



معهد الابحاث التطبيقية - القدس
(أريج)



الوكالة الإسبانية للتعاون الدولي
(AECI)

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

دورة تدريبية

الصحة والتغذية السليمة

2010

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

هو مشروع يقوم بتنفيذه معهد الابحاث التطبيقية-القدس (اريح)، بتمويل من التعاون الاسباني.

هدف المشروع الرئيس:

تقييم انعدام الأمن الغذائي وسوء التغذية للفئات الاكثر حاجة في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل، من خلال تطوير نظام معلومات الأمن الغذائي، للمساعدة في عملية صنع القرار من أجل التخطيط المستقبلي للأمن الغذائي في الأراضي الفلسطينية المحتلة. بالإضافة إلى ذلك ، سيتم تنفيذ الأنشطة الإنمائية والبرامج التوعوية لضمان الأمن الغذائي المستدام لمعظم الأسر الأكثر حاجة في المناطق المستهدفة .

يأتي تنفيذ هذا المشروع استجابةً إلى:

انعدام الأمن الغذائي:

1. وجود انعدام الأمن الغذائي في الأرض الفلسطينية المحتلة ليس بسبب وجود نقص في الغذاء، ولكن نتيجة للقيود المفروضة من قبل الاحتلال على حدود الأراضي الفلسطينية وعلى الحركة الداخلية وحركة البضائع المنتجة محلياً نحو المراكز الحضرية المأهولة بالسكان، ووصول العمال إلى أماكن عملهم، وهذا ينعكس بدوره على الغذاء، وتقلص المساحات الزراعية التي يمكن الوصول إليها، وقلة انتاجيتها التي أصبح من الصعب توفرها في الأسواق في مراكز المدن، مما زاد من أعداد الناس الذين يعتمدون على المعونات الغذائية.

من أكثر المحافظات تأثراً في الضفة الغربية من التدهور الحاد في الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية هي محافظات طوباس وبيت لحم والخليل.

- حسب الإحصاءات للعام 2009، تحتوي محافظة طوباس والخليل على أعلى النسب من انعدام الأمن الغذائي بين السكان لتصل إلى 32.8% و32.7% على التوالي.
- بينما تحتوي محافظة بيت لحم على أكثر الأسر التي عرضة لانعدام الأمن الغذائي حيث تصل نسبتها إلى [1] 11.2%.

[1] FAO/WFP. Food Security and Vulnerability Analysis Report in the oPt. December 2009.

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

يأتي تنفيذ هذا المشروع استجابة الى:

ارتفاع أسعار المواد الغذائية :

- تأثرت أسعار المواد الغذائية في الأراضي الفلسطينية المحتلة بشدة من الزيادة الحادة في أسعار المواد الغذائية العالمية على مدى السنوات القليلة الماضية، وحتى منتصف عام 2008.
- وقد رتب برنامج الأغذية العالمي (يوليو 2008) الأراضي الفلسطينية من بين البلدان الـ 30 الأكثر تضرراً من ارتفاع الأسعار.
- اعتماد الأراضي الفلسطينية المحتلة على استيراد المواد الغذائية (مثال: الاعتماد على استيراد 96% من كميات الحبوب).
- مؤشر أسعار المستهلك زادت بنسبة 10% في الأراضي الفلسطينية في عام 2008 (سنة الأساس 2004) (PCBS, 2008)
- ارتفع متوسط أسعار المواد الغذائية بنسبة 50.02% خلال الفترة 2005-2009. (WFP-PCBS, 2005-2009)

يأتي تنفيذ هذا المشروع استجابةً إلى:

- .3 **الفقر والبطالة:**
 - ارتفاع معدل البطالة: 26% في الأراضي الفلسطينية المحتلة؛ 19% في الضفة الغربية، و 40.6% في قطاع غزة (PCBS,2009).
 - معدل البطالة في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل: 25.9% ، 20.9% ، 16.7% على التوالي (PCBS,2009).
 - بالإضافة إلى ذلك، هناك تدهور في الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والموارد الطبيعية.



أنشطة المشروع البرنامج الأول:

تشكيل لجان استشارية للمشروع على مختلف المستويات؛ لاختيار المجتمعات المحلية المستهدفة، تمكين واستدامة أنشطة المشروع.

- قام معهد أريج في بداية المشروع بالتنسيق مع الجهات الفاعلة في مجال الدراسة وبشكل خاص المؤسسات المحلية منها وزارة الصحة، وزارة الزراعة، وزارة الشؤون الاجتماعية، وغيرها، والمؤسسات الدولية منها WFP, FAO, UNICEF, UNRWA, CARE, OXFAM وغيرها.

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل



■ قام معهد أريج بتشكيل عدد من اللجان:

1. لجنة واحدة على مستوى الوطن سميت لجنة الجهات المعنية للأمن الغذائي،
2. ثلاث لجان شكلت على مستوى المحافظة:
 - 2.1 لجنة صناع القرار محافظة بيت لحم،
 - 2.2 لجنة صناع القرار محافظة طوباس،
 - 2.3 لجنة صناع القرار محافظة الخليل.
3. كما وتم تشكيل ما يقارب 70 لجنة محلية للقرى المستهدفة؛ لجنة تنسيق لكل موقع تم اختياره للدراسة؛ منهم 44 لجنة في محافظة الخليل.



دور لجان المشروع

قامت اللجان المختلفة بمساعدة فريق العمل في معهد أريج وعلى مراحل المشروع المختلفة وخاصة في:

- اختيار المؤشرات الرئيسية التي يفضل استخدامها في المشروع،
- اختيار القرى المستهدفة
- واختيار الأسر الأكثر فقرًا،
- وفي متابعة المسح الميداني ومسوحات الدم في القرى المستهدفة.



أنشطة المشروع البرنامج الثاني

إنشاء نظام معلومات الأمان الغذائي بناء على نتائج المسح وتحليل انعدام الأمان الغذائي ومؤشرات التغذية الصحية على المستويين المحافظة والتجمع

1. قام معهد أريج في تنفيذ دراسة ميدانية لمعرفة الواقع الصحي والتغذوي للأسر المستهدفة.

تضمنت الدراسة الميدانية تعبئة استبيانات لما يقارب 3500 أسرة موزعة على القرى المستهدفة في الثلاث محافظات طوباس وبيت لحم والخليل.

ومن أهم المؤشرات التي تم استنتاجها من الدراسة هي:



□ المساعدات واحتياجات الأسر التي تم مسحها من خلال الدراسة.

□ واقع التعداد السكاني،

□ المسكن والحيازة،

□ الخدمات،

□ الصحة،

□ التعليم،

□ الدخل والمصاريف والبطالة،

□ الزراعية والثروة الحيوانية،

□ الغذاء والأمن الغذائي،

□ استراتيجيات الأسر،

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل



.2 . كما وقام معهد أريج بدراسة الواقع التغذوي للأسر المستهدفة بشكل مستفيض من خلال عمل مسوحات دم للأسر تشمل 3000 عينة دم ولجميع الفئات العمرية

- حيث تم توزيع فحوصات الدم على الفئات العمرية:
أقل من عام، وتلك ما بين 14-1، وما بين 14-49 سنة وأكبر من 50 سنة لتشمل جميع الفئات العمرية،
- كما وتم عمل عدة أنواع من الفحوصات المخبرية لتقدير حالات سوء التغذية وأسبابها وخاصة تلك التي لها دخل بأنواع وكميات الطعام المستهلك، والطرق والعادات الغذائية المتبعة بما في ذلك:
 - فقر الدم، فيتامين ب 12 وغيرها

أنشطة المشروع

البرنامج الثالث

القيام بحملة توعية وبناء القدرات في المجتمعات المحلية المستهدفة حول انعدام الأمن الغذائي والتغذية الصحية، مع التركيز على النساء

1. تحضير كتيبات توعية بخصوص نتائج المشروع وتوصياته، بالإضافة إلى مادة توعية متكاملة بخصوص:

- التغذية السليمة والممارسات التغذوية السليمة،
- التغذية في مراحل العمر المختلفة مع التركيز على تغذية المرأة،
- التغذية وعلاقتها بالأمراض مع التركيز على فقر الدم والتغذية (نقص الحديد)
- الأعشاب والبدائل السهلة لتغذية أفضل.

