

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# التغذية السليمة

د. إيهاب صلاح عشوش

قسم علوم الأغذية  
كلية الزراعة  
جامعة عين شمس



# تعريف التغذية

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

- امداد الجسم بالطاقة والنشاط .
- النمو والبناء .
- تجديد الأنسجة .
- تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم .

أهداف التغذية :

◆ رفع المستوى الصحي للإنسان عن طريق الغذاء .

◆ دراسة أثر التغذية على النمو والصحة العامة .

# علامات التغذية السليمة

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

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



# الغذاء المتوازن

الدهون والزيوت والحلويات  
استخدمها باعتدال

مفتاح  
■ الدهون (الموجودة طبيعيا او المضافة)  
■ سكر (مضاف)  
هذه الرموز تبين كمية الدهون والسكر المخلف في الأطعمة

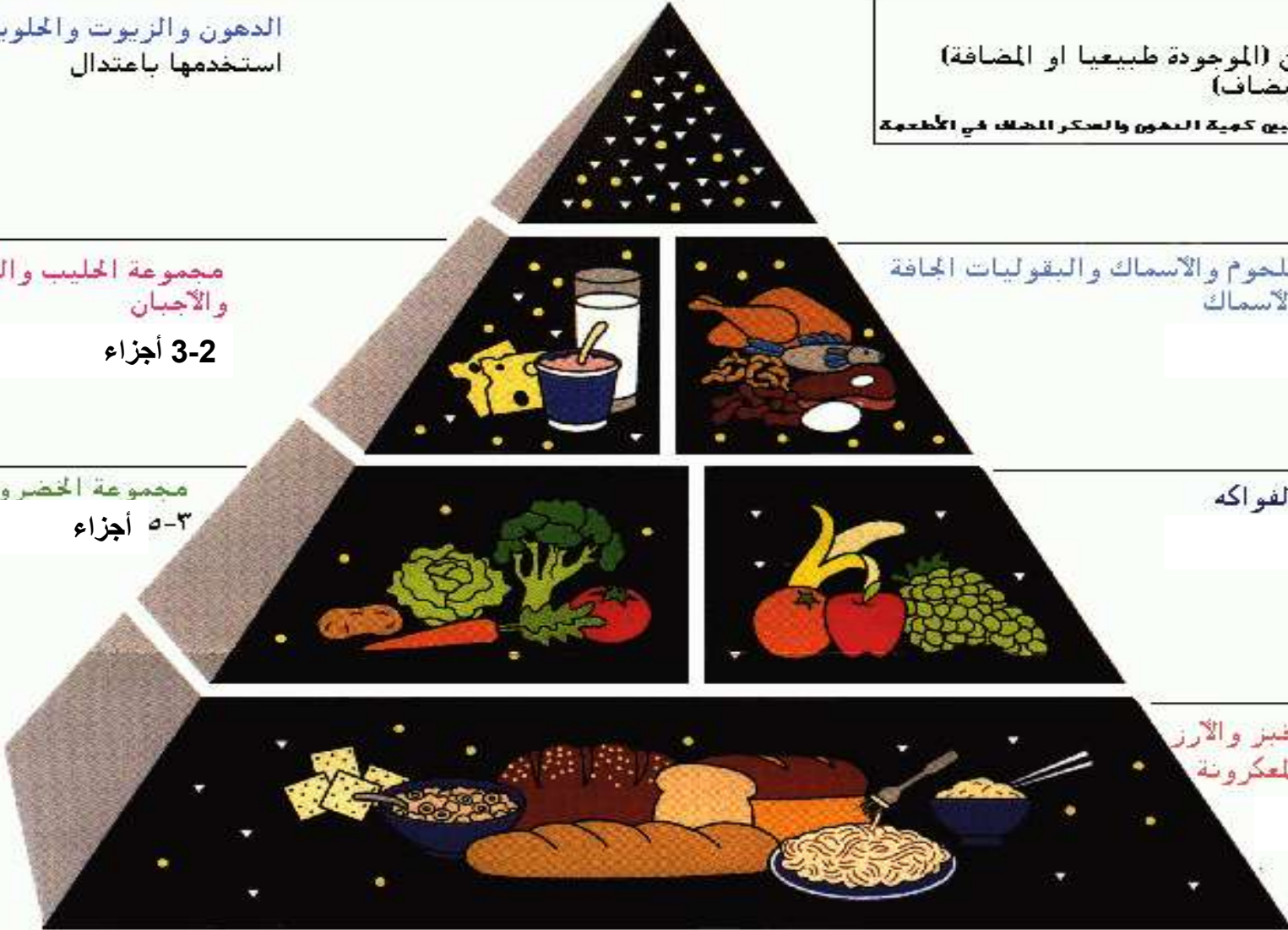
مجموعة الحليب واللبن  
والأجبان  
2-3 أجزاء

مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات المجافة  
والبيض والأسماك  
2-3 أجزاء

مجموعة الخضروات  
3-5 أجزاء

مجموعة الفواكه  
2-4 أجزاء

مجموعة الخبز والأرز  
والحبوب والمعكرونة  
6-11 أجزاء



# مجموعة الارز والحبوب والمعكرونة

- تحتوي هذه المجموعة على مصدر غذائي هام وهو النشويات
- تعطي النشويات الطاقة وبعض الفيتامينات والمعادن والألياف
- يجب أن تكون نصف كمية السعرات الحرارية آتية من النشويات
- اختيار الأطعمة الغنية بالألياف
- اختيار الأطعمة القليلة أو الخالية من الدهون والسكريات
- اختيار رقائق الذرة المدعمة بالفيتامينات والمعادن



# مجموعة الخضروات

- تمدّ الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ (A)، ج (C)، الفوليك.



- كما تمدّه بالمعادن مثل الحديد والماغنسيوم والكالسيوم.

- هي مجموعة قليلة في دهونها ومصدر هام للألياف .



- يجب تناول أنواع مختلفة من الخضار للحصول على مختلف الفيتامينات والمعادن مثل الخضروات الورقية الخضراء والملونة

# مجموعة الفاكهة

■ تمدّ هذه المجموعة الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن والألياف.

■ يجب تناول أنواع مختلفة من الفاكهة للحصول على مختلف الفيتامينات والمعادن.

■ يحتوي البرتقال والفراولة والمنغا والأناس على فيتامين (C).

■ يحتوي الموز والبرتقال على البوتاسيوم الذي يحافظ على توازن السوائل في الجسم



# مجموعة اللحوم والطيور والأسماك

■ أهميتها :

تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك، والفائدة التي تعود على جسم الإنسان من تناول أطعمة هذه المجموعة من الحبوب المجففة والبيض والمكسرات تتساوى مع تلك التي تمدها بها اللحوم ويمكن أن تحل محلها





# مجموعة الألبان: الزبادي والجبن



■ أهميتها :

تعتبر الألبان مصدرا هاما للبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أنها تمدنا هي والزيادي والجبن بالكالسيوم



## فئة الأطعمة الأخرى (الدهون والسكريات)



- تحتل هذه المجموعة رأس الهرم.
- تتمثل هذه المجموعة في الأطعمة التالية: السمن – الزيوت – الكريمة – الزبدة – السكريات – المياه الغازية.



- تحتوي على سعرات حرارية كثيرة وفارغة:  
كوب من المشروبات الغازية يحتوي على 8 ملاعق من السكر = 160 كالوري  
1 ملعقة كبيرة من الزيوت تحتوي على 135 كالوري
- يجب تناول هذه المجموعة بكميات قليلة لأنها تؤدي إلى زيادة في الوزن و الى العديد من المشاكل الصحية

# الإحتياجات الغذائية لأطفال المدارس

يمثل أطفال المدارس شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، حيث تظهر عليهم آثار سوء التغذية بسهولة .

ويحتاجون إلى تناول كمية كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية والفيتامينات والعناصر المعدنية .. من أجل النمو السوي .. كذلك فإن استقلاب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطه وصيانتته ، وتمد البروتينات الجسم بالأحماض الأمينية لبناء أنسجة جديدة ، كذلك يعمل عنصر النيتروجين على نضوج الأنسجة التي نشأت في بداية مرحلة الطفولة ، وتساعد الفيتامينات في العملية الاستقلابية لتصنيع البروتينات وإطلاق الطاقة من المغذيات ، ولذلك فالإحتياجات من الفيتامينات تتحدد وفقاً لكمية ما يتناوله الفرد من الطاقة ، والبروتينات ، والمغذيات الأخرى .

أما العناصر المعدنية فتعد مكون أساسياً من مكونات أنسجة الجسم وتتأثر الإحتياجات اليومية منها بمعدل النمو وبمدى علاقتها مع المغذيات الأخرى .

وتعتمد الإحتياجات اليومية من المغذيات للأطفال في سن المدرسة على عوامل عدة منها كتلة الجسم ومعدل النمو ومدى النشاط الجسماني.

# بعض الجوانب الصحية والغذائية المرتبطة بطلاب المدارس :

وهناك بعض الأمور التي تتعلق بالسلوك الغذائي غير السوي للطفل في سن المدرسة وهي :

1. عدم تناول وجبة الإفطار
2. إصابة الأطفال بالسمنة .
3. فقر الدم الناتج عن نقص الحديد .
4. تسوس الأسنان .
5. تناول الأطعمة بين الوجبات .
6. الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة
7. قلة تناول الخضروات والفواكه الطازجة

## الوجبات

# وجبة الإفطار:

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

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



## الوجبات

# وجبة خفيفة جافة أثناء اليوم الدراسي:

قطعة بسكويت  
كوب عصير  
التمر



## الوجبات السريعة



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



## نصائح...

- ✓ قلة تناول الحليب الغني بالكالسيوم المفيد للعظام والأسنان ، وكثرة تناول السكريات والحلويات الملونة تعتبر من العوامل المساعدة على الإصابة بتسوس الأسنان وتعب الكلى.
- ✓ المشروبات الغازية تسبب تخلخل العظام وتؤدي للسمنة
- ✓ تناول الوجبات السريعة المحتوية على كميات كبيرة من الدهون تؤدي إلى السمنة والكولسترول وأمراض القلب .
- ✓ قلة تناول الأغذية المحتوية على الحديد تسبب فقر الدم.
- ✓ غذاء المخ الجلوكوز ويوجد في الفواكه والخضروات الطازجة .
- ✓ تناول الشبس والحلويات التي تحتوي على مواد ملونة يؤدي إلى سرطان الكبد.





# المأكولات والمشروبات المسموح بها في الوجبة المدرسية

- 1- عبوات الحليب السائل المعبأ آلياً من الحليب العادي أو كامل الدسم العادي أو قليل الدسم أو ذي النكهات أو المدعم بالحديد.
- 2- البسكويت والمعمول المصنوع من الطحين الكامل أو العادي (مملح أو غير مملح) أو المحشو أو المضاف إليه التمر أو السمسم أو التين على أن تكون مغلفة آلياً، ويفضل الأنواع المدعمة بالحديد والفيتامينات والأملاح المعدنية وتستبعد الأصناف الحاوية على سكريات صناعية أو ملونات .
- 3- التمور المغلفة آلياً الكاملة أو منزوعة النواة، ولا تحتوى على قشور ومغسولة ومنظفة وفق الشروط الصحية ولا تحتوى على مواد حافظة .
- 4- المكسرات بعبوات صغيرة ، ومغلفة آلياً وبدون ملونات صناعية ومواد حافظة .
- 5- الفواكه والخضروات الطازجة والموسمية مثل ( موز ، تفاح ، برتقال ، خيار ، جزر)
- 6- شطائر وفطائر الجبنة، والمربى، والعسل، ودبس التمر، وزبدة الفول السوداني.
- 7- العصائر الطبيعية (100%) في عبوات غير زجاجية والخالية من المواد الملونة والحافظة. كما يسمح بالعصائر المعلبة التي لا تقل نسبة عصير الفاكهة فيها عن 30%، على أن تكون خالية من المواد الملونة.

# المأكولات والمشروبات المستبعدة من الوجبات المدرسية

- 1- الحلوى بأنواعها والشيكولاته والعلك والمصبّرات والمسليات الخاوية (ذات القيمة الغذائية المنخفضة) بجميع أنواعها بما في ذلك الشيبس.
- 2- المشروبات الغازية بأنواعها.
- 3- العصائر والمشروبات السكرية التي تقل فيها نسبة العصير عن 30%.
- 4- اللحم والكبدة.
- 5- الطعمية.

متعم الله بالصحة والعافية



Thank  
You!!