



نظام غذائي متوازن



اعداد

عاليه رمضان سباق

عبدالرحمن احمد فتحي

عبدالرحمن اشرف حسن

عبدالرحمن جابر عويس

تحت اشراف

أ.م.د. ليلي عواضين

د. تسنيم رجب

م.م. ايمان رمضان

رئيس القسم

أ.م.د. ميرفت عبدالقادر

كلية التمريض - الفرقة الرابعة - الترم الاول

Group 1 – 2024\2025

محتويات الكتيب

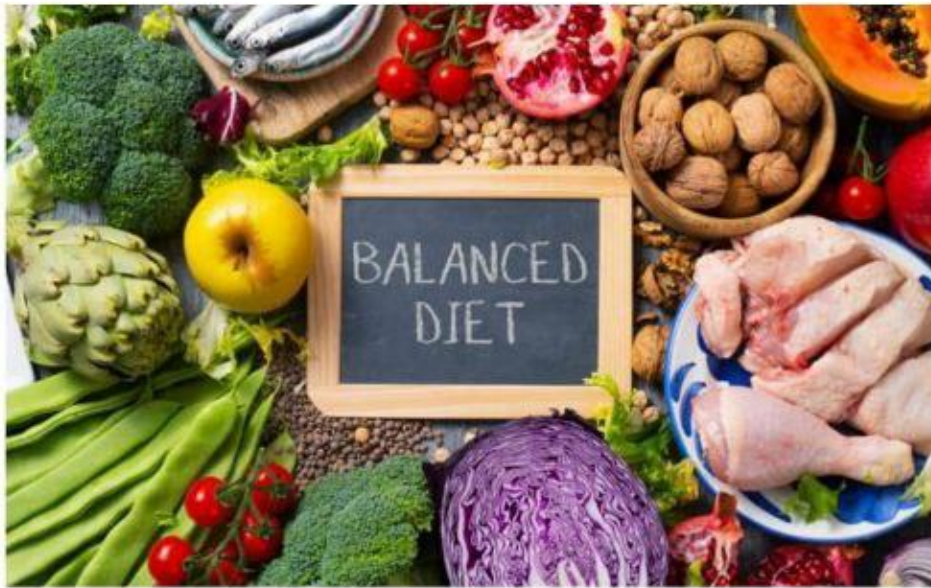
٣	المقدمه
٤	التعريف
٤	الاهميه
٤-٩	مكونات النظام الغذائي
١٠	نصائح هامه للغذاء المتوازن
١١	مقدمه عن سوء التغذيه
١١	التعريف
١١	امثله
١٢	السمنه
١٤	انيميا نقص الحديد
١٥	التثقيف الصحي بشان الغذاء المتوازن
١٦	دور ممرض المجتمع في تحسين الغذاء المتوازن

مقدمة

• يمكن أن يكون للطريقة التي يأكل بها الطفل تأثير كبير على صحته طوال فترة المراهقة والبلوغ. يساعد تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية الأطفال على النمو، جسديًا وعقليًا، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري من النوع ٢ والسمنة وأنواع معينة من السرطان. الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف والدهون والماء كلها مكونات أساسية لنظام غذائي متوازن، في حين أن الأطعمة الغنية بالسكر والدهون المشبعة والملح ليست ضرورية ويجب الحد منها.

تعريف:

الغذاء المتوازن هو نظام غذائي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم بكميات مناسبة لضمان الصحة والنمو السليم. يهدف إلى توفير الطاقة الضرورية للأنشطة اليومية، والحفاظ على وظائف الجسم المختلفة، وتعزيز المناعة.



أهمية الغذاء المتوازن

- ١- توفير صحة جيدة للأطفال
- ٢- الغذاء المتوازن يضمن حصولهم على جميع الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية اللازمة للنمو والتطور الصحي.
- ٣- إزالة السموم من الجسم.
- ٤- إعطاء البشرة مظهرًا نضرا وجذابا.
- ٥- تحسين الذاكرة و الصحة العقلية.
- ٦- اكتساب وزن صحي.
- ٧- تحسين جهاز المناعة.
- ٨- الغذاء المتوازن للأطفال المدارس يساهم في تحسين الإنتاجية بمختلف أنواعها، حيث يؤثر بشكل مباشر على الأداء العقلي والجسدي للطلاب. أنواع الإنتاجية التي يدعمها الغذاء المتوازن تشمل:

الإنتاجية العقلية: النظام الغذائي الغني بالفيتامينات والمعادن، مثل أوميغا-٣ وفيتامين B، يعزز وظائف الدماغ، مثل التركيز والانتباه والذاكرة. هذا يساعد الطلاب على الاستيعاب بشكل أفضل وتحسين أدائهم الأكاديمي.

الإنتاجية الجسدية: الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات توفر الطاقة اللازمة للأنشطة البدنية اليومية، سواء كانت رياضية أو غيرها. الطلاب الذين يتناولون وجبات متوازنة يميلون إلى أن يكونوا أكثر نشاطًا وحيوية في اليوم الدراسي، مما يحسن من أدائهم في الأنشطة البدنية.

الإنتاجية العاطفية والاجتماعية: النظام الغذائي الصحي والمتوازن يساعد على تحسين المزاج، مما يقلل من مستويات التوتر والقلق، ويعزز التفاعل الإيجابي مع الزملاء والمدرسين. الشعور بالراحة النفسية يدعم الطلاب في التعامل بشكل أفضل مع التحديات المدرسية والاجتماعية.

بالتالي، يعتبر الغذاء المتوازن ركيزة أساسية لتحسين إنتاجية الطلاب في جميع جوانب حياتهم المدرسية

مكونات النظام الغذائي المتوازن:-

- ١- الكربوهيدرات:-

• التعريف: هي مجموعة من المركبات العضوية التي تشمل السكريات والنشويات والألياف، وتعد المصدر الأساسي للطاقة في الجسم. في النظام الغذائي المتوازن، تُعتبر الكربوهيدرات مكونًا أساسيًا لأنها توفر الجلوكوز، وهو الوقود الذي يستخدمه الجسم والدماغ لأداء وظائفهم

أهميتها:-

١- مصدر رئيسي للطاقة:

الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي للطاقة الذي يحتاجه الأطفال لنشاطهم البدني والذهني خلال اليوم. توفر الطاقة اللازمة للنمو، التعلم، واللعب.

٢- دعم الأداء الذهني:

الدماغ يحتاج إلى الجلوكوز (ناتج هضم الكربوهيدرات) ليعمل بكفاءة. تناول الكربوهيدرات يساعد في تحسين التركيز والانتباه أثناء الدراسة.

٣- تعزيز النمو والتطور:

في مراحل النمو، يحتاج الأطفال إلى طاقة إضافية لدعم تطوير العضلات والعظام. الكربوهيدرات توفر الطاقة اللازمة لهذه العمليات.

٤- توفير الألياف:

الكربوهيدرات المعقدة تحتوي على الألياف التي تعزز من صحة الجهاز الهضمي، وتساعد في تنظيم حركة الأمعاء، مما يقلل من مشاكل الهضم مثل الإمساك.

٥- التحكم في مستويات السكر في الدم:

تناول الكربوهيدرات المعقدة (مثل الحبوب الكاملة والخضروات) يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم، مما يمنع التغيرات السريعة في الطاقة التي يمكن أن تؤثر على التركيز والمزاج.

٦- تعزيز الشبع:

الكربوهيدرات الغنية بالألياف تساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية ويشجع على تناول وجبات متوازنة.

٧- التوازن الغذائي:

تُعتبر الكربوهيدرات جزءًا أساسيًا من النظام الغذائي المتوازن الذي يجب أن يشمل أيضًا البروتينات والدهون الصحية، والفيتامينات، والمعادن

مصادرها:-

- ١ - الحبوب الكاملة:الأرز البني,الشوفان,الخبز الكامل.
 - ٢ - البقوليات:العدس,الفاصوليا (مثل الحمص)
 - ٣ - الخضروات النشوية:البطاطا الحلوة,البطاطس.
 - ٤ - الفواكه:التفاح,الموز,الفراولة.
 - ٥ - المعكرونة:المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.
- الكمية المطلوبة يوميا:-
- نسبة السعرات الحرارية الكلية و الجرامات اليومية:
- ٤٥-٦٥% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية.
- ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم، أي ما يعادل: ٢٢٥-٣٢٥ جرام من الكربوهيدرات في اليوم.



٢- الدهون:-

التعريف:الدهون هي واحدة من المكونات الأساسية في النظام الغذائي المتوازن، حيث تعتبر مصدرًا رئيسيًا للطاقة وتلعب دورًا مهمًا في نمو وتطور الأطفال

أهمية الدهون في الجسم:-

-مصدر للطاقة: توفر الدهون ٩ سعرات حرارية لكل جرام، مما يجعلها مصدرًا غنيًا للطاقة التي يحتاجها الأطفال للنمو والنشاط اليومي.

-دعم نمو الدماغ: تلعب الدهون دورًا حيويًا في تطوير الدماغ والأعصاب، خاصة الأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميغا-٣.

-امتصاص الفيتامينات: تساعد الدهون في امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (A، D، E، K)، مما يعزز الصحة العامة.

-تنظيم درجة حرارة الجسم: تساعد الدهون في حماية الأعضاء الحيوية والعزل الحراري للجسم.

أمثلة الدهون:-

الدهون الصحية غير المشبعة

تشمل الدهون الأحادية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون والأفوكادو) والدهون المتعددة غير المشبعة (مثل أوميغا-٣ وأوميغا-٦ الموجودة في الأسماك، والمكسرات، والبذور) تساهم هذه الدهون في تعزيز صحة القلب، وتقليل مستوى الكوليسترول الضار في الجسم.

الدهون غير الصحية:

