

سلسلة توعية حول الغذاء والصحة

ضمن نشاطات مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

لفهم ودراسة انعدام الأمن الغذائي والأسباب وراء الحالة الصحية التغذوية للأسر الفلسطينية، يقوم معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني - القدس بتنفيذ مشروع بعنوان " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل" والذي يهدف إلى دراسة 70 تجمع فلسطيني في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل، وذلك من خلال تطوير نظام معلوماتي للأمن الغذائي للمساهمة في عملية التخطيط المستقبلي السليم وتطبيق المسوحات ميدانية يتخللها مسوحات دم والبرامج التطويرية والبرامج التوعية ونشاطات الإغاثة.

وعليه تم ومن خلال هذا المشروع إعداد مادة توعية تختص في مجال الصحة والتغذية السليمة لما لذلك من أهمية بالغة للحد من أسباب سوء التغذية والمساهمة في تحسين واقع الأمن الغذائي في مجتمعاتنا الفلسطينية. وسوف تختص مجلة البيئة والتنمية بنشر سلسلة من المقالات التغذوية الصحية لتزويد المجتمع الفلسطيني بالمزيد من المعلومات والمعرفة العلمية المتعلقة بمجال الصحة والتغذية السليمة وبشكل سهل لتشمل المواضيع المختلفة التي طرحها المشروع من خلال الكتيبات والدورات التدريبية والفلاشات التلفزيونية لتشمل مواضيع الصحة السليمة والغذاء المتوازن وفقر الدم والبدائل الغذائية الجيدة والسهلة؛ صحة الأم الحامل والمرضع وصحة الطفل والرضاعة والتغذية التكميلية؛ صحة الشباب والمسنين والأمراض التغذوية؛ المواد الحافظة والتصنيع الغذائي المنزلي وأهميته والسعرات الحرارية مع التركيز على النصائح العامة لكل موضوع.

الحلقة الأولى الغذاء المتوازن والهرم الغذائي

الغذاء المتوازن : هو الغذاء القادر على إعطاء الجسم النمو والتطور والطاقة اللازمة لحفظ خلايا الجسم والأنسجة، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية الخمسة كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم.



الهرم الغذائي هو الخطوة الأولى التي تدل كل شخص وترشده إلى ما سياًكله كل يوم، حيث انه عبارة عن مثلث يحتوي على قوائم الأغذية وكلما اتجه الهرم نحو القمة كلما تكون كمية الطعام الواجب تناولها اقل.

مصادر الغذاء المتوازن من خلال الهرم الغذائي:

يمكن توفير مكونات الغذاء المتوازن الخمسة للإنسان من خلال تناول مجموعات الغذاء التالية:

الهرم الغذائي

1) مجموعة الحبوب (6-11 حصص يوميا) : تعتبر هذه المجموعة مصدر غني للبروتين والمواد الكربوهيدراتية والفيتامينات المختلفة، كما أن أفضل أنواع الحبوب هي التي لم تتعرض لأي عملية إزالة للقشور كونها غنية جدا بالألياف؛ حيث أن الحصة الواحدة تعادل: ربع رغيف خبز ، أو ثلث كأس أرز ، أو حبة بطاطا متوسطة الحجم.

2) مجموعة الخضار والفواكه (3-5 حصص يوميا) : تعتبر الخضار والفواكه غنية بالمواد المعدنية والفيتامينات إضافة لاحتوائها على الألياف التي تساعد على الشبع وكذلك الوقاية من الإمساك؛ حيث أن الحصة الواحدة من الخضار تعادل حبة خضار، أو كأس سلطة، أو نصف كأس خضار مسلوقة، أما بالنسبة لحصة الفواكه: تعادل الحصة الواحدة حبة فواكه متوسطة الحجم أو نصف كأس عصير.

3) مجموعة اللحوم والأسماك والبيض (2-3 حصص يوميا) : تعتبر هذه المجموعة غنية جدا بالبروتين اللازم استخدامه في النمو من اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والبيض ولحوم الأعضاء الداخلية (مثل: الكبد) والبقوليات؛ والحصة الواحدة تعادل قطعة لحم أو دجاج أو سمك بحجم البيضة ، وبيضة الدجاج الواحدة تعادل حصة واحدة أو نصف كوب مطبوخ من العدس أو الحمص أو الفاصوليا أو الفول.



4) مجموعة الحليب ومشتقاته (2-3 حصص يوميا) : تشمل هذه المجموعة الحليب والجبن بأنواعه و اللبن؛ حيث أن الحصة الواحدة تعادل كأس حليب ، أو قطعتين من الجبنه بيضاء(60 غرام) ، أو ملعقتين لبنه . وتأتي أهمية هذه المجموعة كمصدر للغذاء المتوازن لاحتوائها على نسبة عالية من الكالسيوم والفسفور الضروريين لنمو العظام والأسنان.

5) مجموعة الدهون والزيوت (تستخدم باعتدال وبكميات قليلة) : تتضمن هذه المجموعة الزيوت والزبدة والسمن النباتي والسكريات والحلويات، كما تشمل بعض التوابل الغنية بالدهون مثل المايونيز؛ ونحتاج إلى تناول ملعقة كبيرة يوميا.

المراجع:

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- د. جابي أبو سعدى، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- د.حنا ر شماوي، التغذية السليمة أساس الصحة السليمة، أريج، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu

