأطفال صغار السن، يجب على الأمهات ملاحظة أنواع الأطعمة المسببة للحساسية وعرضها على الطبيب المختص.
- 2) أمراض الحساسية قد يكون لها تاريخ عائلى.
- 3) يجب تجنب تناول الأطعمة المسببة للحساسية لفترة من الوقت، ثم إعادة تناولها بكمية قليلة، فى حالة تكرار حدوث الحساسية ثانية، يتم الامتناع عن تناولها نهائياً.
- 4) فى حالة وجود نوع معين من الغذاء المسبب للحساسية، يجب استبداله بنوع آخر يعادله من حيث التوازن الغذائى.

## رسالة للجميع

### التغذية العلاجية ودورها في مواجهة الأمراض المزمنة المرتبطة بها

#### التغذية العلاجية:

هى أحد فروع علم التغذية، وتهدف إلى التدخل الغذائى لتحديد مواصفات الغذاء الصحى من حيث احتوائه على العناصر الغذائية كما ونوعا بما يتناسب مع الوزن والسن والنشاط، ويُساعد الغذاء الصحى على تجنب وعلاج كثير من الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية.

#### عند تخطيط "نظام غذائى علاجى" يجب مراعاة الآتى:

1. تختلف التوصيات حسب حالة المريض الغذائية، وتزداد الاحتياجات الغذائية عند حدوث سوء التغذية.
2. مراعاة ما يستجد على المريض بسبب إصابته من تغيرات مرتبطة بمقدرته على الاستقادة من العناصر الغذائية (دهون، بروتينات، نشويات، فيتامينات، عناصر معدنية) بصورة طبيعية، وذلك طبقاً للتحاليل الطبية والكشف الدورى.
3. قد تستوجب الحالة الغذائية للمريض تقسيم الوجبات الغذائية إلى 4 أو 6 وجبات صغيرة مع استبعاد أو إضافة بعض العناصر الغذائية.
4. يُراعى فى الوجبات الغذائية الاختيار الغذائى الفردى للمريض، بحيث تكون هذه الوجبات متنوعة ومتكاملة وبكميات تُناسب الحالة الصحية للمريض تقدمًا أو تدهورًا.

5. ضرورة مراعاة طرق الطهو التي تُناسب المريض، فقد ينصح المرضى بتناول الخضراوات المطهوهة على البخار للحفاظ على أكبر قدر من الفيتامينات، كما ينصح بعضهم بتجنب الأطعمة المقلية أو المشوية.

### رسالة غذائية لمرضى الكبد

#### الالتهاب الكبدى الفيروسي الحاد "A"

يُعتبر الكبد من أهم أعضاء الجسم التي تقوم بمعظم الوظائف الحيوية، مثل التمثيل الغذائي، وتخليص الجسم من السموم الضارة.

#### وظائف الكبد:

تنظيم مستوى السكر فى الدم- التمثيل الغذائى للبروتينات- هضم الدهون- تنقية الدم والتخلص من نواتج التمثيل الغذائى الضارة- اختزان الفيتامينات- المحافظة على مستوى المناعة بالجسم- إنتاج عوامل تجلط الدم.

#### ويُراعى عند إعداد الوجبات لمريض الالتهاب الكبدى الفيروسي:

- تناول المريض نظامًا غذائيًا متوازنًا من حيث احتوائه على جميع العناصر الغذائية من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وفيتامينات بالكميات وبالنوعية المناسبة.
- لا يجوز الاقتصار على تناول السكريات، كما هو معتقد فقط لهؤلاء المرضى، حيث ينتج عن ذلك حرمان جسم المريض من العناصر الغذائية

- الضرورية، ما يؤدي لنقص المناعة وهزال بالجسم، وفي بعض الأحيان يزيد تناول السكريات من رغبة المريض فى القيء.
1. يجب تقسيم الغذاء اليومي من 4 إلى 6 وجبات يومية، وذلك للتغلب على حالة فقدان الشهية التي يُعانى منها هؤلاء المرضى.
  2. يجب الاهتمام بوجبة الإفطار، حيث يتوقع أن تكون شهية المريض أفضل، ويجب أن تحتوى على العسل الأبيض، وذلك لتصحيح نقص السكر على الريق الناتج عن قلة اختزان الكبد للنشويات عند هؤلاء المرضى.
  3. يُفضل تناول غذاء عالى السعرات، مثل عصير الفواكه الطبيعية والعسل، وكذلك الأطعمة الغنية بالنشويات، مثل المكرونة والأرز والبطاطس، ويتناولها المريض مسلوقة.
  4. يجب تناول البروتين عالى القيمة الغذائية، مثل اللحوم قليلة الدهون.
  5. تناول (اللحم البتلو، الأسماك، لحوم الأرانب، الدجاج بعد نزع الجلد)، ويُفضل أيضًا السلق أو الشواء والابتعاد عن الأطعمة المحضرة بالقلوى.
  6. يُعطى المريض دهون سهلة الهضم، مثل الزيوت النباتية واللبن، ولا يجوز منعها تمامًا، حيث أن الدهون النافعة تُحافظ على خلايا الكبد، وتجعل الطعام أكثر استساغة، كما أنها تُعتبر مصدرًا جيدًا للطاقة.
  7. يجب توضيح أهمية إتباع الإرشادات الغذائية المناسبة لكل مريض حسب المرحلة المرضية والتحاليل الطبية، فالإرشادات الغذائية لمريض دوالى المرئ، تختلف عن مريض الاستسقاء، وتختلف عن مريض الغيبوبة الكبدية.

## رسالة غذائية لمرضى الكلى

### القواعد الصحية لإعداد الوجبات الغذائية لمرضى الفشل الكلوي

#### • وظائف الكلى:

من أهم وظائف الكلى، تنقية الدم والتخلص من المواد الضارة الناتجة عن التمثيل الغذائي والمحافظة على توازن الماء والأملاح، وكذلك المحافظة على مستوى بعض الأملاح مثل الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور في الدم، وتفرز أيضاً الكلى بعض المواد للتحكم في ضغط الدم، وتنشيط فيتامين (د) المطلوب لتكوين العظام، وتُقاس كفاءة الكلى عن طريق تحليل استخلاص الكرياتينين، حيث أن النسبة الطبيعية 90-120 سم دقيقة، ونقص هذا المعدل يدل على نقص في كفاءة الكليتين.

#### • القواعد الصحية لإعداد الوجبات الغذائية لمرضى الفشل الكلوي

1. يجب الإقلال من الملح المستخدم في الطهو.
2. تُستخدم التوابل المسموح بها لإعطاء الطعم المستحب، مثل الكمون، البهارات، البصل، الثوم، الخل..
3. يُمكن تحمير اللحوم والدواجن لرفع السرعات الحرارية للوجبة.
4. يتم سلق الخضراوات والتخلص من ماء السلق للإقلال من كمية البوتاسيوم.
5. تُقدم الفاكهة بكميات محدودة بدلاً من السلطة حسب التحاليل المعملية للمريض، والنوع المحدد من قبل الطبيب.

6. يجب تناول البروتينات بكمية محدودة حسب وظائف الكلى، وفي حالة الإقلال من البروتينات، يفضل البروتينات الحيوانية عالية القيمة الحيوية، مثل: "بياض البيض، الطيور، الأسماك، اللحوم، البقوليات والحبوب".
7. يُفضل استخدام الزيوت النباتية في إعداد الطعام والابتعاد عن الدهون الحيوانية في حالة ارتفاع الكوليسترول الضار بالكلية.
8. يتم الحصول على الطاقة من الأطعمة النشوية، مثل: "الخبز، الأرز، الحبوب"، ومن السكريات البسيطة، مثل: "العسل والمربي"، حسب احتياج المريض.

#### • مصادر الصوديوم في الطعام

1. مركبات الصوديوم وبصورة أساسية ملح الطعام والبيكينج بودر.
2. الأطعمة التي تحتوى على الصوديوم بصورة طبيعية، مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبعض الخضراوات والأطعمة المدخنة والمملحة.
3. الأطعمة التي يُضاف لها الصوديوم، مثل: المخللات والكاتشب والمستردة والزيتون.

#### • المصادر الغذائية للبوتاسيوم:

1. الأطعمة التي تحتوى على البروتينات، مثل اللحوم (40 جم من البروتين الحيوانى، يحتوى على 50 مللى مكافئ من البوتاسيوم).
2. الأطعمة المطبوخة أو المشوية أو المقلية، تحتوى على نسبة أقل من البوتاسيوم.

3. أغذية قليلة البوتاسيوم (مسموح بفنجان واحد يوميًا): التفاح، التوت، الكريز، العنب، الكمثرى، الأناناس، الفراولة، البطيخ، الفاصوليا الخضراء، الفول الأخضر.

4. أغذية مرتفعة البوتاسيوم (يُنصح بالابتعاد عنها): المشمش، البلح، المانجو، الخوخ، البرتقال، الزبيب، الموز، الكانتالوب، الفواكه المجففة، الخرشوف، العدس.

### أسال والمعهد القومي للتغذية يحيب

#### 1. ما أهمية تناول الفيتامينات للجسم.. وما هي المصادر الغذائية للفيتامينات؟

##### أهمية تناول الفيتامينات:

- مواد غذائية عضوية، يُصنع القليل منها داخل الجسم.
- تقوم بدور مهم لأداء الوظائف الرئيسية في جسم الإنسان.
- ضرورية للنمو والطاقة وتنظيم عمليات التمثيل الغذائي بالجسم.
- يؤدي نقصها إلى الإصابة بأمراض مختلفة وتناول كميات كبيرة منها تكون ضارة على جسم الإنسان.
- الفيتامينات تتوافر في: "الفواكه، الخضراوات، اللحوم والحبوب".

#### ما الفرق بين الفيتامينات الطبيعية والمصنعة في حبوب؟

- الفرق هو أن الفيتامينات الموجودة في الغذاء، تُوجد بنسب طبيعية محددة، ومهما تناول الإنسان من الغذاء، فلا يُمكن أن يصل إلى درجة التسمم بالفيتامينات.

• الفيتامينات والمعادن التي تُصنع في المختبرات، هي أشباه فيتامينات ومعادن، ولذا من الأفضل تناول الفيتامينات من المصادر الطبيعية:

- 1) فيتامين (أ) ومصادره (الجزر، البطاطا، الكانتالوب، السبانخ، المشمش).
- 2) فيتامين (د) ومصادره (صفار بيض، الزبدة، السمن، الكريمة، الجبن).
- 3) فيتامين (هـ) ومصادره (جنين القمح، الذرة، البذور، المكسرات، الزيتون).
- 4) فيتامين (ب) ومصادره (الخميرة البيرة، الأرز، القمح، السبانخ، البسلة، الطماطم، خلاصة الخميرة، حبوب القمح المستتبتة، عش الغراب، البيض، اللبن، الكبد، الفول السوداني، طحين القمح من حبوب كاملة، اللحم البقري، صدور الدجاج، التونة المحفوظة مع الماء، الكبد، الكلاوى، الجمبرى).
- 5) فيتامين (ج) ومصادره (البرتقال، اليوسفى، الجوافة، الجريب فروت، الليمون).

## 2. ما أهمية اليود.. وما مصادره الطبيعية.. وكيف نحافظ على الملح اليودى

### المستخدم فى الطهو؟

### أهمية اليود لصحة الإنسان:

يُعتبر اليود من عناصر المغذيات الدقيقة اللازمة للقيام بالوظائف الفسيولوجية المختلفة داخل جسم الإنسان، ويحتاج أى فرد لليود لتكوين هرمون الغدة الدرقية اللازمة للنمو والقيام بوظائف المخ والجهاز العصبى والحفاظ على حرارة الجسم وحيويته.



### المصادر الطبيعية لليود:

يتوافر عنصر اليود فى الأسماك، وتحتوى بعض الفواكه والخضراوات والحبوب واللحوم ومنتجاتها على نسبة من اليود، وكذلك الملح المدعم باليود. ولكى نحافظ على الملح اليودى المستخدم فى الطهو يجب إتباع الآتى:

- أن يكون كيس الملح محكم الغلق.
- أن يكون الملح أبيض ناصع البياض، ليس به شوائب أو رمال.
- يجب وضع الملح بعيدًا عن مصادر الحرارة أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة.
- يفضل وضع الملح فى نهاية الطهو، وليس فى بدايته حتى لا يفقد اليود بفعل طول تعرضه لحرارة الطهو.

### 3. ما أضرار الإسراف فى تناول الشاى والقهوة ؟

- عند تناول الشاى والقهوة مع الوجبة الغذائية تعمل مادة التانينك أسيد على الإقلال من امتصاص الحديد، ولهذا السبب فالشاى والقهوة يجب تناولهما بعد مرور ساعة على الأقل من تناول الطعام.
- يستحسن إضافة اللبن للشاى الخفيف والقهوة للحصول على مشروب ذى قيمة غذائية.
- لا تتناول الشاى المغلى، ويُفضل تناول الشاى الخفيف مع إضافة الليمون.

#### 4. ما معنى التدخل الغذائي لتجنب حدوث الأنيميا الغذائية؟

- أ. يجب تناول غذاءً متوازنًا كمًّا ونوعًا من حيث احتوائه على (الكربوهيدرات، البروتين، الدهون، الألياف الغذائية) بالكمية المناسبة حسب العمر والوزن والنشاط.
- ب. تخير الأطعمة عالية المحتوى من الحديد وفيتامين (ج).
- ح. احرص على تناول الخضراوات الطازجة والفواكه، وعصير الفواكه الغنية بفيتامين (ج) لزيادة امتصاص الحديد.
- د. يجب الاهتمام بتناول البقوليات (الفاصوليا، اللوبيا، العدس، الفول، الفول، الفول) الغنية بالحديد، وكذلك الخضراوات الطازجة لإمداد الجسم بفيتامين (ج)، فتزداد الاستفادة من الحديد الموجود في الغذاء.
- هـ. تناول العسل الأسود المضاف إليه بعض قطرات من الليمون.

#### 5. ما أفضل الطرق الصحية للتغذية السليمة للطفل؟

1. يجب أن يتعلم الطفل في هذه السن عادات غذائية سليمة تقيده طيلة حياته.
2. احرص على تجنب الوزن الزائد أو البدانة في مختلف مراحل عمره.
3. السلوكيات الغذائية السليمة، تُساعد الطفل على النمو المتكامل والتطور السليم، وهي أساس قوى لمقاومة الأمراض خلال حياته.

#### ❖ أمثلة للعادات الغذائية السليمة للطفل:

- تناول وجبة الإفطار من الضروريات.
- المحافظة على تقديم طبق السلطة مع وجبة الغذاء.

- يجب تناول الطفل كمية مناسبة من النشويات التي تمد جسمه بالطاقة وتُساعد على الحركة.
- قطعة صغيرة من اللحم أو السمك أو بيضة أو قطعة جبن تكفى لإمداده بالبروتين اليومى.
- الحرص على تناول الخضراوات المطهوهة.

### 6. هل لتناول الفواكه والخضراوات تأثير وقائى من بعض امراض السرطانات؟

أظهرت الأبحاث العلمية تأثير الفواكه والخضراوات فى الوقاية من السرطان، خاصة سرطان القولون والجهاز الهضمى عمومًا، حيث تزداد الوقاية لدى من يتناولون الجزر وخضراوات مجموعة الملفوف (الكرنب، البروكلى، القرنبيط)، وكذلك ينخفض خطر الإصابة بهذه الأورام لدى الأشخاص المستهلكين للثوم والبصل بكثرة.

### 8. ماذا تعرف عن البقوليات؟

تؤكل فى جميع أنحاء العالم، والبقوليات من فول وعدس وحمص، غنية بالعناصر الغذائية، وهى أيضًا شهية، وبالإضافة إلى كونها مصدرًا رخيص الثمن للبروتينات النباتية، وبسبب تنوعها ظلت البقوليات طعامًا أساسيًا لآلاف السنين.

#### • البقوليات مصدر جيد للألياف:

تمد الجسم بالبروتينات والنشويات إلى جانب الفيتامينات والمعادن والعناصر الأخرى المفيدة.

## • من أنواع البقوليات:

"الفول، اللوبيا، البسلة، العدس"، وكلها تحتاج لإنضاج بحسب نوعها، يجب التخطيط لتناول البقوليات من 2-3 مرات أسبوعًا، فهي من أفضل مصادر الألياف الغذائية.

• **ممكن نقع البقوليات** في ماء ساخن، وتركها من 1-4 ساعات، ولإقلال من الشعور بالغازات عند تناول البقوليات، يجب غسلها جيدًا، والتخلص من ماء النقع وأى شوائب، ثم نقوم بالطهو في ماء جديد.

## 8. ماذا يأكل الطلبة في موسم الامتحانات؟

1. نوع في طعامك، احرص على طعام نظيف وآمن، تناول قدرًا كافيًا من مجموعة النشويات والخضراوات والفاكهة يوميًا.
2. احرص على تناول الأسماك والبقوليات من مجموعة البروتينات.
3. تناول الألبان والأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميًا، خاصة قبل النوم، حيث أنها تُساعد على الاسترخاء.
4. تناول القليل من الدهون واختار دائمًا الدهون النافعة (دهون الأسماك) الصحية، حيث أن الأطعمة عالية المحتوى من الدهون المشبعة (المقليات)، تسحب الدم في اتجاه الجهاز الهضمي لمدة أطول، ما يُساعد على الشعور بالكسل والخمول.
5. يجب تقسيم الوجبات التي يتناولها الطالب خلال فترة الامتحانات من (4 - 5) وجبات صغيرة.
6. يجب الحرص على تناول وجبة الإفطار يوميًا، حيث أنها تمد الجسم بالطاقة الكافية للمحافظة على القدرة الذهنية.

7. تناول أطعمة الوقاية لرفع مناعة الجسم، مثل الفيتامينات (أ، هـ، س) والتي تتوفر فى طبق السلاطة ذات الألوان المتعددة.
8. احرص على شرب عصير الفاكهة، مثل: (البرتقال، الجوافة، الليمون).
9. يجب الإقلال من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبى (الشاي الثقيل، القهوة المركزة)
10. احرص على عدد ساعات كافية من النوم ليلاً.

### الأمراض المرتبطة بالتغذية

#### نقص التغذية:

- تُعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي تتأثر بنقص وسوء التغذية، حيث تظهر خلالها على الأطفال أعراض سوء التغذية عند الإفراط أو الإقلال من تناول الطعام.
- الإفراط فى تناول الطعام، يضر بالصحة، حيث تُخزن الكمية الزائدة فى الجسم على هيئة دهون، وتُعرضنا للإصابة بالعديد من الأمراض مستقبلاً.
- يُعانى الطفل المصاب بنقص التغذية من الضعف والخمول، ويفقد شعره ليونته وجلده نعومته وتفقد عيناه بريقهما والرؤية الجيدة، كما أنه يتعرض بسهولة للأمراض المعدية، وقد يُعانى من ضعف تكوين العظام، وسوء الهضم، وفقدان الشهية، وقد يُعانى أيضاً من فقر الدم (الأنيميا) وقصر القامة.