وسوف يتم عرض ملخص عن هذه المواد في الراديو والتلفزيون المحلي لكل محافظة على شكل فلاشات وحلقات بتناول المواضيع المختلفة لهذا المشروع مع التركيز على المواضيع التغذية والصحة.

أنشطة البرنامج الثالث

2. بناء قدرات النساء الرياديات في المجتمعات المحلية المستهدفة:

ركز معهد أريج على النساء كفئة مجتمعية هامة ولها التأثير الأكبر على واقع الأسر التغذوي الصحي وعلى الممارسات الغذائية الهامة للأسرة، من خلال عمل عدد من الدورات التدريبية لنساء الـ 70 مجتمع محلي مستهدف لتشمل أولاً تلك السيدات القياديّات والفاعلات في المجتمع ومن ثم تقديم برنامج تدريبي آخر تكون فيه تلك السيدات القياديّات هم المدربون لبقية السيدات في مجتمعاتهم وتحت إشراف المتخصصين من معهد أريج.

أنشطة المشروع

البرنامج الرابع:

- إنشاء شبكة تنسيقية للأمن الغذائي للاستراتيجيين المعنيين من أجل إدارة نظام المعلومات الذي تم تطويره خلال المشروع.
- تطوير وبناء قدرات الهيئات الحكومية ذات الصلة لتطوير قدرتهم في تشغيل واستخدام وتحديث نظام قاعدة المعلومات المختصة بانعدام الأمان الغذائي والتغذية الصحية التي تم انشاؤها خلال المشروع.

مشروع نظام معلومات الأمان الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل
دورة تدريبية - محافظة الخليل

الجماعات المستهدفة في محافظة الخليل

 FSIS Targeted Localities

Road System

Road Network

Israeli Bypass Road

District Border

Armistice Line 1949 (Green Line)

Segregation Wall

Area A

Area B

Area C

Area H2 (Special Case)

Nature Reserve

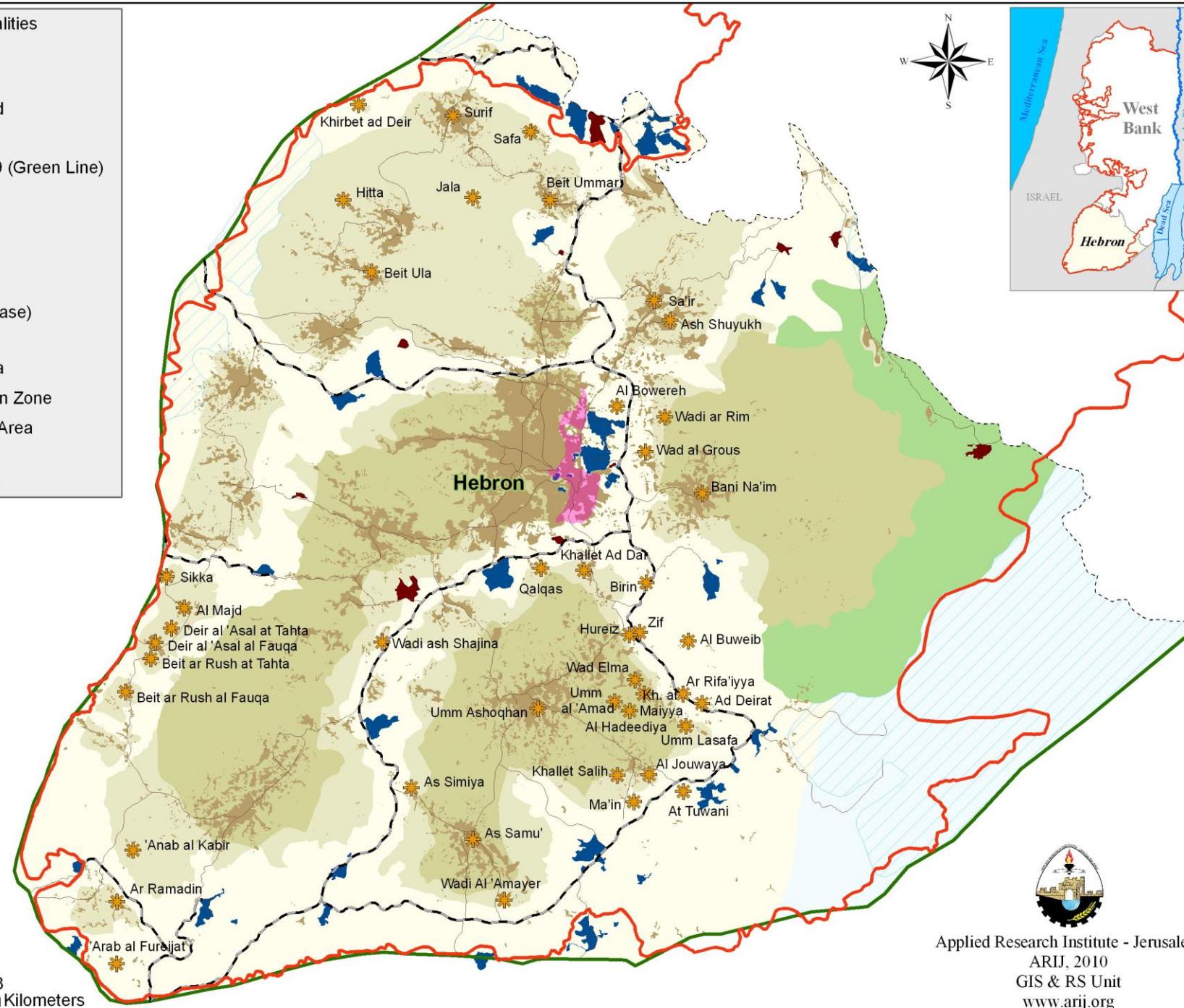
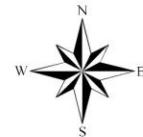
Closed Military Area

Eastern Segregation Zone

Palestinian Builtup Area

Israeli Settlement

Israeli Military Base



أهم نتائج مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظة الخليل

#		معلومات عامة عن المحافظة
552,164		عدد سكان المحافظة
%	#	معلومات البحث الميداني A
55.7	44	عدد التجمعات المستهدفة 1
4.6	25,154	عدد السكان المستهدفين 2
67	2,348	عدد الاسر المستهدفة 3

