

المورد التعليمي 5: التوازن الغذائي

1-عاقبة الإفراط في التغذية

- _ الشخص البدين (السمين) يعاني من زيادة مفرطة في الوزن نتيجة ارتفاع كمية الدهون المخزنة بالنسيج الدهني و تحولها لطبقات شحمية .
- _ تنتج السمنة بسبب عادات غذائية سيئة : تناول الوجبات السريعة الغنية عادة بالدهون و السكريات الأكل بين الوجبات الرئيسية (القضم المستمر grignotage) مع قلة نشاط الجسم (الجلوس امام التلفاز او الحاسوب) وهذا يؤدي الى دخول طاقة للجسم دون صرفها فتخزن عادة بشكل طبقات شحمية مسببة السمنة
- _ تسبب مشكلة السمنة امراض مزمنة كفشل القلب ، السكري ، ارتفاع ضغط الدم إضافة لمشاكل نفسية و اجتماعية
- _ التغذية السيئة كالأفراط في تناول الدهون و السكريات مع قلة النشاط يؤدي الى تخزينها بالجسم مسببا السمنة ثم تراكمها بالاوعية الدموية (الكولسترول) فتسبب جلطات دموية (جلطة بالشريان التاجي المغذي للقلب) و فشل القلب مما يمنع نقل الكميات الكافية من الاكسجين و المغذيات للخلايا بسبب عدم ضخ الدم بالحجم الكافي

2-السلوكيات الغذائية السيئة و عواقبها

GPL=421

- قاعدة لضمان التوازن الغذائي ومصطلح GPL يرمز كل حرف منه الى بداية كل مادة عضوية يجب ان تتوفر في غذاء الفرد
- G تعني غلوسيد- P تعني بروتين - L تعني ليبيد
- تمثل الارقام 4و2و1 نسبة كل عائلة من هذه العناصر الغذائية التي يجب توفرها في تركيب كل وجبة من الوجبات الرئيسية

4حصى من الغلوسيدات

نشويات كالعجائن + حصة فاكهة- + حصة خضروات طازجة +حصة للخضروات المطهية

حصتان (2) من البروتين

حصة بروتين حيواني (بيض لحوم اسماك) + حصة بروتين نباتي (حبوب جافة)

حصة واحدة ليبيدات

2/1حصة ليبيدات حيوانية (زبدة.....) + 2/1حصة ليبيدات نباتية(زيت زيتون

-تنتج الأمراض عن التغذية السيئة التي تنعدم فيها العناصر الغذائية الضرورية كالاملاح و الفتامينات و البروتينات خاصة بالنسبة للأطفال

3-احترام الكمية في الاحتياجات الغذائية

- _ راتب نمو يوفر 10400KJ للفتيات أو 12100KJ للفتيان يوميا -متنوع (أغذية نباتية و حيوانية) -غني خاصة بأغذية الطاقة(غلوسيدات ،دسم) ، و أغذية البناء و الصيانة (بروتينات ، املاح) بكميات تحترم صيغة GPL وموزعة على الوجبات .
- _ عندما نطبق صيغة GPL في تغذيتنا نتجنب خطأ الإفراط في تناول نوع واحد من الأغذية مثل السكريات و يجنبنا الأمراض كالسمنة و السكري .

4-دراسة أمراض ناتجة عن سوء تغذية :

الحالة بالصور	المشكل الصحي وبعض اعراضه	النظام الغذائي
	الهزال النحافة وضعف النمو	فقر الأعدية لمعظم العناصر الغذائية الخاصة بالبناء والنمو(الحليب ومشتقاته - البيض - اللحوم)
	الانيميا (فقر الدم) شحوب الوجه والبشرة - ضيق في التنفس التعب لأتلى جهد	فقر الاغذية لمع الحديد Fe (الكبد - التمر- العدس -السياتخ) وقيتامينB12(اللحوم البيضاء والحمرء , الكبد , البيض ,الحليب ومشتقاته)
	السلة الدرقية تضخم الغدة الدرقية	فقر الاغذية لمع اليود الذي يكثر في الاغذية البحرية(الاسماك - ملح البحر - الخضر والفواكه المزروعة في تربة غنية باليود
	الكواشيوركور ضعف النمو - ضخامة الراس- انتفاخ البطن	فقر الاغذية للبروتين الحيواني الذي يكثر في اللحوم الحمرء - البيض - الحليب ومشتقاته
	الكساح تقوس عظام الاطراف السفلية	فقر الاغذية المتوازنة لملاح الكالسيوم والفسفور (الحليب ومشتقاته - السمك- الخضروات الورقية) وقيتامينD (زيت كبد السمك - عصائر الفواكه - اشعة الشمس)
	الاسقربوط (داء الحفر) نزيف اللثة وسقوط الاسنان - طفح جلدي	فقر الاغذية لقيتامين ج (C) الذي يتواجد في الحمضيات والظماطم والسياتخ

الوثيقة (2)

5-السلوكيات الصحية السليمة :

- تناول راتب غذائي كامل متنوع متوازن كافي و موزع الي وجبات غذائية
- تنوع مصادر الأغذية (نباتية ،حيوانية ،معدنية) لتوفير أغذية للطاقة و أغذية البناء و الصيانة ، و أغذية وقائية ووظيفية
- معرفة تركيب الأغذية بقراءة بطاقات تركيبها لضمان وجبات متوازنة و تجنب التسممات الغذائية بقراءة مدة الصلاحية
- تجنب القضم المستمر و احترام الوجبات الغذائية الأربعة و عدم الاستغناء عن أي وجبة لتعويض الطاقة المفقودة
- تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون بعد كل وجبة لضمان سلامة الأسنان من اجل هضم آلي جيد
- شرب الماء لتعويض الكميات المفقودة
- يجب ان يحتوي الراتب على الياف نباتية لتسهيل مرور الأغذية في الأنبوب الهضمي و طرح الفضلات
- تطبيق صيغة GPL في تغذيتنا لتجنب الافراط في تناول عنصر غذائي معين حي لا نقع بمشاكل صحية كالسمنة
- غسل الأيدي قبل و بعد الأكل و غسل الأغذية (الخضر ،الفواكه) قبل تناولها لتجنب الامراض (الكوليرا)
- التوازن الغذائي هو التغذية التي تحترم مقاييس النوعية و الكمية حسب العمر و الجنس و الحالة الفزيولوجية للجسم

سلوكات صحية تحافظ بها على سلامة اسنانك :

- _ يحدث التسوس بسبب :
الافراط في تناول السكريات (حلويات ، شكولا ...)
استمرار حموضة الفم طول النهار بسبب القضم المستمر
عدم تنظيف الاسنان بعد الاكل
- _ يسبب القضم المستمر ارتفاع حموضة الفم بسبب تكاثر البكتريا التي تحلل بقايا الأغذية ينتج عنها
احماض تسبب تفتيت الاملاح المكونة لميناء السن (املاح الكالسيوم) مسببا نخر و تسوس الاسنان
- _ تسوس الأسنان يجعل الهضم الآلي في الفم (مضغ) غير جيد فيصعب الهضم الكيميائي بالإنزيمات
مما يؤثر على صحة الجسم
- _ يجب تنظيف الاسنان بالمعجون و الفرشاة بعد كل وجبة غذائية
تجنب القضم المستمر حتى نترك مجال لللعاب من اجل تعديل الحموضة
تجنب الافراط في السكريات