**جدول يوضح تأثير التغذية السليمة ونقص التغذية على صحة الأطفال**

المظاهر	تغذية سليمة	نقص (سوء) التغذية
الطاقة والسلوكيات	النشاط والسعادة	الخمول والكسل
الوزن	طبيعي	نحافة أو سمنة
الطول	طبيعي	قد يُعاني من قصر القامة
الشعر	لامع وكثيف	مقصف وخفيف
الجلد	ناعم	خشن وبه تشققات
العين	سليمة والرؤية جيدة	مريضة والرؤية ضعيفة
الفم	لثة وأسنان سليمة	لثة مريضة وأسنان بها تسوس
العضلات	قوية وמתماسكة	ضعيفة ورخوة
مقاومة الأمراض	يتمتع بمناعة وصحة جيدة	يُعاني من نزلات البرد المتكررة ويُصاب بسهولة بالأمراض المعدية

### تأثير نقص التغذية على الطفل:

- ✓ تأخر في النمو الجسدى.
- ✓ خشونة الجلد وزيادة سمكه.
- ✓ تأخر في تطور المهارات المختلفة.
- ✓ ضعف المقاومة للأمراض.

## أمراض نقص التغذية:

أولاً: أمراض تنتج عن نقص البروتينات

### i. مرض كواشيوركور

#### • أسبابه:

ينجم عند نقص البروتينات في الغذاء، دون أن تتأثر كمية الكربوهيدرات، ويظهر بعد السنة الأولى من العمر.

#### • أعراضه:

- التورم وخاصة الوجه والأطراف.
- تغيرات جلدية.
- يكون الطفل سريع الاستثارة وقليل الحركة.
- مقاومته للأمراض ضعيفة خاصة الإسهال.
- يُعانى من فقر الدم (الأنيميا).

### ii. الهزال

#### • أسبابه:

ينجم عند نقص البروتينات والكربوهيدرات؛ حيث لا يحصل الطفل على كميات مناسبة من الكربوهيدرات اللازمة لإنتاج الطاقة للقيام بالعمليات الحيوية، وكذلك كمية البروتينات اللازمة لبناء الجسم ومقامة الأمراض، وتكثر الإصابة به عند الأطفال ذوى الأسر المتفككة مع تدنى المستوى الاقتصادي، ويظهر منذ السنة الأولى من العمر.

#### • أعراضه:

- نقص حاد في وزن الطفل حسب العمر والنوع الاجتماعي.

- فى البداية لا يتقدم وزن الطفل، ثم يبدأ فى التراجع حسب شدة النقص فى الغذاء وطول المدة.
- تختفى الطبقة الدهنية الدقيقة تحت الجلد أولاً، ثم فى الأطراف ولاحقاً فى الوجه.
- ضعف وهزال فى عضلات الجسم، ويُصاحب ذلك تأخر فى النمو، فيبدو الطفل هزياً قليلاً الحركة.
- لا يتفاعل مع المحيط الخارجى، كثير الأنين والضجر والتألم.

## ثانياً: أمراض تنتج عن نقص المعادن

### أ. نقص الحديد

يحدث غالباً بعد الشهر السادس من عمر الطفل، خاصة الطفل الذى يعتمد على الرضاعة الطبيعية ولا يُضاف له الغذاء المكمل بعد الشهر السادس، حيث أن كمية الحديد فى حليب الأم بعد هذه الفترة من الرضاعة تُصبح غير كافية، ويحتاج الطفل إلى غذاء مكمل غنى بمادة الحديد. يُؤدى نقص الحديد إلى الإصابة بمرض الأنيميا (فقر الدم).

### وتشمل أعراض الأنيميا:

- الخمول والكسل والضعف (انخفاض القدرة على العمل)، والتعب، والإعياء.
- الدوخة.
- شحوب الوجه، ضيق النفس، سرعة ضربات القلب.
- سقوط الشعر وتقصف وتفلطح الأظافر.
- التهابات وتشققات مؤلمة فى زوايا الفم.



## ii. نقص الكالسيوم

في حالة عدم تناول كمية كافية من مصادر الغذاء الغنية بالكالسيوم، يضطر الجسم إلى السحب من مخزون العظام والأسنان إلى الدم.

**يؤدي نقص الكالسيوم إلى:-**

- الكساح.
- لين العظام.
- نخر وتلف الأسنان.
- تشنج وتقلص العضلات.
- آلام عصبية.
- تتميل الذراع أو الساق.
- مع تقدم السن يؤدي إلى نقص كثافة العظام، ومن ثم ترققها وسهولة كسرها.

## iii. نقص الزنك

**يؤدي نقص الزنك إلى:**

- تأخر النمو.
- اضطراب حاستي التذوق والشم.
- خشونة جلد الطفل، وتأخر النضج الجنسي.
- ضعف ونقص جهاز المناعة في الجسم.
- تساقط الشعر.
- زيادة التعرض للإصابة بالأمراض المعدية.
- بطء التئام الجروح.

## iv. نقص اليود

- تدخل مادة اليود فى تركيبة هرمون الغدة الدرقية المعروف باسم الثيروكسين.
- **يُؤدى نقص اليود إلى:**
  - تضخم الغدة الدرقية، ومن أعراض التضخم: "التعب، الإحباط، فقدان الذاكرة، الضعف، زيادة الوزن، الإمساك، سقوط الشعر، جفاف الجلد".
  - التخلف العقلى عند الأطفال، وموت الجنين أو إصابته بالتشوهات الخلقية عند الولادة.

## ثالثاً: أمراض تنتج عن نقص الفيتامينات

### i. **نقص فيتامين (أ)**

- **أسبابه:**
  - ينتج بسبب سوء الامتصاص من الأمعاء أو اضطرابات الهضم المزمنة، أو بسبب نقص محتواه فى الغذاء.
- **يُؤدى نقص فيتامين (أ) إلى:**
  - العشى الليلي، وهو عدم وضوح الرؤية فى الضوء الخافت كساعة غروب الشمس.
  - جفاف ملتحمة العين والقرنية، وتُؤدى حالات النقص الشديد إلى فقدان البصر.
  - جفاف الجلد وتشققه وخشونته، وتقص الشعر وضعف الأغشية المخاطية.
  - سوء ترسيب الكالسيوم فى العظام والأسنان.
  - ضعف وبطء النمو الجسدى.
  - ضعف المناعة، وكذلك فقر الدم.

## ii. نقص فيتامين (د)

عندما ينقص مستوى فيتامين (د) في الجسم، ينقص مستوى الكالسيوم والفوسفور في الدم، ويضطر الجسم إلى سحب هذه المعادن من العظام، ما يؤدي إلى ليونة العظام وترققها وضعف قوتها.

## iii. نقص مجموعة فيتامين (ب)

- مرض بري بري، ويصيب الأطفال خاصة الرضع دون السنتين.
- التهاب الأعصاب.
- ضعف العضلات، واحتمال الإصابة بالشلل اللحظي.
- الاضطرابات العقلية والاكتئاب.
- اضطرابات الجهاز العصبي والتوتر العصبي والصداع.
- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل فقدان الشهية.
- ظهور قشور وتشقق في الجلد، وفقر الدم الحاد.

## iv. نقص فيتامين (ج)

- داء الاسقربوط الذي يؤدي إلى نزيف في المفاصل واللثة والأغشية المخاطية والتهاب اللثة وتقيحها، وانكشاف جذور الأسنان وسقوطها مع تقدم الإصابة.
- ضعف مقاومة الجسم، ويصاب الإنسان بوهن وفقر دم، وتأخر التئام الجروح والكسور.

## v. نقص فيتامين النياسين

- يسبب مرض البلاجرا.

## • أعراضه:

- **جلدية:** احمرار وألم فى المناطق المكشوفة للشمس، خاصة ظهر اليدين والقدمين.
- **الجهاز الهضمى:** إسهال وقىء والتهاب اللسان واللتة.
- **الجهاز العصبى:** قلق وهذيان وبطء فى الفهم.

## الأنيميا عند الأطفال

### مقدمة:

الهيموجلوبين هو مكون مهم فى الدم، والمسئول عن حمل الأكسجين، والأنيميا تعنى عدم وجود هيموجلوبين بكمية كافية، وأن كرات الدم الحمراء ليست بالعدد الكافى، أو ليست طبيعية، لذا لا يحصل الجسم على كفايته من الأكسجين، وأعراض الأنيميا، مثل الإحساس بالتعب والإرهاق، وتنتج من عدم حصول أعضاء الجسم على كفايتها من الأكسجين لتعمل بكفاءة.

### ما هى أنيميا نقص الحديد؟

هى أكثر أنواع الأنيميا انتشارًا، وتحدث عندما يفتقر الدم لكرات الدم الحمراء عن المستوى الطبيعى للسن والجنس، حيث لا تكون فى الجسم كميات كافية من الحديد، ويحتاج الجسم للحديد لتكوين بروتين يسمى هيموجلوبين، وهو المسئول عن حمل الأكسجين لأنسجة الجسم، وهذا مهم لتعمل هذه الأنسجة والعضلات بشكل فعال.

لذا عندما لا تكون هناك كميات كافية من الحديد في الدم، لا يحصل الجسم على كمية الأكسجين التي يحتاجها.