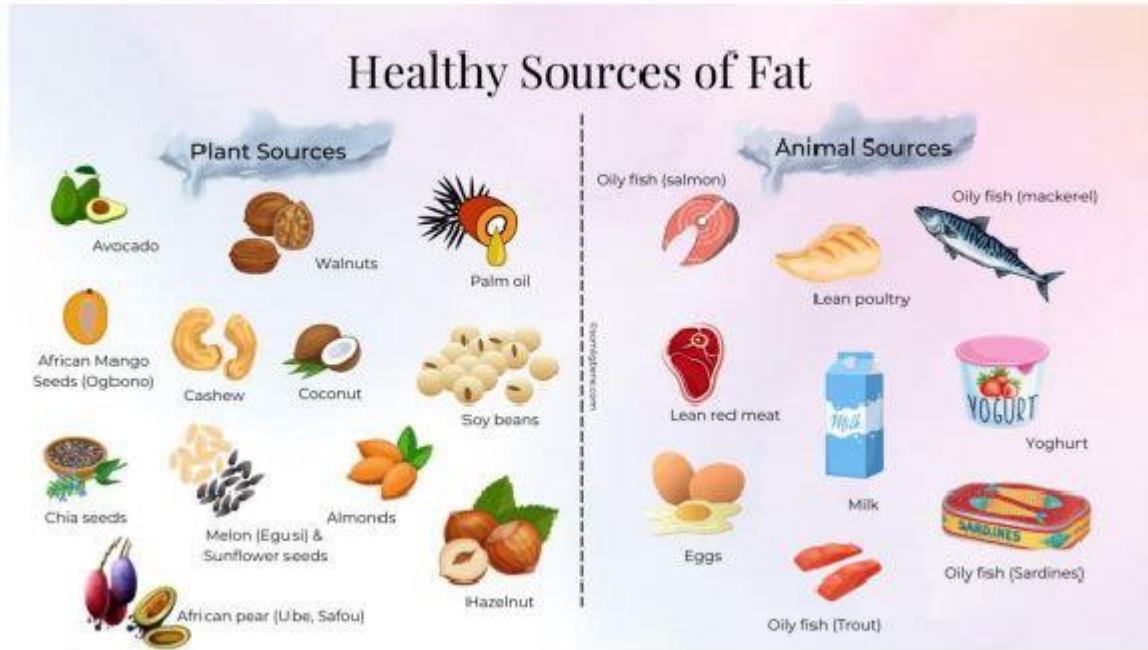
تشمل الدهون المشبعة (مثل الزبدة واللحوم الدهنية) والدهون المتحولة (التي توجد في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة)

يُفضل تقليل استهلاك هذه الأنواع من الدهون، حيث يمكن أن تؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

كمية الدهون الموصى بها:

توصي الإرشادات الغذائية بأن تشكل الدهون ما بين ٢٥-٣٥% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية للأطفال.

يجب أن تأتي معظم هذه الدهون من مصادر صحية، مع تقليل الدهون المشبعة والمتحولة.



٣- البروتينات:-

تعريفها:- هي مركبات عضوية تتكون من سلاسل من الأحماض الأمينية، وتُعتبر من العناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي المتوازن، خاصةً للأطفال في مرحلة النمو. تلعب البروتينات دورًا حيويًا في العديد من وظائف الجسم وتساهم في صحة الطفل بشكل عام.

أهمية البروتينات:-

بناء الأنسجة: البروتينات ضرورية لبناء وإصلاح أنسجة الجسم، بما في ذلك العضلات والجلد والشعر والأظافر.

النمو والتطور: تلعب البروتينات دورًا حيويًا في النمو السليم للأطفال، حيث يحتاجون إلى كميات كافية من البروتين لدعم النمو البدني والتطور العقلي.

إنتاج الإنزيمات والهرمونات: البروتينات ضرورية لإنتاج الإنزيمات التي تساعد في العمليات الهضمية والتمثيل الغذائي، والهرمونات التي تنظم الوظائف المختلفة في الجسم.

تعزيز المناعة: تساعد البروتينات في إنتاج الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض وتعزز جهاز المناعة.

أنواع البروتينات:

١. بروتينات كاملة: تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم، وتوجد في مصادر حيوانية مثل اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض، ومنتجات الألبان.

٢. بروتينات غير كاملة: تفتقر إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية، وتوجد في المصادر النباتية مثل الحبوب، البقوليات، والمكسرات. يمكن تحقيق التوازن عن طريق الجمع بين مصادر البروتين المختلفة.

مصادر البروتين الصحية:

المصادر الحيوانية: اللحم البقري، الدجاج، السمك، البيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب والزبادي.

المصادر النباتية: البقوليات (مثل العدس والفاصوليا)، الحبوب الكاملة (مثل الكينوا والشوفان)، المكسرات، والبذور.

كمية البروتين الموصى بها:-

توصي الإرشادات الغذائية بأن يتناول الأطفال من ١٠-٣٠% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية من البروتين، وفقًا لعمرهم ومستوى نشاطهم. يُفضل تناول ما بين ٠.٨ إلى ١.٥ جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم، حسب العمر ومستوى النشاط.



٤- الفيتامينات:-

تعريفها:-

هي مركبات عضوية ضرورية لصحة الجسم، تلعب دورًا حيويًا في العديد من الوظائف البيولوجية. تعد الفيتامينات جزءًا أساسيًا من النظام الغذائي المتوازن لأطفال المدارس، حيث تساهم في النمو والتطور وتحسين الصحة العامة

أهمية الفيتامينات للأطفال:-

١- دعم النمو والتطور: الفيتامينات تلعب دورًا حيويًا في نمو الأطفال وتطورهم الجسدي والعقلي.

٢- تعزيز المناعة: تساعد الفيتامينات مثل فيتامين أ و سي في تقوية الجهاز المناعي، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

٣- تحسين الأداء الأكاديمي: تلعب الفيتامينات دورًا في تحسين التركيز والذاكرة، مما يساهم في الأداء الجيد في المدرسة.

٥- صحة العظام والأسنان: الفيتامينات د و ك مهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان، مما يساعد في تجنب مشاكل النمو.

أنواع الفيتامينات:-

١ - الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء:-

فيتامين سي: يعزز الجهاز المناعي ويساعد في امتصاص الحديد. يوجد في الحمضيات، الفواكه، والخضروات الورقية.

مجموعة فيتامين ب: تشمل فيتامين ب١ (ثيامين)، ب٢ (ريبوفلافين)، ب٣ (نياسين) (ب١٢، ب٦) وحمض الفوليك. تلعب دورًا في إنتاج الطاقة، وصحة الجهاز العصبي، وتكوين خلايا الدم.

٢. الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون:-

فيتامين أ : مهم لصحة العينين والمناعة. يوجد في الجزر، البطاطا الحلوة، والخضروات ذات الأوراق الداكنة.