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

اسم القرية المستهدفة	عدد الأسر المستهدفة
بيت أولا	112
حتا	28
صوريف (خربة الدير وصوريف)	176
بيت أمر (بيت أمر، وجala، وصافا)	186
سعير (سعير، ووادي الريم)	219
بني نعيم	234
السموع (السموع، السامية، وادي العمairy)	240
الشيوخ	128
الظاهرية (عناب الكبير، عرب الفريجات)	29
الرماضين	113
دورا (خربة بيسم، بيت الروش الفوقا والتحتا، دير العسل الفوقا والتحتا)	311
الخليل (خلة الدار ، قلقاس، بيرين، وادي الغروس)	64
يطا (البويب، الجاويا، معين، خلة صالح، الرفاعية، الشوqhan، التوينة، زيف، حوريز، ام لصافا، البويرة، الديرات، ساحل واد إما، الحديدية، خلة المايا، وام عمد)	508
المجموع	2348

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

المؤشر	محافظة الخليل
نسبة الاسر التي يوجد فيها اعاقات مختلفة	%29
نسبة الاسر التي يوجد فيها امراض	%56.8
متوسط دخل الاسرة (شيكل)	1041.3*
نسبة صرف الاسرة على الطعام	%45.2**
نسبة الاسر التي انخفض استهلاكها	%52
نسبة الاسر التي انخفض استهلاكها على الطعام	%97.3
نسبة انخفاض الاستهلاك على الطعام في	%97.9 كمية الطعام
	%95.9 نوعية الطعام

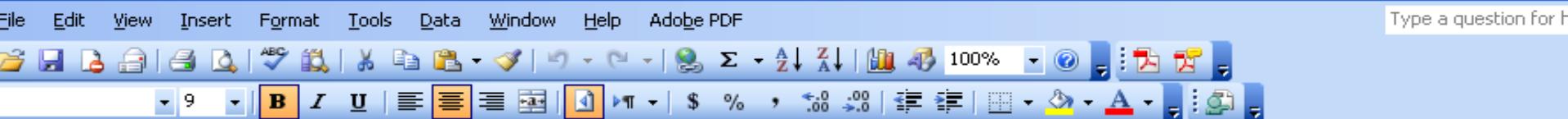
* خط الفقر المدقع بحسب جهاز الاحصاء المركزي الفلسطيني: 1886 شيكل لعام 2007

* خط الفقر العادي بحسب جهاز الاحصاء المركزي الفلسطيني: 2362 شيكل لعام 2007

** نسبة صرف الأسرة على الطعام في الضفة الغربية بحسب برنامج الأمن الغذائي 2009: 42%

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

محافظة الخليل	المؤشر
2	الحبوب ومنتجاتها
2	الارز بأنواعه
7	الخبز بأنواعه
1	اللحوم بأنواعها
2	الالبان ومنتجاتها
3	الخضروات
1	الفواكه
2	البقوليات بأنواعها
3	الزرعتر (دقه)
%90.5	نسبة الاسر التي لديها قلق من عدم القدرة على تامين الغذاء الكافي خلال الشهر الماضي
%86.5	نسبة الاسر التي اضطرت الى تناول الاطعمة غير المفضلة خلال الشهر الماضي
%73.1	نسبة الاسر التي اضطرت الى تناول عدد اقل من الوجبات خلال الشهر الماضي
%32.5	نسبة الاسر التي اضطرت الى النوم دون تناول وجبة العشاء خلال الشهر الماضي
عدد ايام استهلاك المواد الغذائية التالية	



P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A
القرى															
محافظة الخليل	بطا	الخليل	دورا	الرمادين	الظاهرية	الشوش	السموع	بني نعيم	سغير	بيت أمر	صورييف	حنا	بيت اولا	المؤشر	
29	23.4	20	23	31.9	24.1	32	26	41	40.2	44.1	19.3	10.7	25		يوجد فيها احacas مختلفة في الاسر المستهدفة
56.8	45.3	42	53	57.5	65.5	59	62	67	67.6	71	58	35.7	49.1		يوجد فيها امراض في الاسر المستهدفة
1041.3	1085	1265	1026	795	1250	1067	1142	938.5	728	719.4	813.7	1154	916.1		سرقة (سيكل)
45.2	48.9	41.4	30.5	39.3	29.2	41.8	52.8	50.4	57.4	56.1	55.4	53.9	53.4		سرقة على الطعام
52	18.1	20.3	70.7	33.6	21	38	61.3	39	80.8	95.2	85.8	32.1	47.3		انخفاض استهلاكها
96.7	100	100	94	92.1	67	98	97.3	97	100	96	100	100	100		انخفاض استهلاكها على الطعام
98	100	100	100	100	100	100	88.8	95	98.9	98.2	100	100	100		كمية الطعام
95.9	95	92	83	91.4	100	100	100	97	99.4	99	100	100	100		نوعية الطعام
87	9	100	85	100	100	100	75.5	98	99.4	100	98.7	100	100		كمية اللحوم بانواعها
91.8	84	100	90	100	100	94	79.0	76	97.2	100	98.7	100	100		كمية الخضار والفاكهه
80.2	5	85	85	100	100	21	74.8	73	95.5	98.8	94.7	100	100		كمية الحليب
1.3	0	0	0	0	0	4	0	0	0.0	5.3	0	0.0	7.5		اخري
2	1	2	2	1	1	2.0	1	1.3	2	1	1	0.5	1.1		الحبوب ومنتجاتها
2	2	3	2	2	2	3.2	3	2.8	3	2	2	1.8	2.1		الارز بانواعه
7	7	7	7	7	7	6.9	7	6.9	7	7	7	7	6.9		الخبز بانواعه
1	1	1	1	1	1	1.1	1	1.4	1	1	1	0.9	0.8		اللحوم بانواعها
2	2	2	2	1	1	1.7	1	1.8	1	1	2	1.2	1.5		الألبان ومنتجاتها
3	4	4	3	3	3	2.4	4	3.3	2	3	3	3.4	2.8		الخضروات
1	1	2	1	0	1	0.7	1	0.8	1	1	1	0.2	0.7		الفواكه
2	1	2	2	2	2	1.5	2	2.4	2	2	2	1.8	1.5		البقوليات بانواعها
3	2	6	2	1	1	3.6	2	3.7	4	3	4	2.7	3.5		الزعرور (دقه)
90.5	91	95.3	79.4	97	93	87	83	88	99	92	99	100	100		لديها قلق من عدم القدرة على تامين الغذاء الكافي خلال الشهر الماضي
86.2	81	90.6	78.5	97	93	70	88	91	90.9	89	87	100	99		لم تتمكن من تناول الاطعمة المقفلة خلال الشهر الماضي
86.5	81	90.6	77.5	96	93	87	88	93	90.0	89	87	100	90		اضطررت الى تناول الاطعمة غير المقفلة خلال الشهر الماضي
73.1	66.5	73.4	67.5	80	83	76	62	73.1	84.0	91	83	71	63		اضطررت الى تناول عدد اقل من الوجبات خلال الشهر الماضي
32.5	22.0	10.9	28.0	27	14	25	44	40.2	22	76	34	25	32		اضطررت الى النوم دون تناول وجبات الطعام خلال الشهر الماضي

مشروع نظام معلومات الأمان الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل
القرى المستهدفة لفحوصات الدم

#	اسم التجمع	عدد العينات المأخوذة
1	البويب	27
2	المجد	82
3	الرمادين	95
4	السموع	180
5	بني نعيم	198
6	بيت أولا	94
7	بيت أمر	135
8	دير العسل الفوقة	58
9	خلة المايا	67
10	أم عمد	35
11	سيكا	53
12	سعير	181
13	صوريق	143
المجموع		1350