### أسباب الأنيميا عند الأطفال:

- عدم تكوين كرات دم حمراء بالمعدل الطبيعي.
- التكسير المتزايد لكرات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي.
- فقدان كميات كبيرة من الدم.
- يُمكن أيضًا أن تكون نتيجة اضطرابات موروثية، مثل أنيميا الفول، أو الإصابة ببعض الأمراض المعدية بشكل متكرر، أو الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السرطان.

### العلامات والأعراض

عندما يُصاب الطفل بالأنيميا، يُمكن أن تكون أول الأعراض شحوب البشرة والشفنتين والأظافر، ويُمكن أن تحدث هذه التغيرات بالتدريج، ولذلك أحيانًا تصعب ملاحظتها، ومن العلامات الأخرى:

- التعب والإرهاق.
- الدوخة وسرعة ضربات القلب.
- النهجان عند القيام بأى مجهود بدنى بسيط.
- ضعف القدرة على التركيز.

عندما كانت الأنيميا بسبب زيادة تكسير كرات الدم الحمراء، يُمكن أن تتضمن الأعراض اصفرار بياض العين، وتضخم الطحال، وتلون البول باللون البني الداكن.

➤ الأنيميا تُعد من العوامل المسببة للتعرق.

➤ إهمال علاج الأنيميا فى الصغر يُؤدى إلى امتداد حدوثها فى فترة المراهقة والشباب، مما له من آثار سلبية على نمو الجسم والعقل والنشاط والتحصيل والأداء الدراسى.

➤ الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا، وذلك بسبب فقدهن كمية من الدم أثناء الدورة الشهرية، وهذا يُؤثر على الفتاة أثناء الحمل والإنجاب.

### وقاية الأطفال من الأنيميا:

تعتمد الوقاية من الأنيميا على نوعها، ويُمكن الوقاية من أنيميا نقص الحديد، وهى أكثر أنواع الأنيميا شيوعًا عن طريق:

- فى خلال الستة أشهر الأولى، يكون الرضع محميين من الإصابة بأنيميا نقص الحديد بواسطة مخزون الحديد الموجود فى أجسامهم قبل الولادة (إذا لم تُكن الأم مصابة بالأنيميا).
- تُعتبر تغذية السيدة الحامل، هى الضمان الأول لولادة طفل لديه مخزون كافٍ من الحديد، حيث يُمكن أن يُولد الطفل ولديه احتمال بالإصابة بالأنيميا إذا كانت الأم لديها أنيميا أثناء الحمل.
- لبن الأبقار ليس مصدرًا جيدًا للحديد للأطفال، ولا يُنصح به للأطفال الذين يقل عمرهم عن سنة.
- يجب أن يتناول الطفل وجبة متكاملة تحتوى على أغذية غنية بالحديد بشكل منتظم، مثل اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك وصفار البيض والخضراوات الورقية الخضراء والفاكهة الصفراء والطماطم والعسل الأسود والزبيب والبلح الأسود والتين.

- الحديد الموجود فى اللحوم والدواجن والسمك أسهل فى الامتصاص عن الحديد الموجود فى النباتات والأغذية المدعمة بالحديد.
- يجب إضافة أغذية غنية بفيتامين (ج)، مثل: "الليمون، البرتقال، الطماطم والجوافة"، لتسهيل زيادة امتصاص الحديد واستفادة الجسم منه.

### تشخيص الأنيميا

- فى كثير من الحالات لا يُشخص الطبيب الأنيميا إلا بعد تحاليل الدم كجزء من الكشف الروتينى، حيث يُمكن أن تُظهر صورة الدم الكاملة أن عدد كرات الدم الحمراء أقل من الطبيعى.
- تحليل البراز، حيث يُمكن أن تكون الديدان الدبوسية هى السبب فى الأنيميا.
- يجب استشارة الطبيب مع تحليل الدم للطفل فى سن ستة أشهر للاكتشاف المبكر للأنيميا.

### علاج الأنيميا

- يعتمد علاج الأنيميا على السبب، لذا من المهم ألا تستنتج الأم أن أى أعراض للأنيميا يُعانى منها الطفل هى بسبب نقص الحديد، ويجب أن يتم فحص الطفل بواسطة الطبيب.
- إذا كان الطفل يُعانى من أنيميا نقص الحديد، فيجب عرضه على الطبيب، والذى سيصف له الدواء فى صورة نقط للرضع، أو سائل أو أقراص للأطفال الأكبر سناً، والتى يجب أن يتناولها الطفل لمدة ثلاثة أشهر لإعادة بناء مخزون الجسم من الحديد.
- الاهتمام بعلاج الأمراض المعدية التى قد تكون سبباً فى الأنيميا فيما بعد.

- إذا ظهر من التحاليل المعملية إصابة الطفل بالديدان المعوية، فيجب استشارة الطبيب الذى سوف يصف علاج الطفل منها بشكل صحيح وكافٍ.

### العناية بالطفل المصاب بالأنيميا

- تعتمد نوعية العناية التى يحتاجها الطفل على نوع وسبب وشدة الأنيميا.
- بوجه عام الطفل الذى يُعانى من أنيميا شديدة، يتعب بسرعة أكثر من زملائه، ولذلك يجب أن يُحدد كم النشاط الجسمانى الذى يستطيع القيام به.

### دور الرائدة الصحية الريفية فى رفع وعى الأم للوقاية من الأنيميا لدى الطفل:

- إرشاد السيدة الحامل بأهمية التغذية السليمة كضمان لولادة طفل لديه مخزون كافٍ من الحديد.
- رفع وعى الأم الحامل بضرورة عمل تحليل للاكتشاف المبكر للأنيميا.
- رفع وعى الأم الحامل بضرورة تناول العلاج المنتظم والكامل للأنيميا أثناء الحمل.
- إرشاد الأم إلى أن لبن الأبقار ليس مصدرًا جيدًا للحديد للأطفال، ولا يُنصح به للأطفال الذين يقل عمرهم عن سنة أثناء تقديم التغذية التكميلية لهم.
- توعية الأم بأن لبنها يحتوى على كميات قليلة من الحديد، ولكنها سهلة الامتصاص، ويسهل للجسم الاستفادة منها.
- رفع وعى الأم بأهمية أن يتناول الطفل بعد مرحلة الفطام أغذية تحتوى على الحديد بشكل منتظم، مثل اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك وصفار البيض والخضراوات الورقية الخضراء والفاكهة الصفراء والطماطم والعسل الأسود والزبيب والبلح الأسود والتين.



- التوعية بأهمية العلاج الكامل للديدان الدبوسية للطفل وأسرته بالكامل فى حالة الإصابة بها، وذلك لضمان وقايتها من الإصابة بالأنيميا.

### دور الرائدة الصحية الريفية فى رفع وعى الأم بالاكشاف المبكر للأنيميا لدى

#### الطفل:

- تشجيع الأم على الذهاب للوحدة الصحية لعمل الاختبار الروتينى لاكتشاف الأنيميا عند الأطفال بعد إتمام الستة أشهر الأولى، والمتابعة الدورية بالوحدة الصحية.
- توعية الأم بأعراض الأنيميا لدى الطفل.
- نصح الأم بالتوجه إلى الوحدة الصحية على الفور عند اكتشاف أى من أعراض الأنيميا لدى الطفل.

### دور الرائدة الصحية الريفية فى علاج الأنيميا لدى الطفل:

- توعية الأم بالأعراض التى تعتبر أن أى أعراض للأنيميا يُعانى منها الطفل هى بسبب نقص الحديد، والتوجه للطبيب لمعرفة سبب الأنيميا.
- تشجيع الأم على إعطاء طفلها المصاب بالأنيميا العلاج الكافى المطلوب والموصى به من الطبيب، ولفتره التى تم تحديدها بواسطة الطبيب.
- رفع وعى الأم بأهمية تناول الطفل لوجبة متكاملة تحتوى على أغذية غنية بالحديد بشكل منتظم، مثل اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك وصفار البيض والخضراوات الورقية الخضراء والفاكهة الصفراء والطماطم والعسل الأسود والزبيب والبلح الأسود والتين.
- التوعية بأهمية العلاج الكامل للديدان الدبوسية للطفل وأسرته بالكامل فى حالة الإصابة بها كمسبب مهم للأنيميا.

## أهم الرسائل:

### الوقاية من الأنيميا لدى الطفل:

- التغذية السليمة أثناء الحمل، مهمة جدًا لولادة طفل لديه مخزون كافٍ من الحديد.
- عمل تحليل للاكتشاف المبكر للأنيميا أثناء الحمل، وتناول العلاج المنتظم والكامل للأنيميا أثناء الحمل - إن وجدت - مهم لصحتك وصحة طفلك ووقايته من الأنيميا.
- لبن الأم يحتوى على كميات قليلة من الحديد، ولكنها سهلة الامتصاص، ويسهل للجسم الاستفادة منها.
- لبن الأبقار ليس مصدرًا جيدًا للحديد للطفل، ولا يُنصح به للأطفال الذين يقل عمرهم عن سنة أثناء تقديم التغذية التكميلية لهم.
- تناول الطفل بعد مرحلة الفطام لوجبة متكاملة تحتوى على أغذية غنية بالحديد بشكل منتظم، مثل اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك وصفار البيض والخضراوات الورقية الخضراء والفاكهة الصفراء والبطاطم والعدس الأسود والزبيب والبلح الأسود والتين، يقيه من الأنيميا.
- العلاج الكامل للديدان الدبوسية للطفل وأسرته بالكامل فى حالة الإصابة بها، يقيه من الإصابة بالأنيميا.