فيتامين د: يساعد في امتصاص الكالسيوم، ويعزز صحة العظام. يمكن الحصول عليه من التعرض لأشعة الشمس والأطعمة مثل الأسماك الدهنية وصفار البيض.

فيتامين هـ : مضاد للأكسدة يساهم في حماية الخلايا. يوجد في المكسرات، البذور، والزيوت النباتية.

فيتامين ك: مهم لتخثر الدم وصحة العظام. يوجد في الخضروات الورقية مثل السبانخ و الكرنب.

مصادر الفيتامينات الصحية:-

الفواكه: مثل البرتقال، الفراولة، والموز.

الخضروات: مثل الجزر، السبانخ، والبطاطا الحلوة.

الحبوب الكاملة: مثل الشوفان، والأرز البني.

المكسرات والبذور: مثل اللوز، والجوز.

اللحوم والأسماك: مثل الدجاج، والسمك، والبيض.





٥- المعادن:-

تعريفها:- هي عناصر كيميائية ضرورية لصحة الجسم وتلعب دورًا حيويًا في العديد من الوظائف البيولوجية. تُعتبر المعادن جزءًا أساسيًا من النظام الغذائي المتوازن للأطفال المدارس، حيث تساهم في النمو والتطور والحفاظ على صحة الجسم بشكل عام. أنواع المعادن:-

١- المعادن الأساسية (الكبيرة): يحتاج الجسم إليها بكميات أكبر، وتشمل:

الكالسيوم: مهم لصحة العظام والأسنان، ويدعم وظائف العضلات والجهاز العصبي. يوجد في الحليب ومشتقاته، والخضروات الورقية.

البوتاسيوم: يساعد في تنظيم ضغط الدم والحفاظ على وظيفة العضلات. يوجد في الموز، والبرتقال، والبطاطا.

المغنيسيوم: يدعم صحة العظام ويشارك في عمليات التمثيل الغذائي. يوجد في المكسرات، والبقوليات، والحبوب الكاملة.

٢- المعادن النادرة: يحتاجها الجسم بكميات أقل، وتشمل:

الحديد: مهم لتكوين الهيموغلوبين في الدم، والذي ينقل الأكسجين. يوجد في اللحوم الحمراء، والدجاج، والبقوليات.

الزنك: يدعم الجهاز المناعي وعمليات الشفاء. يوجد في اللحوم، والمأكولات البحرية، والمكسرات.

السيلينيوم: يعمل كمضاد للأكسدة ويساهم في حماية الخلايا. يوجد في المكسرات البرازيلية، والسّمك، واللحوم.

أهمية المعادن للأطفال:

- ١- دعم النمو والتطور: المعادن تلعب دورًا حيويًا في نمو الأطفال وتطورهم الجسدي والعقلي.
- ٢- تعزيز صحة العظام: الكالسيوم والمغنيسيوم يدعمان بناء العظام القوية، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض العظام في المستقبل.
- ٣- تحسين وظائف الجسم: المعادن تساهم في وظائف الجسم الأساسية مثل تكوين الدم، والتمثيل الغذائي، وعمل الجهاز العصبي.

٣- تعزيز المناعة: الزنك والحديد يلعبان دورًا مهمًا في تعزيز الجهاز المناعي، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض

مصادر المعادن الصحية:

الألبان: مثل الحليب والزبادي (مصادر جيدة للكالسيوم)

اللحوم والأسماك: مثل اللحوم الحمراء والدجاج (مصادر غنية بالحديد والزنك)

الفواكه والخضروات: مثل الموز، والبطاطا، والسبانخ (مصادر للبوتاسيوم)

المكسرات والبقوليات: مثل اللوز، والفاصوليا، والحمص (مصادر غنية بالمغنيسيوم والحديد).

أهم مصادر المغنيسيوم:		
		
سبانخ 87MG	سالمون 48MG	لافوكا 58MG
		
كاجو 288MG	الموز 37MG	لوز 278MG
		
زريعة 325MG	شوكولاته الداكنة 224MG	شوفان 138MG





٦- الماء:-

تعريفه:- هو عنصر أساسي وحيوي في النظام الغذائي المتوازن، ويشكل نسبة كبيرة من جسم الإنسان، حيث يتكون حوالي ٦٠% من وزن الجسم. يُعتبر الماء ضروريًا لصحة الأطفال ونموهم، ويلعب دورًا مهمًا في العديد من العمليات البيولوجية.

أهمية الماء للأطفال:-

- الحفاظ على توازن السوائل: يساعد الماء في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، مما يساهم في تنظيم درجة حرارة الجسم.
- دعم وظائف الجسم: يُعتبر الماء ضروريًا لعمليات الهضم، وامتصاص العناصر الغذائية، وإزالة الفضلات من الجسم.
- تعزيز الأداء العقلي: يساعد شرب الماء الكافي على تحسين التركيز والانتباه والأداء الأكاديمي.
- ترطيب الجسم: الماء هو المكون الرئيسي للجسم، حيث يمثل حوالي ٦٠% من وزن الجسم. يساعد في الحفاظ على توازن السوائل داخل الجسم.
- تنظيم درجة الحرارة: يعمل الماء كوسيلة لتبريد الجسم من خلال التعرق، مما يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم أثناء النشاط البدني.

مصادر الماء:-

المياه الشرب: تعتبر المصدر الرئيسي للماء.

المشروبات: مثل الحليب والعصائر، والتي تحتوي أيضًا على الماء.