■ أهم نتائج فحوصات الدم لقرى محافظة الخليل

نتائج فحوصات الدم - محافظة الخليل

العمر					نوع الفحص
نساء الحوامل	اكبر من 49	49 - 14	14 - 1	اصغر من سنة	%
70	23	20	3	4	Hb <= 9.5
0	0	1	18	31	B12 < 208
59	12	29	25	20	Ferritin <18
9	4	4	5	7	T.P < 6.2
20	5	3	2	4	Albumin < 3.5
10	-	-	-	-	Folate < 7.2
91	199	461	384	75	عدد العينات

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

أهم نتائج فحوصات الدم لقرى محافظة الخليل

نتائج فحوصات الدم - قرية بيت أمر					
نوع الفحص	العمر				نوع الفحص
	نساء الحوامل	49 اكبر من	49 - 14	14 - 1	
Hb <= 9.5	71	22	16	3	0
B12 < 208	0	0	0	21	25
Ferritin <18	59	13	30	21	13
T.P < 6.2	0	0	5	0	0
Albumin < 3.5	18	0	0	0	0
Folate < 7.2	0	-	-	-	-
عدد العينات	17	23	43	29	8

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل
أهم نتائج فحوصات الدم لقرى محافظة الخليل

نتائج فحوصات الدم - قرية بنى نعيم					
نوع الفحص	العمر				%
	اصغر من سنة	14 - 1	49 - 14	اكبر من 49	
Hb <= 9.5	2	1	17	8	5
B12 < 208	0	12	0	0	0
Ferritin <18	0	14	25	5	5
T.P < 6.2	0	1	1	1	4
Albumin < 3.5	1	0	1	0	3
Folate < 7.2	-	-	-	-	0
عدد العينات	5	65	69	29	6

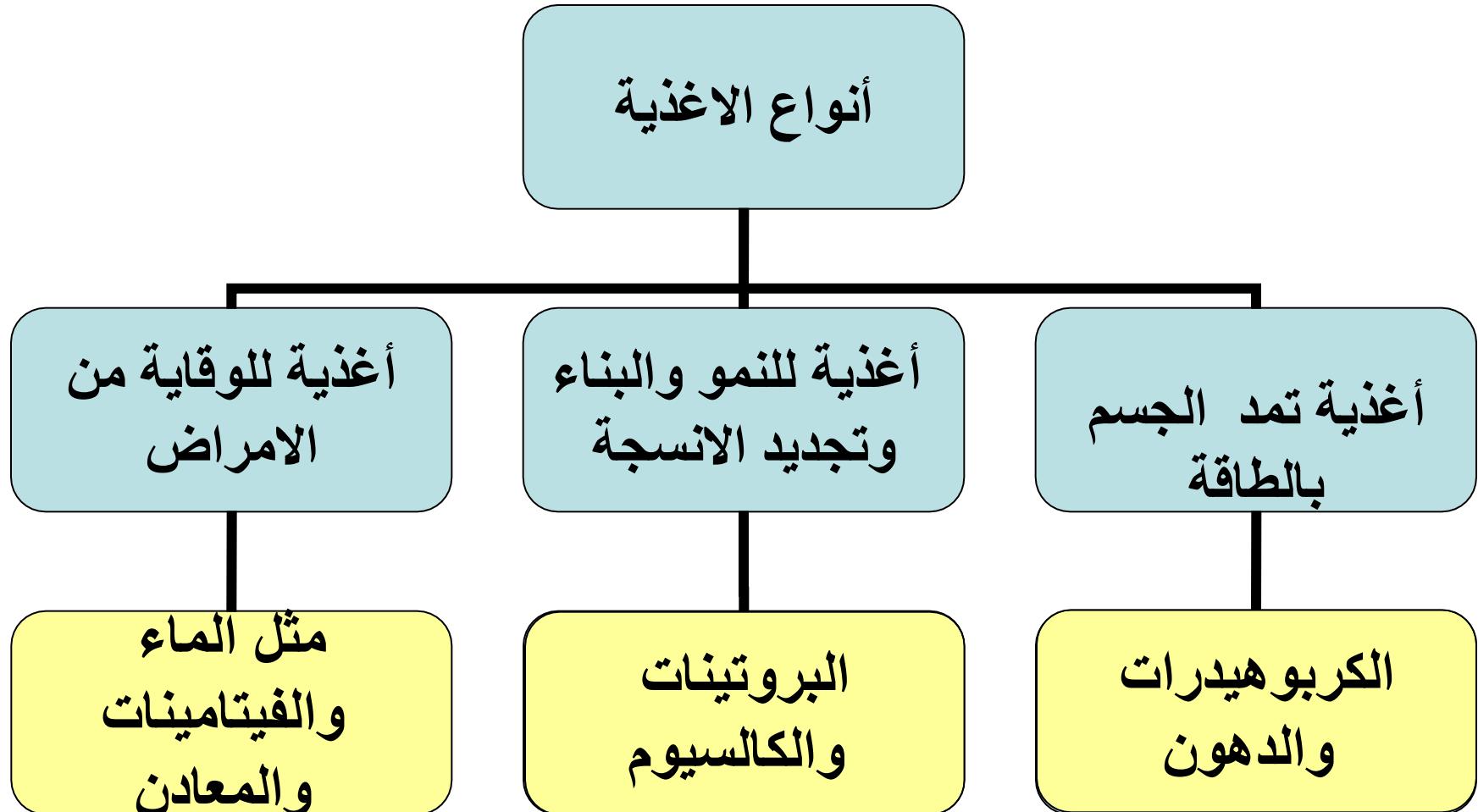
الغذاء ومكوناته

تعريف الغذاء :

هو كل ما يأكله الإنسان من خضروات وفواكه ولحوم وسوائل وغير ذلك من المأكولات التي نتناولها من أجل الحياة (فنحن نأكل لنعيش)¹.



¹ سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية. 2010



مكونات الغذاء وفوائده

.1

البروتينات:

تتضمن البروتينات المواد اللازمة لبناء جسم الإنسان،
من المصادر الجيدة للبروتين:²

- المصدر الحيواني: اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب ومنتجات الألبان



المصدر النباتي للبروتينات: الفاصولياء، والبازيلاء، والبقوليات بشكل عام. وتمثل هذه وجبة متكاملة في حال تناولها مع الأطعمة النشوية مثل: الأرز، والبطاطا، والفول السوداني، وأوراق بعض النباتات الخضراء².





فوائد البروتينات:

- بناء الأنسجة والخلايا الجديدة.
- تعويض الأنسجة والخلايا التالفة نتيجة الجروح والحرائق وغيرها .
- تدخل في تركيب هيموجلوبين الدم .
- تدخل البروتينات في تركيب الأنزيمات والهرمونات.
- يمثل البروتين ما نسبته 15-20% من الغذاء في التغذية الطبيعية للفرد، بحسب المرحلة العمرية ¹.

¹ سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية. 2010

مكونات الغذاء وفوائده

2. الكربوهيدرات: وهي الأطعمة التي تزود الجسم بالطاقة



- تشمل الأغذية النشوية مثل:
- الخبز، والذرة، والبطاطا العادية
 - والحلوة والأرز².



فوائد الكربوهيدرات :

- تزويد الجسم بالطاقة، حيث أن 1 غم من الكربوهيدرات يعطي 4 سعرات حرارية.
- الكربوهيدرات ضرورية لاحتراق وأكسدة الدهون¹.

مكونات الغذاء وفوائده

3. الدهنيات: وهي الأطعمة التي تزود الجسم بالطاقة



الحيوانية: الزبدة والسمنة (النباتية ولحوم الحيوانية) ².