### الاكتشاف المبكر للأنيميا لدى الطفل:

- يجب الذهاب للوحدة الصحية لعمل الاختبار الروتينى لاكتشاف الأنيميا عند الأطفال بعد إتمام الستة أشهر الأولى، والمتابعة الدورية بالوحدة الصحية.
- أعراض الأنيميا لدى الطفل تشمل شحوب البشرة والشفتين والأظافر، بالإضافة إلى التعب والدوخة وسرعة ضربات القلب وضعف التركيز الدراسى.
- توجهى إلى الوحدة الصحية على الفور عند اكتشاف أى من أعراض الأنيميا لدى طفلك.

### علاج الأنيميا لدى الطفل:

- ليست أى أعراض للأنيميا يُعانى منها الطفل هى بسبب نقص الحديد، ويجب التوجه للطبيب لمعرفة سبب الأنيميا.
- علاج الأنيميا الكافى والموصى به من الطبيب، وللفترة التى تم تحديدها بواسطة الطبيب، مهم جدًا لضمان علاج الأنيميا بالشكل التام.
- تناول الطفل لوجبة متكاملة تحتوى على أغذية غنية بالحديد بشكل منتظم، مثل الحبوب المدعمة بالحديد واللحم الأحمر وصفار البيض والخضراوات الورقية الخضراء والفاكهة الصفراء والبطاطم والعدس الأسود والزبيب، يُساعده على الشفاء من الأنيميا.
- العلاج الكامل للديدان الدبوسية للطفل وأسرته بالكامل فى حالة الإصابة بها يُساعد على عدم رجوع الأنيميا مرة أخرى.

## المراجع

1. The community infant and young child feeding counseling package facilitator package.
2. First 1000 days conceptual framework, UNICEF.
3. Arab Women Speak Out. A training Program for Women Empowerment. Johns Hopkins Center for Communication Programs.
4. دليل التغذية التكميلية للطفل المصرى . Maternal & Child Health Integrated Program . SMART USAID Project.
5. Complementary feeding counseling a training course, World Health Organization.
6. Recommended Practices and Counseling Messages to Address Infant and Young Child Feeding Problems in the First Two Years of Life in Egypt: An Update for Health Care Providers. SMART USAID Project.

7. دليل المتكف الصحي لتغذية وصحة الأم والطفل. Maternal & Child Health Integrated Program. SMART USAID Project.
8. Indicators for assessing infant and young child feeding practices, USAID, AED, UNICEF & WHO Publication.
9. Tracking Progress on Child and Maternal Nutrition. A survival and development priority, UNICEF.
10. دليل التثقيف الصحي المجتمعي Communication for Healthy Living USAID Project
11. Infant and Young Child Feeding Counseling: An Integrated Course. World Health Organization.
12. المشورة فى مجال تغذية الرضع وصغار الأطفال. Jordan, World Health organization, EMRO.

## السمنة في مصر

تحتل مصر المركز السابع عالمياً في الدول الأكثر سمنة، بينما تحتل المراكز الأولى أمريكا وأستراليا والسعودية، جاء ذلك في دراسة علمية شملت 18 ألف شخص من دول العالم، وترجع سبب زيادة السمنة في مصر إلى ظهور عادات غذائية خاطئة بعد انتشار الوجبات الجاهزة، وتحويل النمط الغذائي إلى نمط غني بالمأكولات الغربية والمأكولات سريعة التحضير، والتي تحتوى على سعرات حرارية عالية وكمية دهون وسكريات مرتفعة، وعزوف المصريين عن الحركة وعدم ممارسة الرياضة بسبب الضغوط الحياتية، ما يزيد من نسبة الإصابة بأمراض الضغط والسكري والقلب وتصلب الشرايين، ويتوقع أن تكون السمنة هي الخطر المقبل الذي يهدد صحة المصريين.

وقد بلغت نسبة السيدات من الشريحة العمرية فوق خمسة عشر عامًا 42%. كثير من الناس يرى أن أهم وأكبر عيوب السمنة، يكمن في الشكل الخارجى والنظرة الاجتماعية للمريض بها، لكن أثبتت كثير من الدراسات العلمية أن مخاطر السمنة تتعدى المظهر الخارجى بكثير، فالسمنة مسئولة عن الكثير من الأمراض القاتلة التي تودى بحياة كثير من الناس، فقد أكدت دراسات أجريت مؤخراً أن نسبة الوفاة الناجمة عن الوزن الزائد تصل من 14 % إلى 20 % من إجمالي الوفيات، كما أن السمنة من أكبر العوامل المؤدية للموت المبكر والمفاجئ.

**قائمة بأهم الأمراض التي يتعرض لها المصابون بالسمنة:**

**أمراض مصاحبة للسمنة**

1. السكتة الدماغية.
2. أمراض القلب والرئة؛ فالوزن هو حمل على القلب والرئتين، فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف، فمريض السمنة يكون معرضًا للقلب الشحمي أو الدهني، والذبحة الصدرية، وحدوث الجلطات، وأشارت دراسة طبية إلى ارتفاع إصابة النساء في منتصف العمر بالجلطات بنحو ثلاثة أضعاف على ما كانت عليه قبل نحو عقد، وهو ما عزاه الأطباء إلى ارتفاع نسبة السمنة والوزن الزائد عند النساء.
3. الإصابة بالحصوات المرارية والفشل الكلوي، إن السمنة ترفع من خطورة الإصابة بالفشل الكلوي المزمن بمعدل ثلاثة أضعاف الخطورة لدى الأشخاص العاديين، وغالبًا نجد أن نسبة الأملاح مرتفعة لدى المصابين بالسمنة.
4. العقم، قد يحدث العقم كنتيجة لبعض الاضطرابات الهرمونية عند الشخص البدين.
5. النقرس، يُوجد ارتباط بين ارتفاع حمض اليوريك والسمنة.
6. الإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.
7. الإصابة بمرض السكر.
8. آلام المفاصل.
9. التسرب الدهني إلى الكبد وتشمعه.
10. السرطان؛ فقد ثبت أن معدلات وفيات البدناء بسبب السرطان، تصل إلى 14 % بين الرجال، و20 % بين النساء، وكثير من الدراسات تطرح المزيد من الأدلة التي تربط بين السمنة والإصابة بأنواع عدة من أمراض السرطان، منها: «الثدي، الكبد، البنكرياس والأمعاء».

11. هذا بالإضافة إلى أمراض أخرى كآلام أسفل الظهر والإرهاق

وصعوبات التنفس، وبعض الأمراض الجلدية.

### أهم الأضرار النفسية:

الاكتئاب والسمنة وجهان لعملة واحدة، وهذه المقولة ليست مجرد جملة لا سند لها، بل إن الدراسات العلمية أثبتتها، فانخفاض معدل مادة السروتونين بالدم، يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، كما أن هذا الانخفاض يقود إلى الشراهة في تناول الطعام، وهو ما يؤدي بالقطع إلى الإصابة بالسمنة، بينما يمنع الاكتئاب صاحبه من علاج السمنة، وهكذا يرتبط الاكتئاب بالسمنة، والسمنة بالاكتئاب في علاقتهما معًا، ليس هذا فحسب، بل إن نسبة كبيرة من المصابين بالسمنة كثيرًا ما يعانون من الانطواء الاجتماعي، والإحساس الدائم بالفشل.

### مخاطر السمنة في منطقة البطن

#### ما هي السمنة في منطقة البطن؟

السمنة في المنطقة الوسطى من الجسم، أو ما يُسمى بالسمنة المشابهة إلى شكل التفاحة، هي تراكم دهون الجسم في وسط الجسم، وبالتحديد في منطقة البطن والخصر، وتُعد الدهون المتراكمة في منطقة البطن أكثر خطورة من السمنة في منطقة الأرداف، لأنها ترتبط بعدد من المشاكل الصحية.

#### كيفية تشخيص السمنة في المنطقة الوسطى من الجسم؟

يُمكن تحديد موقع الدهون في الجسم خلال قياس محيط الخصر، إذا كان أكثر من 102 سم للرجال، وأكثر من 88 سم للسيدات، فهذا يعني أن الشخص معرض

لمجموعة مضاعفات صحية، وهى عبارة عن مؤشرات، مثل: "ارتفاع معدل الكوليسترول فى الدم، زيادة فى ضغط الدم وعدم تجاوب الجسم للأنسولين بشكل جيد"، كل هذه المؤشرات قد تُؤدى إلى ارتفاع نسبة السكرى، ومشاكل فى صحة القلب.

### بعض النصائح:

- خسارة الوزن.
- الرياضة.
- تغيير العادات الغذائية.

إن الأم المصرية تهتم بأن يحتوى غذاء أسرتها على المغذيات الكبرى، والتي تشمل مصادر الطاقة والبروتين، كالأرز أو المكرونة واللحوم سواء حمراء أو بيضاء، بينما تُهمل المغذيات الصغرى، وتضم: فيتامينات (أ، د، ب 12، ب)، والزنك والحديد؛ وهو ما يُؤدى إلى حدوث ظاهرتين متناقضتين؛ فالأطفال يُعانون من التقزم الغذائى "قصر القامة" نتيجة سوء التغذية، إضافة لانخفاض الوزن، بينما يعانى البالغون - سيدات ورجال - من السمنة.