الأطعمة: العديد من الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الفواكه (مثل البطيخ والبرتقال) والخضروات (مثل الخيار والخس)

كمية الماء الموصى بها:-

تختلف احتياجات الماء حسب العمر، النشاط البدني، والبيئة. لكن بشكل عام، يُوصى بشرب حوالي ٦-٨ أكواب من الماء يوميًا للأطفال، أو ما يعادل حوالي ١.٥ إلى ٢ لتر.

يحتاج الأطفال النشطون إلى كمية أكبر من الماء لتعويض السوائل المفقودة خلال النشاط البدني.



فيما يلي بعض النصائح للحفاظ على نظام غذائي متوازن:

١- مجموعة متنوعة من الأطعمة: تشمل مجموعة واسعة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية.

- ٢- التحكم في الكمية: انتبه إلى أحجام التقديم لتجنب الإفراط في تناول الطعام، خاصة مع الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.
- ٣- الفواكه والخضروات: تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضروات يوميًا للحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية
- ٤- الحبوب الكاملة: اختر الحبوب الكاملة بدلاً من الحبوب المكررة لزيادة تناول الألياف وتحسين عملية الهضم.
- ٥- البروتينات الخالية من الدهون: قم بدمج مصادر البروتين الخالية من الدهون مثل الدواجن والأسماك والفاصوليا والبقوليات مع الحد من اللحوم الحمراء والمعالجة.
- ٦- الدهون الصحية: اختر الدهون غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات والبذور، وقلل من الدهون المشبعة مثل اللحوم ومنتجات الألبان والزيوت النباتية المهدرجة صناعياً والمتحولة مثل الحليب ومشتقاته
- ٧- الحد من السكريات والملح المضاف: قلل من استهلاك الوجبات الخفيفة السكرية والمشروبات والأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم
- ٨- حافظ على رطوبة جسمك: اشرب الكثير من الماء طوال اليوم وقلل من المشروبات السكرية.
- ٩- الأكل اليقظ: انتبه إلى إشارات الجوع وتناول الطعام دون تشتيت انتباهك لتجنب الإفراط في تناول الطعام.
- ١٠- التخطيط للوجبات: قم بإعداد الوجبات وتخطيطها مسبقاً لتسهيل الاختيارات الصحية.

★ سوء التغذية

مقدمة

سوء التغذية هو حالة التغذية التي؛ نقص أو زيادة أو عدم توازن الطاقة والبروتين والمواد المغذية الأخرى. يسبب تأثيرات ضارة قابلة للقياس على شكل الأنسجة/الجسم. يجد الشخص الذي يعاني من سوء التغذية أن جسمه يواجه صعوبة في النمو ومقاومة المرض. يصبح العمل البدني مشكلة، وحتى قدرات التعلم يمكن أن تتضاءل. عندما لا يحصل الشخص على ما يكفي من الغذاء أو لا يحصل على النوع المناسب من الطعام، فإنه سيصاب بسوء التغذية إذا كان الطعام الذي يتناوله لا يوفر الكميات المناسبة من المغذيات الدقيقة - الفيتامينات والمعادن - لتلبية الاحتياجات الغذائية اليومية.

تعريف سوء التغذية

هي حالة تنتج عن اتباع نظام غذائي غير مناسب أو غير متوازن، مما يؤدي إلى نقص أو تجاوز أو اختلال التوازن في العناصر الغذائية الأساسية. ويمكن أن يظهر على شكل نقص التغذية (مثل التقزم والهزال ونقص الفيتامينات والمعادن) أو فرط التغذية (السعرات الحرارية الزائدة التي تؤدي إلى السمنة). يمكن أن يؤثر سوء التغذية بشكل كبير على الصحة والنمو والتطور



★ هناك بعض الأمثلة على سوء التغذية وهما

١ - السمنة

٢ - انيميا نقص الحديد

يتم تعريف الوزن الزائد والسمنة على
أنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط
لدهون يشكل خطرًا على الصحة



وُجد أن نسبة الإصابة بالسمنة المرتبطة بالسن والجنس هي «٤.٠٪ للرضع من سنه
لستين، و ٤.٠٪ للأطفال في سن ما قبل المدرسة من سنتين لخمس سنوات، و ٣.٢٪ للأطفال
في سن المدرسة ١٢:٥ سنة، و ١.٨٪ للمراهقين ١٨:١٣ سنة.
وارتفعت معدلات انتشار زيادة الوزن (بما فيها السمنة) بين الأطفال والمراهقين الذين
تتراوح أعمارهم بين ٥ أعوام و ١٩ عاماً ارتفاعاً كبيراً من نسبة ٨٪ فقط في عام ١٩٩٠
إلى ٢٠٪ في عام ٢٠٢٤.

أسباب السمنة

- * قلة النشاط البدني
- * سلوكيات الأكل غير الصحية مثل تناول الوجبات السريعة...والكثير من الحلويات.
- * عدم الحصول على ما يكفي من الجودة الجيدة من النوم
- * كميات عالية من التوتر .
- * يعاني من بعض الأمراض الوراثية.
- * الأدوية...التي تسبب السمنة...من خلال آثارها الجانبيةمثل ادوية مضادات الاكتئاب وادوية الكورتيزونات وبعض مضادات الهيستامين.



اعراض السمنة

- صعوبة في النوم.
- انقطاع التنفس أثناء النوم، والنعاس أثناء النهار.
- آلام الظهر و/أو المفاصل.
- التعرق المفرط.
- عدم تحمل الحرارة.
- التهابات في طيات الجلد.
- تعب.
- اكتئاب.
- الشعور بضيق في التنفس.

مضاعفات السمنة

- أمراض القلب والسكتات الدماغية.