■ تشمل مصادر الدهون مثل:

الزيوت المستخدمة للطهي مثل:

زيت النخيل وزيت جوز

الهند وزيت الزيتون وزيت الذرة
وزيت الفول السوداني، زيت عباد
الشمس الزيوت المشبعة والدهون

فوائد الدهون:

- ضرورية لامتصاص الكالسيوم.
- تزويد الجسم بالطاقة حيث أن 1 غم من الدهون يعطي 9 سعرات حرارية.
- تحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة تحت الجلد.
- حماية بعض الأعضاء في الجسم من الضربات التي يتعرض لها الإنسان.
- تكسب الطعام عند إضافتها نكهة مميزة، وهي تشعر الإنسان بالشبع.
- وهي أيضاً تحتوي على نسبة من الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات (أ، د، هـ، ك) ¹.

مكونات الغذاء وفوائده

4. **الفيتامينات: الأطعمة التي تحمي الجسم**
- يحتاج الجسم إلى القليل منها من أجل نموه وتطوره، وحمايته من المرض.
 - وتوجد الفيتامينات في عدة مصادر أهمها: الكبد والأسماك واللحوم واللحيل والبيض²





فوائد الفيتامينات :

- حماية الجسم من الأمراض.
 - تساعد على امتصاص الغذاء بسرعة في الجسم،
 - ويساهم نقصها في الجسم بعض الأمراض.
- احتياجات الجسم من الفيتامينات هو مقدار 400 ملغم يوميا للخضار والفاكهه¹.

مكونات الغذاء وفوائده

5. المعادن: الأطعمة التي تحمي الجسم
- المعادن مثل الحديد واليود والكالسيوم،
 - بعض المصادر الجيدة للفيتامينات مثل الفواكه والخضار كالبرتقال والموز والمندلينا، والتفاح والبندورة والبامية والزهرة والسبانخ والجزر².



فوائد الأملاح المعدنية :

- البناء: حيث تساهم في بناء الهيكل العظمي والأسنان مثل الكالسيوم، وتساهم في بناء الدم مثل الحديد.
- التنظيم: حيث تنظم انقباض وانبساط العضلات وتنظيم دقات القلب .
- ومن أهم هذه الأملاح : الكالسيوم والحديد واليود وغيرها، انظر الجدول التالي ١ :

مشروع نظام معلومات الأمان الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

أعراض نقصه	مصدره	الملح المعدن
فقر الدم	الكبد، البيض، اللحوم، العدس، السبانخ، البقدونس، البصل، الفواكه المجففة، المكسرات.	الحديد
لين العظام ، وضعف في الأسنان، والإصابة بمرض الكساح .	الحليب ومشتقاته ، الخضار الورقية، المكسرات ، القرحة ، والس้ม .	الكالسيوم والفسفور
الإصابة بتضخم الغدة الدرقية والتخلف العقلي عند الأطفال .	الثوم، الجزر، الملفوف، البطاطا، البنادورة	اليود



مكونات الغذاء وفوائده

٤. الماء:

- يحتاج الجسم إلى حوالي لترتين إلى ثلاثة لترات من الماء يومياً من جميع المصادر، وهو ما يعادل 6-8 أكواب في الظروف الجوية المعتدلة، وبدون ممارسة أعمال الشاقة².
- يكون الماء حوالي 70 % من كتلة الجسم (أي ثلثي وزن الإنسان البالغ)³.

- أن كمية الماء في الأطعمة تختلف حسب مصدر الغذاء:
 - فالخبز مثلا يحتوي على حوالي 35% من الماء،
 - بينما يحتوي البيض على 75%
 - والحليب على حوالي 87%
 - والفواكه والخضار ما بين 85 - 95%²

فوائد الماء

- من ضروريات الحياة.
- مكون أساسي في تركيب الجسم، ووسيلة لنقل العناصر الغذائية كلها في الجسم.
- يساعد على التخلص من الفضلات إلى خارج الجسم.
- يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم.

نقص الماء:

- يفقد الجسم من الماء عن طريق الكليتين (على شكل بول) وبالتبخر الجلدي والعرق وهواء الزفير والبراز، ولكي يبقى ماء الجسم في حالة توازن تكون كمية الماء المفقودة بهذه الطرق مساوية لكمية الماء المكتسبة من المصادر المختلفة².
- يؤدي نقص الماء، سواء عن طريق الإسهال أو القيء أو عدم أخذ كمية كافية منه، إلى جفاف الجسم وهذا يؤدي بدوره إلى الوفاة خاصة بين الأطفال إذا لم يعوض الجسم ما فقده من ماء وأملاح².
- اذا فقد 10% من ماء الجسم يفقد الانسان الحياة³.

مكونات الغذاء الرئيسية

المادة الغذائية	الفائدة
البروتينات	تزويد الجسم بالأحماض الامينية لبناء خلايا الجسم ومقاومة الأمراض
الكربوهيدرات	تزويد وتخزين الطاقة في الجسم
المواد الدهنية	تخزين وتزويد الطاقة، تصنيع الهرمونات
العناصر والمعادن	
فيتامين ج (C)	صناعة الإنزيمات
فيتامين ب1 (B1)	إنتاج الطاقة
فيتامين ب2 (B2)	انتقال الطاقة
فيتامين ب12 (B12)	تصنيع كريات الدم الحمراء
فيتامين أ (A)	تصنيع البروتينات ، النمو ، النظر

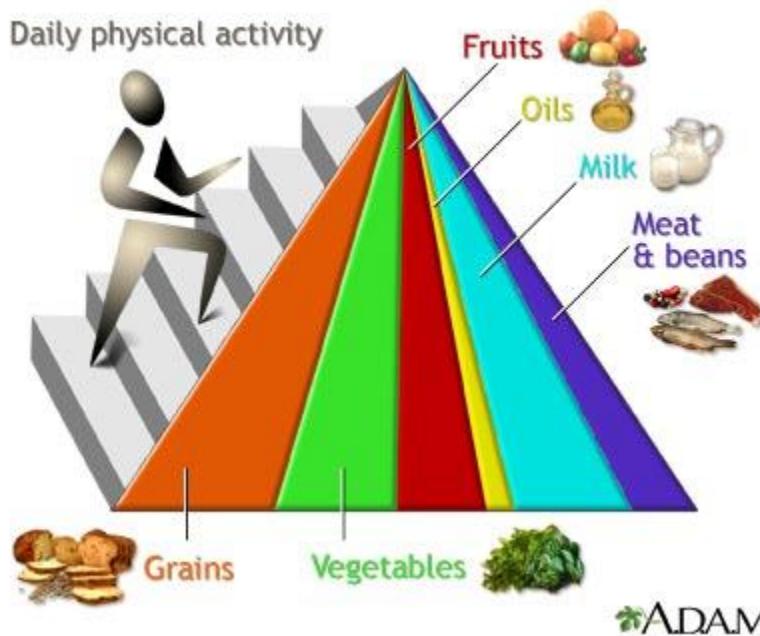
تختثر الدم ووقف النزيف	فيتامين ك (K)
العظام والأسنان	الكالسيوم والفسفور (Ca, P)
تصنيع البروتينات	المغنيسيوم (Mg)
بناء خلايا الدم الحمراء	الحديد (Fe)
النمو	الزنك (Zn)
تصنيع الهرمونات	اليود (I)
تصليب العظام والأسنان	الفلور (F)
بناء البروتينات وتكوين العضلات	النحاس (Cu)
يساعد في إنتاج الطاقة ويدخل في عمل العضلات والاعصاب	Na

الغذاء المتوازن

- تناول أغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية الازمة لسلامة الجسم، وقم بتناول أغذية متنوعة في الوجبة الواحدة لضمان الحصول على العناصر الغذائية كلها أو الجزء الكبير منها.
- يستلزم الطعام الصحي تناول كميات متوازنة من المواد المغذية؛ فلكي تتمكن أجهزة الجسم من أداء وظيفتها على أكمل وجه لا بد من توفر كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات والسوائل، ويعد النظام الغذائي الذي يفتقر تماماً لأحد هذه العناصر نظاماً غير صحي².