### السمنة عند الأطفال:

أكدت دراسة طبية مصرية حديثة، أن نسبة التلاميذ المصابين بالبدانة فى المدارس الابتدائية 14.1% من إجمالى طلبة المدارس الابتدائية المصرية، بسبب قلة المجهود المبذول، وتوافر أساليب الرفاهية الكبيرة والإكثار من الطعام بين الوجبات الرئيسية وإهمال الخضراوات والفاكهة والتركيز على الأطعمة الجاهزة، ويصل إجمالى الأطفال المصابين بصفة عامة بالبدانة إلى 15% من أطفال مصر، بعد أن كانت فى الثمانينيات من القرن الماضى فى حدود 6% فقط.



## الأسباب الاجتماعية لانتشار السمنة بين الأطفال:

السمنة مرض اجتماعى فى المقام الأول، يرتبط بالعديد من العادات الاجتماعية السيئة:

- 1) الجلوس أمام التلفزيون لساعات طويلة دون حركة مع الأكل.
- 2) نظام الولايم التى تُعد نمطاً اجتماعياً متعارفاً عليه فى مجتمعنا العربى.
- 3) بالإضافة إلى تغير نمط المجتمع عن الماضى، فأصبح كل شىء يتسم بالسرعة، فأصبحت ربات البيوت أكثر استعانة بالوجبات الجاهزة توفيراً للوقت والجهد، مع العلم أن تلك الوجبات غالباً ما تضر ولا تنفع.
- 4) عدم الاهتمام بممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أن هناك العديد من الوظائف التى تتطلب الجلوس لفترات طويلة دون الحركة.
- 5) غياب الأب والأم عن البيت يُعد العامل الرئيسى لإصابة أطفالهما بالسمنة، فالأطفال فى تلك الحالة يكونون أكثر ميلاً للتعامل مع الكمبيوتر والألعاب والتلفزيون.
- 6) إن التلفزيون له دور قوى فى انتشار ثقافة الوجبات الجاهزة، والمأكولات الغنية بالسكريات الحرارية، وذلك عبر الإعلانات المتكررة، والتى تستعين بكل تقنيات الجذب والإبهار والإقناع لهذه الشريحة.

## طرق تشخيص السمنة:

### - معامل كتلة الجسم (BMI) Body mass index

يُعتبر معامل كتلة الجسم (BMI) من الحسابات الإكلينيكية المهمة لتشخيص السمنة، حيث يُرتبط هذا المعامل بدهون الجسم الكلية، وعادة لا يتأثر بالطول Height. يتراوح النطاق الطبيعى لمعامل كتلة الجسم بين 19,0 و 26,0، إذا كان BMI يقع بين 26,1 و 29,0 فإن الفرد يُعتبر زائد الوزن Overweight،

بينما BMI أعلى من 30 فيعنى هذا أن الفرد يُعانى من السمنة. كما يجب ملاحظة أن الأفراد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض عندما يكون BMI أعلى من 30,0 .

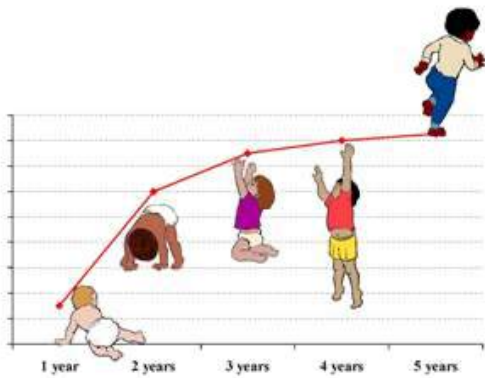
الشكل التالى يُوضح العلاقة بين الوزن weight والطول Height و BMI . تُستخدم المعادلة الآتية لحساب BMI :

$$\text{معامل كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

## زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال

### مقدمة:

زيادة الوزن عند الأطفال فى مصر ظاهرة غير صحية وفى ارتفاع مستمر، فى كثير من الأحيان تُعتبر الأم أن زيادة وزن طفلها هو علامة من علامات الصحة، وهذا خطأ شائع، ويُؤدى تشجيع الأم لزيادة وزن طفلها إلى عواقب وخيمة، وتزداد النسبة فى البنات أكثر من الأولاد.



زيادة الوزن والسمنة، يتم تحديدهما عن

طريق متابعة منحنيات النمو ومقارنة الوزن الحالى بالوزن المثالى للسن، لذا من

المهم جدًا متابعة الوزن ومتابعة النمو بالوحدة الصحية بشكل

منتظم حسب جدول المتابعة المذكور بالشهادة الخاصة بالطفل.

## مضاعفات زيادة الوزن والسمنة:

- الطفل الزائد في الوزن أكثر عرضة للزيادة في الوزن في مرحلة الشباب وما يليها.
- الطفل الزائد في الوزن أكثر عرضة للأمراض المزمنة، مثل السكر وأمراض القلب وخشونة المفاصل وبعض الأورام في سن أصغر من المعتاد.
- السمنة تؤثر سلبًا على الأداء المدرسي للطفل.
- السمنة تؤثر سلبًا على صحة الطفل النفسية، إذ قد يتعرض لمضايقات من زملائه.

## مسببات زيادة الوزن والسمنة في الأطفال:

- عدم الإلتزام بالرضاعة الطبيعية في أول ستة أشهر.
- إدخال الأغذية التكميلية مبكرًا قبل الستة أشهر الأولى أو بطريقة غير سليمة.
- تناول الغذاء غير الصحي وغير المتوازن.
- تناول المشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوى على نسبة عالية من السكر بكميات كبيرة.
- قلة ممارسة الرياضة البدنية بشكل منتظم.

دور الرائدة المجتمعية في الوقاية من السمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال، هو  
 زيادة وعى الأم بالإرشادات التالية:

إرشادات عامة:

- الآباء والأمهات هم قدوة لأولادهم، فيجب إتباعهم لأسلوب الحياة الصحي السليم من أكل ورياضة وليس الأطفال فقط.
- تقليل الأم لوضع الزيوت المهدرجة (السمن الصناعي) أثناء إعداد الطعام.
- العصائر الطبيعية المعدة بالمنزل أفضل من العصائر المشتراة من الخارج، (يُفضل أن تُخفف قليلاً).
- عدم استخدام الطعام كوسيلة مكافأة أو عقاب للطفل.
- عدم وضع كمية كبيرة من الطعام فى طبق الطفل وإرغامه على أكلها بالقوة، بل تعليمه أن هناك حدًا للشبع ينبغي الوقوف عنده.
- من سن يوم إلى سنتين:

- الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة أشهر الأولى من العمر.
- الإلتزام بالأغذية التكميلية السليمة بعد إتمام الستة أشهر الأولى، وذلك بالكمية المناسبة والأنواع المناسبة للمرحلة العمرية، والمذكورة صفحة (...).
- تقديم الطعام للطفل بطعمه الأصلي، وعدم محاولة تغيير طعمه بالسكر أو المربى أو العسل، خاصة فى السنة الأولى.

• من سن سنتين فما فوق:

➤ تناول الطفل لـ:

1. الوجبات الغذائية المتوازنة والتي تحتوى على كميات كافية ومتنوعة من أغذية غنية بالطاقة (عصيدة حبوب مع الزيت على سبيل المثال)، الحبوب الكاملة مثل (البليلة)، والبروتين (لحوم أو أسماك أو بيض أو بقوليات)، بالإضافة للفاكهة والخضراوات الطازجة.
2. الفاكهة والخضراوات خمس مرات يوميًا.
3. كميات كافية من المياه.

4. كميات مناسبة غير زائدة من الغذاء المتوازن.
- الفاكهة الكاملة أفضل من العصائر بالنسبة للطفل.
- ممارسة الرياضة البدنية بشكل منتظم مثل المشى والجري ونط الحبل وكرة القدم أو ركوب الدراجات.
- يجب الاهتمام بطعام الفطور الذى يُعتبر من أهم الوجبات الغذائية فى اليوم، وهو مهم جدًا لمنح الطاقة للصغير والكبير، حيث يزود الجسم بالنشاط والحيوية.
- التقليل من تناول مشروبات المياه الغازية والسكريات.
- التقليل من تناول الأكلات التى تحتوى على دهون مشبعة والكثير من الملح والسكر، مثل اللحوم المصنعة والوجبات السريعة الجاهزة.
- إعطاء الطفل ساندوتشات لتناولها فى المدرسة، وعدم الاعتماد على ما يُباع فى المدرسة من الحلويات والمقرمشات المعبئة والمياه الغازية والبطاطس المحمرة والأغذية المعلبة والمحفوظة.
- التقليل من الجلوس أمام التلفاز والألعاب الإلكترونية (الحد الأقصى ساعتان فى اليوم).
- لا يُفضل تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز لأنه يحفز على زيادة الأكل.

### دور الرائدة الصحية الريفية فى علاج السمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال:

- إرشاد الأم إلى ضرورة متابعة الطفل بصفة مستمرة ومنتظمة بالوحدة الصحية، والإلتزام بنصائح الطبيب مهم جدًا عند اكتشاف السمنة أو الزيادة فى الوزن لدى الطفل منذ الولادة.
- زيادة وعى الأم بأنه لا يجوز عمل نظام غذائى (ريجيم) للأطفال دون استشارة الطبيب.

- توعية الأسرة بضرورة عدم إطلاق تسميات على الطفل، خاصة بزيادة وزنه (دبodob - بطة - ...)، وذلك للمحافظة على صحته النفسية.
- إتباع النصائح السابق ذكرها فى "الوقاية من السمنة وزيادة الوزن".

### أهم الرسائل:

- زيادة الوزن ليست مؤشراً على صحة طفلك، بل بالعكس لها آثار سلبية فى المستقبل، مثل التعرض للإصابة بالسكر وأمراض القلب وخشونة المفاصل فى سن أصغر من المعتاد.
- السمنة وزيادة الوزن **تؤثران** سلبيًا على الأداء المدرسى للطفل.
- السمنة وزيادة الوزن **تؤثران** سلبيًا على صحة الطفل النفسية، إذ قد يتعرض لمضايقات من زملائه.
- متابعة منحنيات النمو للطفل بالوحدة الصحية، تُساعد على الكشف المبكر لزيادة الوزن.
- متابعة الطفل بصفة مستمرة ومنتظمة بالوحدة الصحية والإلتزام بنصائح الطبيب **مهم جدًا** عند اكتشاف السمنة أو الزيادة فى الوزن لدى الطفل.
- الآباء والأمهات هم قدوة لأولادهم، فيجب إتباعهم لأسلوب الحياة الصحى السليم من أكل ورياضة.
- تقليل وضع الزيوت المهدرجة (السمن) أثناء إعداد الطعام **مهم جدًا** لضمان الوزن السليم لطفلك ولعائلتك ككل.
- الإفراط فى الحلويات والدهون يسبب السمنة.
- العصائر المعدة بالمنزل أفضل من العصائر المشتراة من الخارج.
- استخدام الطعام كوسيلة مكافأة أو عقاب للطفل يسبب اتجاهًا غير صحيح للطعام من قبل الطفل.
- لا تضعى كمية كبيرة من الطعام فى طبق الطفل ولا ترغميه على أكلها بالقوة، بل علميه أن هناك حدًا للشبع ينبغى الوقوف عنده.

### الأطفال من سن يوم إلى سنتين:

- الإلتزام بالرضاعة الطبيعية المطلقة فى أول ستة أشهر يحمى طفلك من السمنة وزيادة الوزن.
- إتباع النظام الصحى للأغذية التكميلية للطفل بعد إتمام **الستة أشهر** الأولى، وذلك بالكمية المناسبة والأنواع المناسبة للمرحلة العمرية، يحمى طفلك من السمنة وزيادة الوزن.
- قدمى الطعام لطفلك بطعمه الأصلي، ولا تحاولى تغيير طعمه بالسكر أو المربى أو العسل.
- ليس من المفضل تعرض الأطفال أقل من سنتين للجلوس أمام **التلفاز** والألعاب الإلكترونية.

## أهم الرسائل:

### الأطفال من سن سنتين فما فوق:

- تناول الطفل للوجبات الغذائية المتوازنة والتي تحتوى على الحبوب الكاملة مثل البليلة **والخضراوات** والفاكهة **مهم** للوقاية من السمنة والوزن الزائد.
- الفطور يُعتبر من أهم الوجبات الغذائية فى اليوم، وهو مهم جدًا لمنح الطاقة للصغير والكبير، حيث يزود الجسم بالنشاط **والحيوية**.
- تناول كميات مناسبة غير زائدة من الغذاء يوميًا من خلال الوجبات المختلفة يقي طفلك من السمنة والوزن الزائد.
- تناول الفاكهة والخضراوات خمس مرات يوميًا مهم للمحافظة على وزن طفلك، وبالتالي صحته العامة.
- الفاكهة الكاملة أفضل من العصائر بالنسبة للطفل.
- تناول كميات كافية من المياه مهم للمحافظة على وزن طفلك وبالتالي صحته العامة.
- التقليل من تناول مشروبات المياه الغازية **مهم** لحماية طفلك من السمنة وزيادة الوزن.
- التقليل من تناول اللحوم المصنعة والحلويات المعبئة والوجبات السريعة الجاهزة يقي طفلك من السمنة وزيادة الوزن.
- ممارسة الرياضة البدنية بشكل منتظم مثل المشى والجرى ونط الحبل وكرة القدم أو ركوب **الدراجات**، مهم للحفاظ على وزن طفلك بشكل جيد.
- الحد الأقصى للجلوس أمام التلفاز والألعاب الإلكترونية هو ساعتان باليوم للأطفال ما بعد السنتين
- تناول الطفل للطعام أثناء مشاهدة التلفاز ضار إذ يُساعد على زيادة الكميات التى يتناولها الطفل.
- إعطى لطفلك "ساندوتشات/ وجبات" لتناولها فى المدرسة ولا تعتمدى على ما يباع فى مقصف الحلويات والمقرمشات المعبئة والمياه الغازية.

## المراجع

1. Global School-based Student Health Survey Egypt  
2011,

[http://www.who.int/chp/gshs/Egypt\\_GSHS\\_FS\\_2011.pdf?ua=1](http://www.who.int/chp/gshs/Egypt_GSHS_FS_2011.pdf?ua=1)

2. Preventing Childhood Obesity: Tips for Parents and  
Caretakers

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Caretakers\\_UCM\\_456118\\_Article.jsp#.Wlh1NFWGMnQ](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyKids/ChildhoodObesity/Preventing-Childhood-Obesity-Tips-for-Parents-and-Caretakers_UCM_456118_Article.jsp#.Wlh1NFWGMnQ)

3. Population-based approaches to CHILDHOOD OBESITY  
PREVENTION, WHO EMRO, 2012

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO\\_new\\_childhoodobesity\\_PREVENTION\\_27nov\\_HR\\_PRINT\\_OK.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/WHO_new_childhoodobesity_PREVENTION_27nov_HR_PRINT_OK.pdf)

4. Preventing Childhood Obesity: Tips for Parents

<https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/obparnts.htm>



## 5. Childhood obesity

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-obesity/manage/ptc-20269014>

## 6. Early Child Care Obesity Prevention Recommendations: Complete List

<https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-prevention/early-child-care/early-child-care-obesity-prevention-recommendation-complete-list/>

### التقزم

التقزم هو تأخر معدل النمو أو توقف النمو، حيث يقل طول الطفل عن متوسط طول أقرانه (نفس العمر والجنس والشروط البيئية والنفسية)، وهو مظهر يعكس سوء التغذية لفترة طويلة من الزمن أثناء مرحلة الطفولة المبكرة (شهور إلى سنوات).

### أسباب التقزم:

#### 1) أسباب متعلقة بالأم تؤدي إلى إنجاب مولود صغير الحجم، مثل:

- صغر سن الأم عند الحمل.
- بعض الأمراض التي تُصيب الأم الحامل كالحصبة وتسمم الحمل.
- تعرض الأم إلى مشكلات سوء التغذية أثناء الحمل مثل الأنيميا ونقص الوزن والزيادة المفرطة في الوزن.

• أمراض أخرى مثل الأمراض غير المعدية كالسكر والضغط، وأمراض الغدد، خاصة إن لم يتم علاجها.

2) سوء التغذية المزمن الناتج عن أن الطفل لا يحصل على احتياجاته الغذائية

اليومية لفترات طويلة من الزمن، وذلك بسبب:

- عدم إتباع أساليب الرضاعة الطبيعية الصحيحة.
- التغذية التكميلية غير الصحيحة أو تأخر إدخال التغذية التكميلية بعد الستة أشهر الأولى، وذلك بالكمية المناسبة والأنواع المناسبة للمرحلة العمرية، وعدم مراعاة التنوع الغذائي.

• الإصابة المتكررة بالأمراض المعدية والطفيليات (الإسهال).

دور الرائدة الصحية الريفية هو إرشاد الأم إلى:-

إرشادات خاصة بصحة الأم أثناء الحمل:

- الاهتمام بصحتها أثناء الحمل والالتزام بزيارات متابعة الحمل الدورية في الوحدة الصحية.
- الاهتمام بتناول أقراص الحديد والفوليك بشكل منتظم.
- متابعة وعلاج الأنيميا.
- متابعة وعلاج المشكلات الخاصة بالوزن.
- متابعة وعلاج الأمراض المزمنة.

إرشادات خاصة بصحة الطفل:

- الالتزام بالرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة أشهر الأولى، وإتباع النظام الصحيح للأغذية التكميلية للطفل، وذلك بالكمية المناسبة والأنواع المناسبة للمرحلة العمرية، ومراعاة التنوع الغذائي، وذلك للوقاية من التقزم.

- الالتزام برسائل النظافة الشخصية الخاصة بالأم ونظافة الطفل ونظافة المكان المحيط، وإتباع الرسائل الخاصة بسلامة ونظافة الغذاء، وذلك للوقاية من الإسهال المتكرر والذي يُعد من أسباب التقزم.
- الالتزام بالعلاج السليم للإسهال والديدان المعوية، وذلك للوقاية من التقزم.
- ضرورة متابعة منحنيات النمو للطفل بالوحدة الصحية، للكشف المبكر عن حالات التقزم.
- ضرورة المتابعة مع الوحدة الصحية للتأكد من عدم وجود أنيميا لدى الطفل، وضرورة الانتظام فى العلاج فى حالة إصابة الطفل بالأنيميا.
- ضرورة متابعة علاج الطفل بصفة مستمرة ومنتظمة فى الوحدة الصحية (فى حالة اكتشاف وجود تقزم لدى الطفل).

### أهم الرسائل:

#### رسائل خاصة بصحة الأم:

- متابعة الحمل بصفة دورية فى الوحدة الصحية والعناية بصحتك أثناء الحمل **مهم** لصحة طفلك وحمایته من التقزم فيما بعد.
- تناول أقراص الحديد والفلويك بشكل منتظم أثناء الحمل **مهم** لصحة طفلك وحمایته من التقزم فيما بعد.
- متابعة وعلاج الأنيميا، وعلاج المشكلات الخاصة بالوزن والأمراض المزمنة، **مهم** لصحة طفلك وحمایته من التقزم فيما بعد.

#### رسائل خاصة بصحة الطفل:

- الالتزام بالرضاعة الطبيعية المطلقة فى أول ستة أشهر، وإتباع النظام الصحيح للأغذية التكميلية للطفل بعد إتمام **الستة أشهر الأولى**، وذلك بالكمية المناسبة والأنواع المناسبة للمرحلة العمرية، ومراعاة التنوع الغذائى، يحمى طفلك من التقزم.
- الالتزام بالنظافة الشخصية لك ولطفلك، ونظافة المكان المحيط، والحرص على سلامة ونظافة الغذاء يقى طفلك من الإسهال وبالتالي من التقزم.
- الالتزام بالعلاج السليم للإسهال والديدان المعوية، يحمى طفلك من التقزم.
- متابعة منحنيات النمو للطفل بالوحدة الصحية تُساعد على الكشف المبكر لحالات التقزم.
- متابعة علاج الطفل بصفة مستمرة ومنتظمة بالوحدة الصحية مهم جدًا لعلاج التقزم

## المراجع

13. The community infant and young child feeding counseling package facilitator package.
14. First 1000 days conceptual framework, UNICEF.
15. Arab Women Speak Out. A training Program for Women Empowerment. Johns Hopkins Center for Communication Programs.
16. دليل التغذية التكميلية للطفل المصرى . Maternal & Child Health Integrated Program . SMART USAID Project.
17. Complementary feeding counseling a training course, World Health Organization.
18. Recommended Practices and Counseling Messages to Address Infant and Young Child Feeding Problems in the First Two Years of Life in Egypt: An Update for Health Care Providers. SMART USAID Project.

19. دليل المتكف الصحي لتغذية وصحة الأم والطفل. Maternal & Child Health Integrated Program. SMART USAID Project.
20. Indicators for assessing infant and young child feeding practices, USAID, AED, UNICEF & WHO Publication.
21. Tracking Progress on Child and Maternal Nutrition. A survival and development priority, UNICEF.
22. دليل التثقيف الصحي المجتمعي Communication for Healthy Living USAID Project
23. Infant and Young Child Feeding Counseling: An Integrated Course. World Health Organization.
24. المشورة في مجال تغذية الرضع وصغار الأطفال. Jordan, World Health organization, EMRO.

## التسمم الغذائي

### يُعرف التسمم الغذائي عادةً بأنه:

حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاءً غير سليم صحياً، أي ملوث بالجراثيم أو المواد الكيميائية.

### سلامة الغذاء:

تعنى خلوه تماماً من أى نوع من التلوث سواء كان التلوث إشعاعياً، أو ميكروبياً أو كيميائياً.

### الجراثيم:

هى الميكروبات التى تُسبب مرض الإنسان، والميكروبات كائنات دقيقة لا تُرى بالعين المجردة، ولكن نحتاج إلى المجهر لرؤيتها.

أنواعها: قد تكون بكتريا أو فطريات أو طفيليات وغيرها من المسببات للمرض.

### مصادر تلوث الأغذية:

- الهواء (الغبار).
- الحشرات المنزلية والقوارض.
- الأشخاص: انتقال الميكروبات من شخص مصاب إلى الطعام.
- تلوث الأيدي أو ملابس العاملين فى إعداد الطعام بالميكروبات.

- تلوث أدوات المطبخ وأسطح تحضير الطعام بالميكروب، قد يكون موجودًا أصلاً في ذات الطعام، مثل اللحوم والدواجن والبيض والحليب والأسماك.

### كيف يحدث التسمم الغذائي؟

- يحدث عند تلوث الطعام بالجراثيم مع وجود الظروف المناسبة لنموها وتكاثرها.
- ومن أمثلة ذلك ترك الطعام لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة، أو تركه رطبًا دون تجفيفه جيدًا، فتجد الميكروبات على سطحه بيئة جيدة لنموها.
- وتشتد خطورة التسمم الغذائي كلما زاد عدد البكتيريا التي تتكاثر بسرعة في وجود الرطوبة والحرارة والوقت الكافي لتكاثرها، ويُمكن للبكتيريا في الظروف المناسبة لها أن تتكاثر لعدد 4 ملايين في خلال 8 ساعات.

### أعراض التسمم الغذائي:

- قد يكون الطعام ملوثًا بالبكتيريا ومع ذلك يصعب اكتشافه لأن الميكروب عادة لا يُظهر في وقت قصير تغيرات في الرائحة أو المذاق أو الشكل.
- تظهر أعراض التسمم الغذائي على هيئة: "نزلة معوية- غثيان وقيء، إسهال، تقلصات في المعدة والأمعاء، ارتفاع الحرارة وأحيانًا الجفاف".
- في بعض حالات التسمم الغذائي تظهر الأعراض على هيئة شلل مؤقت بجانب الاضطرابات المعوية.
- تختلف أعراض الإصابة وارتفاع الحرارة وشدتها والفترة الزمنية اللازمة لظهور الأعراض المرضية باختلاف مسببات التسمم، وكمية الغذاء التي تناولها الإنسان.

## أنواع التسمم الغذائي:

يحدث التسمم الغذائي من عوامل عديدة ميكروبية وغير ميكروبية:

### 1) التسمم الغذائي الميكروبي:

وتسببه كائنات حية دقيقة (بكتريا، فطريات.. إلخ)، وقد يعزى التسمم الغذائي إلى الطفيليات التي تفرز مواد سامة.

### 2) التسمم الغذائي الكيماوي:

ويعزى إلى المعادن الثقيلة (الزئبق والرصاص) أو المبيدات الحشرية أو المنظفات المنزلية أو الأدوية أو المواد الحافظة بنسب عالية.

### 3) التسمم الطبيعي:

ويحدث من تناول السموم الموجودة في بعض الأحياء البحرية السامة، أو النباتات كعيش الغراب السام.

## بعض أنواع الميكروبات التي تُسبب التسمم الغذائي

### 1. السالمونيلا.

- يُعتبر التسمم الغذائي الناتج عن السالمونيلا أشهر هذه الأنواع، وتُشير بعض الدراسات إلى أنه يشكل % 50 من حالات التسمم الغذائي البكتيري.
- ويُوجد ميكروب السالمونيلا في الحيوانات والطيور كالدواجن ومنتجاتها كالبيض، كما تُوجد أيضًا في المياه الملوثة ومياه الصرف الصحي.

### 2. التهاب الكبد الفيروسي (أ)

- تنتقل عدوى التهاب الكبد الوبائي عن طريق التلامس مع البراز المحمل بالفيروس المسبب للمرض، ويكون التلامس بعدة طرق، منها:
- اللمس المباشر للفضلات (البراز) الملوثة.



- الحشرات التى تحط على الفضلات فتحمل الفيروسات وتنقلها.
- شرب الماء الملوث بالفيروس.
- أكل الفاكهة والخضراوات الملوثة.
- تناول الطعام المعد بواسطة شخص لمس الفضلات الملوثة ولم يغسل يديه جيداً.

هل هناك طعام أكثر قدرة على نقل الأمراض من غيره ؟

- يُعتبر الطعام الغنى بالبروتين كاللحم والسّمك وأطعمة البحر والحليب ومنتجاته والطعام الغنى بالبيض أكثر خطرًا لنقل الأمراض، وذلك لسببين:
- اللحوم غنية بالأحماض الأمينية والتي تُعتبر مصدرًا غذائيًا مهمًا لبعض البكتريا.
  - هذه الأطعمة تحتوى على نسبة من الرطوبة التى تحتاجها البكتريا لى تعيش وتتكاثر.

الوقاية من التسمم الغذائى:

لابد من مراعاة ثلاثة مبادئ أساسية، وهى:

- منع وصول الميكروبات للغذاء.
- منع نمو الميكروب وتكاثره والقضاء عليه.
- عدم تناول أى طعام أو شراب ملوث.

تذكر أن:

✓ نقص التغذية من الأسباب الرئيسية لأمراض-وربما وفاة- الأطفال فى الدول النامية والأقل نموًا.

- ✓ نقص التغذية يؤدي إلى (تأخر في النمو الجسدي - خشونة الجلد - تأخر في تطور المهارات المختلفة - ضعف المقاومة للأمراض).
- ✓ من أمراض نقص التغذية (مرض كواشيوركوف - السغل - أمراض نقص المعادن - أمراض نقص الفيتامينات).
- ✓ التسمم الغذائي يعرف عادةً بأنه حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاءً غير سليم صحياً، أى ملوث بالجراثيم أو المواد الكيميائية.
- ✓ أنواع التسمم الغذائي هي (التسمم الميكروبي - التسمم الكيميائي - التسمم الطبيعي).
- ✓ أنواع الميكروبات التي تسبب التسمم الغذائي، هي: (السالمونيلا - التهاب الكبد الفيروسي (أ)، وغيرهما).
- ✓ الطعام الغني بالبروتين كالحوم والسّمك وأطعمة البحر والحليب ومنتجاته والطعام الغني بالبيض أكثر خطراً لنقل الأمراض.
- ✓ للوقاية من التسمم الغذائي لابد من مراعاة ثلاثة مبادئ أساسية:
  - منع وصول الميكروب للغذاء.
  - منع نمو الميكروب وتكاثره والقضاء عليه.
  - عدم تناول أى طعام أو شراب ملوث.