- مرض السكري من النوع الثاني.
- السرطانات مثل سرطان المرارة وسرطان الكبد.
- مشاكل الجهاز الهضمي مثل الارتجاع المعدي المريئي.
- انقطاع التنفس أثناء النوم.
- هشاشة العظام.
- مرض الكبد الدهني.
- ارتفاع ضغط الدم.

التثقيف الصحي لتجنب ومعالجه حالات السمنة

- تناول نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية ويتضمن الكثير من الفواكه والخضروات.
- الحد من تناول اللحوم الحمراء، والأطعمة المصنعة (رقائق البطاطس، البسكويت، الحبوب السكرية)، والمشروبات المحلاة بالسكر مثل الصودا والعصير.
- تجنب الطعام خارج المنزل بشكل كبير.
- زيادة النشاط البدني تدريجيًا. ابدأ بأنشطة صغيرة، ثم اعمل على زيادة النشاط البدني إلى ١٥٠ دقيقة في الأسبوع (حوالي ٣٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع). قم بممارسة أنشطة تقوية العضلات لمدة يومين على الأقل في الأسبوع.
- العثور على شبكة دعم. هناك العديد من مجموعات وتطبيقات إنقاص الوزن المتاحة عبر الإنترنت .
- الحرص على الحصول على أكثر من ٦ ساعات من النوم كل ليلة.
- العمل على تقليل الضغط والتوتر.

انيميا نقص الحديد

التعريف

أنيميا نقص الحديد:

هو نوع من فقر الدم يحدث عند عدم كفاية الجسم من الحديد لإنتاج الهيموجلوبين (هو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يساعد في نقل الأكسجين إلى أعضاء وأنسجة الجسم) في خلايا الدم الحمراء، وهو أكثر أنواع فقر الدم شيوعًا.

معدل الانتشار

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، يُقدَّر أن حوالي ٢٥*-٣٠% من الأطفال في سن ما قبل المدرسة (دون سن الخامسة) يعانون من أنيميا نقص الحديد.



أسباب أنيميا نقص الحديد عند الأطفال تشمل عدة عوامل، منها:

- ١- نقص الحديد في النظام الغذائي: عدم تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، الخضروات الورقية الداكنة، والبقوليات.
- ٢- النمو السريع: الأطفال في فترات النمو السريع يحتاجون إلى كميات أكبر من الحديد، وقد لا يتمكن النظام الغذائي من تلبية هذه الاحتياجات.
- ٤- عدم كفاية تناول الحليب المدعم: الأطفال الذين يعتمدون على حليب الأبقار بشكل كبير (خاصة قبل عمر السنة) قد يعانون من نقص الحديد، لأن حليب الأبقار يحتوي على كميات قليلة من الحديد.
- ٥- فقدان الدم: قد يعاني الأطفال من فقدان كميات صغيرة من الدم بسبب مشاكل مثل نزيف داخلي في الجهاز الهضمي.

٦. مشاكل الامتصاص: قد يكون هناك مشاكل في امتصاص الحديد في الأمعاء نتيجة لاضطرابات أو مشاكل في الجهاز الهضمي

أعراض

- ١-التعب الشديد
- ٢- شحوب الجلد
- ٣-ضعف الشهية
- ٤-بطء النمو والتطور.
- ٥-سهولة التهيج الطفل يصبح عصبيًا أو سهل الانزعاج.
- ٦-ضيق التنفس.
- ٧-تسارع ضربات القلب.
- ٨-صعوبة التركيز أو مشاكل في التعلم.
- ٩-التهابات متكررة.
- ١٠.نقص المناعة

مضاعفات أنيميا نقص الحديد عند الأطفال قد تكون خطيرة إذا لم تُعالج بشكل مناسب، وتشمل:

- * تأخر في النمو البدني: نقص الحديد يؤدي إلى ضعف عام في الجسم وتأخر في زيادة الوزن والطول بشكل طبيعي.
- * مشاكل في التطور العقلي: الأطفال الذين يعانون من نقص الحديد قد يظهرون تأخرًا في تطوير المهارات المعرفية، مثل التركيز والتعلم والذاكرة.
- * ضعف الجهاز المناعي: يجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالعدوى المتكررة مثل التهابات الجهاز التنفسي والهضمي.
- * الإرهاق والتعب المزمن: الطفل قد يعاني من الشعور بالتعب المستمر، مما يؤثر على نشاطه اليومي وحيويته.

- * مشاكل في السلوك: قد يُظهر الأطفال المصابون بنقص الحديد أعراضًا سلوكية مثل التهيج أو العصبية أو اضطرابات في النوم.
- * صعوبة في التعلم: نقص الحديد يؤثر على القدرات العقلية مما قد يؤدي إلى تراجع في الأداء الدراسي وصعوبة في استيعاب المعلومات الجديدة.
- * مشاكل في القلب: في الحالات الشديدة، قد يؤدي نقص الأكسجين الناتج عن الأنيميا إلى زيادة ضغط القلب، مما قد يسبب مشاكل في عمل القلب مثل تضخم عضلة القلب.
- * تأخر في المهارات الحركية: الأطفال المصابون قد يواجهون صعوبة في تطوير المهارات الحركية الدقيقة مثل الكتابة أو الرسم، وكذلك المهارات الحركية الكبيرة مثل الجري والقفز.