■ ويقسم الغذاء المتوازن إلى خمس مجموعات رئيسية ضمن الهرم الغذائي هي:

1. الفواكه.
2. الخضار.
3. اللحوم والسمك والدجاج والبيض والمكسرات والبقوليات.
4. الحبوب، الخبز والأرز والمعكرون.
5. الحليب ومشتقاته (اللبن واللبننة والجبن).²



ولكي يكون الغذاء متوازنا، لا بد من توافر مواصفات معينة فيه منها:

- أن يشتمل الغذاء على الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية والدهون والماء، ويمكن تحقيق ذلك بتنوع مصادر الغذاء.
- أن يكون الغذاء الذي يتناوله الإنسان كافيا دون نقص أو إفراط.
- أن تكون وجبات الغذاء منتظمة وفي أوقات محددة قدر الإمكان.²
- أن يكون الغذاء متكامل العناصر بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية.
- أن يكون الغذاء متنوعاً وفاتحاً للشهية.
- أن يكون الغذاء مقبول الشكل ونظيف وخالي من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية³.

قلل من استهلاك المجموعات الأخرى (الزبوك و الحلويات و الدهون).



مجموعة الزيوت
4-3 حصص



مجموعه اللحوم
3-2 حصص



مجموعه الخضار
5-3 حصص



مجموعه الفاكهة
4-2 حصص



مجموعه الحبوب
11-6 حصص



الحصص الواجب تناولها يومياً من مكونات الغذاء

1. مجموعة الدهون والسكريات:

- هذه المجموعة يفضل التقليل منها أو استخدامها باعتدال وذلك لأنها تحتوي على احماض أمينية أساسية لا يمكن للجسم تكوينها ولذلك لا توجد إلا في الدهون.
- وهي تشمل (الزيوت، السمن، السكريات، الحلويات، الزبدة، وجميع أنواع الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل المايونيز) ¹.
- ومقدار الحصة من الدهون هي:
 - ملعقة صغيرة زيت زيتون او زيت نباتي
 - ملعقة صغيرة من الزبدة او السمنة.
 - 5-10 حبات زيتون

2. مجموعة اللحوم وبديلاتها (البقول، البيض):

- تشمل هذه المجموعة اللحوم بكافة اشكالها سواء كانت لحوم الطيور او اللحوم الحمراء والأسماك والبيض، ولا يمكن تجاهل البقول لما لها من اهمية مما تحتويه من عناصر غذائية كبيرة.
- ويحتاج الجسم من 2-3 حصص في اليوم¹.
- ومقدار الحصة هي:
 - 100 غرام من اللحم او الدجاج او السمك
 - بيضة واحدة
 - نصف كوب مطبوخ من البقول
 - 2 ملعقة صغيرة من زبدة الفستق

3. مجموعة الحليب ومنتجاتها:

- يحتاج الجسم من 2-3 حصص في اليوم، وتعتبر غنية في الدهون لذلك نراها في قمة الهرم¹
- ومقدار الحصة هي :
 - كوب من الحليب او اللبن
 - قطعتان من الجبن مربعة الشكل
 - ملعقتان من اللبنة

4. مجموعة الفاكهة:

- تقع في وسط الهرم ويحتاج الجسم من 2-4 حصص في اليوم.¹
- ومقدار الحصة:
 - حبة من اي نوع من الفاكهة
 - ثلاثة اربع كأس من عصير الفاكهة

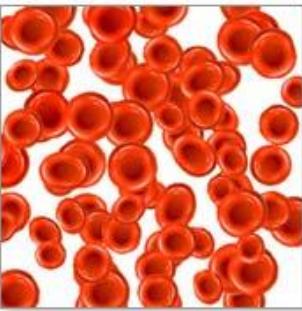
5. مجموعة الخضار:

- تقع في وسط الهرم ويحتاج الجسم منها ما يعادل من 3-5 حصص في اليوم.¹
- ومقدار الحصة:
 - كوب من الخضار الطازجة
 - نصف كوب من الخضار المطبوخة
 - كوب من الخضار الورقية الخضراء

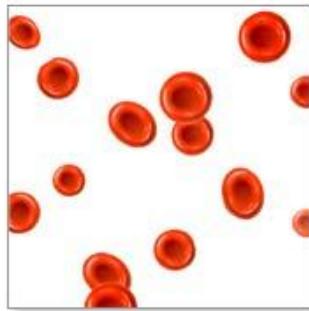
6. مجموعة الحبوب:

- تعتبر اهم مجموعة لذلك وضعت في قاعدة الهرم لأن الجسم يحتاج 6-11 حصة في اليوم، وتزودنا هذه المجموعة بمعظم العناصر الغذائية الازمة للجسم (فيتامينات، املاح معدنية، كربوهيدرات)¹
- ومقدار الحصة:
 - ربع رغيف خبز ابيض
 - نصف رغيف خبز اسمر
 - نصف كوب من (الحبوب، الارز، المعكرونة، البرغل المطبوخة)
 - قطعة توست

Normal amount of red blood cells



Anemic amount of red blood cells



مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

اهم امراض سوء التغذية

1. فقر الدم :

•ADAM.

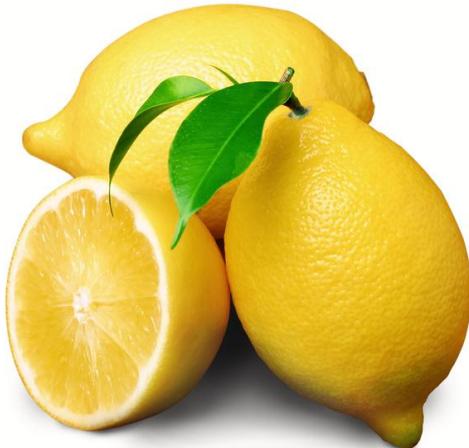
- هو نقص في كريات الدم الحمراء التي تحتوي على مادة الهيموجلوبين الذي يعتبر الناقل المهم للأوكسجين إلى كافة أنحاء الجسم.
- ان فقر الدم نتيجة نقص الحديد هو الاكثر شيوعا وينجم عن عدم تناول كميات كافية من الحديد عن طريق الغذاء، او عن سوء امتصاص الحديد، او زيادة حاجة الجسم إليه بسبب الحمل او بعض الامراض¹.
- يتسبب في إصابة الأطفال بالأمراض والإعاقات.
- يؤثر على مستوى نمو الأجنة والرضع والأطفال.
- يضعف جهاز المناعة في الجسم عند الأطفال وكبار السن².

كيف نميز بين الأشخاص المصابين بفقر الدم؟ من العلامات الأكثر ملاحظة عند المصابين بفقر الدم:

- فقدان الشهية للطعام
- خمول وإرهاق مستمر
- اصفرار في الوجه واليدين
- عدم القدرة على التركيز الذهني
- فقدان التوازن
- الدوخة (الدوار)
- عند النساء اضطراب في الدورة الشهرية
- عندما نفحص في المختبر قوة الدم وتكون أقل من $(11)^2$

للوقاية من فقر الدم

- الغذاء السليم الذي يحتوي على الحديد هو الطريقة الأفضل لحماية نفسك من الاصابة بفقر الدم
- ومن اهم مصادر الحديد في الغذاء ،اللحوم والدجاج والأسماك والكبدة والبيض والقرنبيط والسبانخ والخبز والملفوف والبقول مثل الحمص والفول والعدس اضافة الى اصناف الفاكهة مثل الفراولة والتمر والمانجا.
- بعض الاطعمة تساعد جسمك على امتصاص الحديد لذا عليك الاكثر من تناولها، ومن هذه الاطعمة المكسرات غير المملحة والأطعمة التي تحتوي على فيتامين(ج) مثل عصير الليمون والبندورة والجوافة¹.



■ هناك العديد من وجبات المطبخ الفلسطيني الغنية بالحديد مثل المجدرة مع سلطة الخضار، شوربة العدس مع الليمون، الفاصولياء، الحمص، الملفوف، الفلافل مع السلطة، الخبز مع الليمون، الفتosh، وغيرها من أنواع السلطات 1



احرص من:

- وفي المقابل هناك بعض الأطعمة والسوائل تقلل من امتصاص الجسم للحديد مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والحليب والخبز الاسمر والنخالة ، لذلك احرصي على عدم تناول هذه الاطعمة والسوائل مع الطعام والسوائل مع الطعام الذي يحتوي على الحديد ولا مع حبوب الحديد حتى لا تفقد الفائدة المرجوة منها ¹



أهم أمراض سوء التغذية

2. الإسقربوط (التشقق في اللثة والشفتين):

- وهو ناتج عن نقص فيتامين (ج) والذي هو اساسي لصحة الأسنان واللثة والظامان
 - يعيّل التئام الجروح والكسور
 - يحسن امتصاص الحديد
- نقصه يسبب انتفاخ اللثة ونزفها وتخلخل الأسنان وربما سقوطها ونزف دقيق تحت الجلد وضعف في التئام الجروح، وأنيميا بسيطة، وحدوث تورم وضعف شديد في الجسم وكذلك العظام



للتخلص من مرض الاسقربوط:

- الاكثار من أكل الفواكه والخضار الطازجة (وخاصة الحمضيات، الفراولة، الشمام، الفلفل، الكيوي، البصل، البدوره، البقدونس، القرنيط، الملفوف، الفجل والسبانخ.
- يفقد فيتامين C فاعليته بالضوء والحرارة لذا ينصح بتناول الفاكهة والعصير والسلطة طازجة وفور عملها ³.

3. نقص فيتامين B 12 (ب)

فيتامين B 12 هو أساسى ل:

- يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء
- يحافظ على الجهاز العصبي
- ضروري لتركيب الحامض النووي DNA (الصفات الوراثية وإنقسام الخلايا) الموجود في جميع خلايا الجسم³

نقصه يسبب:

- يسبب فقر الدم والإصابة بالأنيميا
- هشاشة العظام
- تلف دائم بالمخ والأعصاب
- الشعور بالتعب والإرهاق العام والدوار
- اضطراب الذاكرة³



لتخلاص من نقص B12
أخذ الحصص المناسبة من
■ المنتجات الحيوانية فقط مثل:
■ الكبد، لحم العجل، الأسماك،
■ الدواجن، البيض، الحليب
ومنتجاته³.

العوامل التي تؤدي إلى سوء التغذية:

- الفقر
- نقص المعرفة
- طرق طهو الطعام الخاطئة
- العادات الغذائية الخاطئة والريجيم الخاطيء،
- عادة شرب الشاي مع الطعام.
- اهمال المراحل الحياتية المهمة مثل :الحمل ، الرضاعة
- الديدان المعاوية والطفيليات .¹.

ان اكثر من 40% من النساء الحوامل في فلسطين تعانين من فقر الدم

عادات الأكل الصحية

عادات الأكل الصحية للنساء الحوامل

- الام الحامل ليست بحاجة الى كمية مضاعفة من الطعام وانما الى تغذية سليمة ومتكاملة لحفظ صحتها وصحة جنينها الذي ينمو،
- تحتاج المرأة الحامل الى 500 سعر حراري اضافي يوميا (تقريبا مرتة ونصف عن كمية الغذاء العادي في اليوم)،
- هذه الفترة ليست مناسبة للبدء بالنظام الغذائي الخاص بتخفيف الوزن (الريجيم)، لانه قد يكون ضار بصحة الام ويسبب مضاعفات¹.



¹ سميرة حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية. 2010

مشروع نظام معلومات الأمان الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل



- توزيع الطعام على وجبات متقاربة وقليلة قدر المستطاع¹.
- تمتعي بمجموعة متنوعة ومتوازنة من المواد الغذية².
- تناول حامض الفوليك 12 اسبوعا قبل الحمل ان امكن الاستمرار بتناوله خلال الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل¹.
- المراقبة على شرب الكثير من السوائل ويفضل الماء، خصوصا في حالة الشعور بالغثيان او الاستفراغ¹.
- لذلك يفضل شرب 10 اكواب من الماء مع قليل من الليمون للتخلص من الغثيان¹.

- الابتعاد عن استهلاك الكافيين (القهوة، الشاي، الكولا) والابتعاد عن التدخين¹.
- الاكتثار من تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على الالياف لأنها تساعد على عدم حدوث الامساك¹.
- الحرص على تناول البرتقال او الليمون او البندورة مع الأكل او بعده وذلك لاحتوائهما على فيتامين (C) الذي يساعد على امتصاص الحديد¹.
- تجنبى الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون².
- تناولي كميات معتدلة من السكريات والأطعمة المحللة².
- حافظي على وزنك الصحي، وذلك بممارسة الأنشطة البدنية الملائمة².

عادات الأكل الصحية

عادات الأكل الصحية لكبار السن

- تزداد الحاجة إلى نظام غذائي صحي لدى كبار السن أكثر من غيرهم من الفئات العمرية، ففي مثل هذا العمر تطرأ تغييرات كبيرة على أجهزة الجسم تتطلب تغيير بعض العادات الغذائية لدى الفرد بحيث يتناول طعاماً متوازناً ويتنااسب مع عمره وحاجاته الجسدية².



- تناول أطعمة من جميع المجموعات الغذائية بكميات متوازنة.
- اشرب من 6 - 8 أكواب من السوائل يوميا.
- قلل من السكر والملح في الطعام.
- تناول الخضار والفواكه الطازجة بكميات مناسبة ذات الألوان كالجزر والبنادرة والسبانخ. ولكن لا يجب طبخ الخضار بكثرة فهذا يقلل من قيمتها الغذائية، وإنما تقطع إلى قطع صغيرة.
- قلل من الأطعمة الدسمة والغنية بالكوليسترول، فمثلا لا تأكل أكثر من 2 - 3 بيضات في الأسبوع.
- تناول كميات معتدلة من مجموعة اللحوم والحليب كالدجاج منزوع الجلد والسمك واختر الحلليب قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- مارس الأنشطة البدنية الخفيفة بشكل منتظم.
- شارك في إعداد وجبات الطعام من حين لآخر².