التثقيف الصحي

يحدث نقص الحديد عند الأطفال نتيجة للتغيرات التي تحدث في الجسم والمرافقة لمرحلة النمو والتطور، بالإضافة لمسببات نقص الحديد التي تحدث عند البالغين، قد يؤدي عدم علاج نقص الحديد عند الأطفال إلى عواقب خطيرة، فهو يؤخر من النمو والتطور لديهم، يعالج نقص الحديد الحاد عند الأطفال باتباع الخطوات التالية :

١ -نظام غذائي غني بالحديد: ينبغي تشجيع الطفل على تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مثل:

اللحوم الحمراء والدواج

الحبوب المدعمة بالحديد

الخضروات الورقية الخضراء (مثل السبانخ)

البقوليات مثل الفاصوليا والعدس

البيض

الفواكه المجففة (مثل المشمش والزبيب) تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C مثل البرتقال والطماطم والفراولة) مع الأطعمة الغنية بالحديد لتحسين امتصاص الحديد.

٢- مكملات الحديد: في حال لم يكن النظام الغذائي كافياً، قد يصف الطبيب مكملات الحديد. يجب تناول هذه المكملات بإشراف طبي لتجنب اضطرابات المعدة.

٢- تقليل استهلاك الحليب: للأطفال الصغار، يُنصح بتقليل كمية الحليب البقري إلى ١٦ - ٢٤ أوقية في اليوم لتجنب نقص الحديد.

٤-علاج الأسباب الأساسية: إذا كان هناك مشكلات صحية تؤدي إلى فقدان الدم أو سوء الامتصاص، يجب علاج هذه الحالات للسيطرة على الأنيميا.
نظام غذائي متوازن: يجب تشجيع الأطفال على تناول نظام غذائي غني بالحديد وفيتامين C لدعم النمو الصحي.

التثقيف الصحي حول الغذاء المتوازن خلال فترة المدرسة ضروري لضمان حصول الطلاب على الطاقة والمغذيات اللازمة للنمو والتعلم.

١ - تنوع العناصر الغذائية:

من المهم أن يحتوي الغذاء اليومي على الكربوهيدرات (كالخبز والحبوب الكاملة) التي توفر الطاقة
البروتينات (كالبيض، اللحوم، الأسماك، والبقوليات) التي تدعم بناء العضلات وتجديد الخلايا.
الدهون الصحية (كالزيوت النباتية والمكسرات) التي توفر طاقة طويلة الأمد وتساعد في نمو الدماغ.
الفواكه والخضروات لتزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن اللازمة لتعزيز المناعة وصحة الجسم العامة.

٢ - أهمية وجبة الإفطار:

تُعد وجبة الإفطار أهم وجبة خلال اليوم، حيث توفر الطاقة اللازمة لبدء اليوم الدراسي بنشاط. يُفضل تناول أطعمة غنية بالألياف والبروتين مثل الخبز الكامل مع البيض أو الجبن، مع تناول حصة من الفواكه الطازجة.

٣ - وجبة الغداء المدرسية:

من الأفضل أن تحتوي وجبة الغداء على بروتين، خضروات، وكربوهيدرات معقدة. على سبيل المثال، ساندويتش دجاج مع سلطة وخبز كامل الحبوب هو خيار متوازن.

٤ - الوجبات الخفيفة الصحية:

من الضروري توفير وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية. خيارات مثل الفواكه الطازجة، المكسرات، الزبادي، أو الحبوب الكاملة يمكن أن تكون بدائل ممتازة عن الأطعمة السكرية أو المالحة.

٥- شرب كميات كافية من الماء:

الترطيب مهم جدًا خلال اليوم الدراسي. يحتاج الأطفال إلى شرب كميات كافية من الماء بدلاً من المشروبات الغازية أو العصائر المحلاة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

٦- تجنب السكريات المضافة:

السكريات الزائدة يمكن أن تؤدي إلى زيادة في الوزن وتؤثر على صحة الأسنان. لذلك يجب تقليل تناول الحلويات والمشروبات الغازية واستبدالها بالفواكه الطبيعية أو العصائر غير المحلاة.

٧- تشجيع النشاط البدني:

الغذاء المتوازن يجب أن يُدعم بالنشاط البدني. يُنصح الأطفال بممارسة الرياضة بانتظام، سواء من خلال

حصص التربية البدنية أو اللعب في الخارج.

٨- الوعي الغذائي:

يجب على الأطفال تعلم كيفية اختيار الطعام الصحي بأنفسهم. تثقيفهم حول قراءة الملصقات الغذائية وفهم القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة يمكن أن يساعدهم على اتخاذ خيارات صحية



دور ممرضة المجتمع في تعزيز النظام الغذائي المتوازن يعتبر جزءاً حيوياً من مسؤولياتها في تحسين صحة الأفراد والمجتمعات.

١- التوعية والتثقيف الصحي:

ورش العمل والمحاضرات: تقوم ممرضة المجتمع بتنظيم ورش عمل توعوية ومحاضرات في المدارس، المراكز الصحية، والنوادي الاجتماعية لزيادة وعي المجتمع بأهمية النظام الغذائي المتوازن. تُركز هذه الجلسات على أهمية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحية، الفيتامينات، والمعادن.

توجيه المجتمع حول الخيارات الصحية: تعمل ممرضة المجتمع على توعية أفراد المجتمع بأهمية اختيار الأطعمة الصحية والابتعاد عن الأطعمة الضارة مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية. تُعلم الأفراد كيفية تحضير وجبات صحية ومتوازنة في المنزل.

٢- الإرشاد الغذائي الفردي:

تقديم استشارات فردية: تقدم ممرضة المجتمع استشارات غذائية فردية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل الحوامل، الأطفال، كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. تقوم بتوجيههم حول كيفية تحقيق التوازن في غذائهم وفقًا لحالتهم الصحية.

متابعة الأنظمة الغذائية: تتابع ممرضة المجتمع الأنظمة الغذائية للأفراد الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالغذاء مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، وفقر الدم. تقدم نصائح حول كيفية تعديل النظام الغذائي لتحسين الصحة العامة.

٣- التقييم الغذائي للمجتمع:

جمع البيانات الصحية: تقوم ممرضة المجتمع بجمع معلومات عن العادات الغذائية السائدة في المجتمع المحلي وتحديد المشاكل الغذائية المشتركة، مثل نقص العناصر الغذائية أو انتشار السمنة.

تحليل الحالة الغذائية: بعد جمع البيانات، تُحلل ممرضة المجتمع الحالة الغذائية للأفراد أو المجتمع وتحدد المشكلات المحتملة، مثل سوء التغذية أو نقص الفيتامينات والمعادن.

التخطيط لتدخلات مناسبة: بناءً على التقييم، تُقدم ممرضة المجتمع برامج صحية غذائية تلبي احتياجات المجتمع وتوجه الأفراد نحو تحقيق توازن غذائي أفضل.

٤- التعاون مع الجهات الصحية والتعليمية:

التعاون مع المدارس: تتعاون ممرضة المجتمع مع المدارس لتوجيه الطلاب حول أهمية تناول وجبات صحية متوازنة، وتشجع المدرسة على تقديم وجبات صحية في الكافيتيريا. كما تقدم برامج توعوية للطلاب حول كيفية اختيار الأطعمة الصحية في المنزل والمدرسة.

التنسيق مع المراكز الصحية: تعمل ممرضة المجتمع جنبًا إلى جنب مع أطباء وأخصائيي التغذية لوضع برامج غذائية مناسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو سوء التغذية.

التعاون مع الجمعيات الأهلية: قد تتعاون ممرضة المجتمع مع جمعيات ومؤسسات محلية لتنظيم حملات توعوية تهدف إلى نشر الوعي بأهمية التغذية الصحية وتوفير الدعم للأسر ذات الدخل المحدود للحصول على الغذاء الصحي.

٥- مراقبة الأمراض المرتبطة بسوء التغذية:

الكشف المبكر عن الأمراض: تراقب ممرضة المجتمع الحالات الصحية المرتبطة بسوء التغذية مثل فقر الدم، السمنة، ونقص الفيتامينات. تقدم برامج تدخل مبكر لعلاج هذه الحالات وتوعية الأفراد حول سبل الوقاية.

متابعة الأمراض المزمنة: تقدم ممرضة المجتمع الدعم للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم من خلال برامج تغذية مصممة خصيصًا لهم. تُعلمهم كيفية التحكم في حالاتهم من خلال تناول الأطعمة المناسبة.

٦- تشجيع زراعة الأغذية الصحية:

تشجيع الزراعة المنزلية: خاصةً في المناطق الريفية، قد تشجع ممرضة المجتمع الأسر على زراعة الخضروات والفواكه في المنزل كوسيلة للحصول على أطعمة طازجة ومغذية بتكلفة منخفضة.

تنظيم ورش عمل للزراعة: تنظم ورش عمل توعوية حول كيفية زراعة الأغذية في الحدائق المنزلية أو المجتمعية وتشجيع الأفراد على إنتاج الأغذية الخاصة بهم.

٧- دعم الرضاعة الطبيعية:

تشجيع الرضاعة الطبيعية: تدعم ممرضة المجتمع الأمهات الجدد في توفير التغذية الأمثل لأطفالهن من خلال التوعية بفوائد الرضاعة الطبيعية. تساعد الأمهات على إدراك أهمية الرضاعة في تحسين صحة الأطفال وتقليل مخاطر سوء التغذية في المستقبل.

إرشاد الأمهات حول تغذية الرضع: تقدم ممرضة المجتمع توجيهات حول كيفية تقديم الأغذية التكميلية الصحية للرضع في الوقت المناسب لضمان نموهم الصحي.

٨- تنظيم حملات مجتمعية:

حملات توعية حول الغذاء الصحي: تنظم ممرضة المجتمع حملات توعية في الأماكن العامة، المدارس، والأسواق المحلية لنشر المعلومات حول الغذاء المتوازن وتوزيع نشرات توعوية عن الأغذية الصحية.

حملات مكافحة السمنة وسوء التغذية: تعمل على تنظيم حملات محلية للتوعية بمخاطر السمنة وسوء التغذية، وتقدم نصائح حول كيفية تحسين النظام الغذائي للوقاية من هذه المشاكل الصحية.

دعم الصحة النفسية والغذائية: تقدم ممرضة المجتمع الدعم النفسي للأفراد الذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالغذاء مثل اضطرابات الأكل أو السمنة، وتساعدتهم في التوجيه نحو نمط حياة أكثر صحة.

تشجيع العادات الغذائية السليمة: تُشجع ممرضة المجتمع العادات الغذائية الصحية مثل تناول الوجبات في أوقات منتظمة، التحكم في حجم الحصص الغذائية، والاعتماد على الأطعمة الطازجة بدلاً من الأطعمة الجاهزة.

٩- التوعية بأهمية النشاط البدني:

التوازن بين الغذاء والنشاط البدني: توعية المجتمع بأن الحفاظ على نظام غذائي متوازن يجب أن يصاحبه نشاط بدني منتظم. تشجع ممرضة المجتمع على ممارسة الرياضة كجزء من نمط حياة صحي.

إقامة فعاليات رياضية: قد تنظم فعاليات رياضية بالتعاون مع المجتمع المحلي لتشجيع النشاط البدني ودعم النظام الغذائي المتوازن.