عادات الأكل الصحية

عادات الأكل الصحية للأطفال مرحلة الطفولة :

- مرحلة الطفولة من سن 1 يوم حتى سن 18 عام .
تغذية الطفل من عمر يوم حتى ستة اشهر:
- الرضاعة الطبيعية مهمة جدا للطفل من عمر يوم وحتى اتمام عمر ستة اشهر فهو يعتمد عليه اعتمادا كليا بحيث يجب ان لا يصاحبها اي نوع غذاء اخر في هذه الفترة لأن حليب الام يحتوي على جميع العناصر الغذائية الازمة للطفل حتى الماء.
- ونخص بالذكر حليب الباء (وهو الحليب الذي يتكون في اليوم الاول من الولادة ويستمر حتى اليوم الرابع من الولادة) وهو ضروري جدا للطفل لأنه يعتبر خط الدفاع الاول له في هذه المرحلة ¹.



بعد ستة اشهر وحتى 12 شهر:

- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية .
- نبدأ بإطعام الطفل الخضروات المسلوقة والمهرولة بكميات قليلة حتى يتعود عليها (جزر، وارز، وكوسا، وبطاطا)
- بعدها اعطيه الفواكه (موز، واجاص، وتفاح) بكميات قليلة.
- بعد الشهر الثامن: لحوم، ودواجن، واسماك بكميات قليلة ومقطعة الى قطع صغيرة.
- ان يعطى الطعام بالتدريج ويفضل بملعقة صغيرة.
- تنوع وتلوين الطعام في الوجبة من اجل جذب الطفل للطعام.
- يفضل عدم ادخال نوعين من الطعام الجديد الى الوجبة في نفس الوقت وإنما اناحة المجال امام الطفل للتعويذ على نوع طعام معين ومن ثم ادخال نوع اخر في يوم اخر¹



بعد 12 شهر وحتى السنين:

- الاستمرار بالرضاة الطبيعية .
- تستطعرين اطعامه من طعام الاسرة على ان يكون مقطع الى قطع صغيرة.

بعد السنين:

- يستطيع ان يأكل جميع انواع الطعام .
- يكون بحاجة الى ثلاثة وجبات رئيسية ووجبتين اضافيات.
- وجبات اضافية مثل الحليب، والبيض، والجبن، والفواكه، والبسكويت¹.

فيما يلي بعض الأمور التي يجدر بالآباء أخذها بعين الاعتبار في طعام أبنائهم:

التقليل من كمية الدهون، وذلك بتجنب الأطعمة المقلية واختيار طرق طهو صحية كالشوي بالفرن والتحميص والطهو بالبخار.

التقليل من الوجبات السريعة وغيرها من الوجبات التي تفتقر للمواد المغذية، ومن الأمثلة على هذه الوجبات الشيبس والحلويات، ولكن لا تمنع أطفالك من تناول هذه الأطعمة بشكل تام، وإنما يمكن تناولها من وقت لآخر لكي لا يشعر طفلك بالحرمان².



- التقليل من تناول المشروبات المحلاة والصودا والعصائر الصناعية وخاصة الكولا، واستبدالها بالماء والحليب والعصائر الطازجة.
- لا تستعمل الطعام كوسيلة للعقاب أو المكافأة.
- ركز على الحبوب والخضار والفواكه.
- شجعهم على المحافظة على وزن صحي، وذلك بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم وإتباع أنظمة غذائية مناسبة.
- التقليل من كمية الملح والسكر في الطعام.
- لا تسمح لطفلتك بتناول الطعام أثناء متابعة التلفاز².





عادات الأكل الصحية

عادات الأكل الصحية للشباب

- نوع من الأطعمة التي تتناولها، بحيث تحصل على كميات متوازنة من كل مجموعة من مجموعات الطعام.
- في فترة البلوغ ، على الشاب والفتاة تناول غذاء غني بالكالسيوم كالحليب باعتباره عنصر ضروري جدا في هذه الفترة لدعم نمو العظام الذي يحدث بشكل مفاجئ وسريع في هذه الفترة، كما تتصح الفتاة بتناول طعام غني بالحديد وذلك لتجنب إصابتها بفقر الدم.
- تجنب الأكل في السيارة أو الباص أو أثناء متابعة التلفاز أو الحديث على الهاتف، أو وانت واقف، حدد أوقاتا معينة لتناول الطعام واجلس على مائدة الطعام لكي تتم عملية الهضم بشكل مرير وبنظام².

- احرص على تناول وجبة إفطار خفيفة فهي مهمة لتهيئة المعدة وتنشيطها.
- تناول 5 وجبات صغيرة بدلاً من وجبة واحدة أو وجبتان كبيرتان.
- عندما تأكل في المطعم، تناول جزءاً من الوجبة وخذ الباقي معك إلى البيت.
- تابع وزنك أسبوعياً؛ فهذا يساعدك على مراقبة وزنك بانتظام، وتقليل كمية الطعام إذا اكتشفت أنك زدت بضعة كيلوغرامات.
- مارس التمارين والأنشطة البدنية بشكل منتظم.
- اشرب كميات كبيرة من الماء².

الغذاء والوزن

- للحصول على الوزن المثالي لا بد من مراعاة عدة عوامل أهمها
- العادات الغذائية للشخص؛ حيث أن هناك علاقة وثيقة بين ما تأكله والوزن الذي تصل إليه، فاما أن يؤدي الغذاء إلى إصابتك بالبدانة أو النحافة أو يساعدك على الوصول إلى الوزن المثالي.
 - ويختلف الوزن المثالي باختلاف عدة عوامل منها الطول والعمر والجنس وكثافة العظام².

مؤشر كتلة الجسم

- إن المقياس المتعارف عليه عالمياً لتمييز البدانة عن النحافة عن الوزن المثالي هو مؤشر كتلة الجسم، فما هو، وكيف يمكن قياسه، وما العوامل المؤثرة فيه؟
- مؤشر كتلة الجسم هو: طريقة شائعة لقياس ما إذا كان الشخص بدينا أو ذو وزن زائد أو يتمتع بوزن مثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله.
- ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع طول القامة بالمتر كما يلي²:
- $\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوغرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$
- مثال: إذا كان وزن الشخص 80 كيلوغرام، وطوله 170 سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي:
- $27.6 = \frac{80}{(1.70)^2}$



تصنيف البالغين من الجنسين:

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
نحيف	أقل من 18.5
الطبيعي	24.9-18.6
زيادة في الوزن	29.9 – 25
بدين	39.9 – 30
بدانة عالية	40 وأكثر

بدائل سهلة للتغذية جيدة

ان الاعتماد على الخضار والفواكه في غذائنا يحمينا من الكثير من مشاكل سوء التغذية ومن الامراض المرتبطة به، وفي الاوقات التي لا تتوفر فيه كافة انواع الفواكه والخضار هنالك دائما بدائل سهلة وغير مكلفة مثل تناول الجزر والبندورة وهاتين المادتين الغذائيتين متوفرتين بوفرة وبأسعار زهيدة تقريبا على مدار العام⁴.



فوائد البدوره :

- تختص بخصائص طبية فهي تزيل جراثيم المرض العالقة بالجسم، وتفتح القنوات الطبيعية في الجسم، وتعمل على تنشيط حركة الكلية.
- تحتوي على فيتامين أ بكميات كبيرة.
- ومن الملاحظ عدم تلف فيتامين سي الموجود في البدوره بسرعه كونه محمياً بواسطة احماض البدوره، وتزداد كمية هذا الفيتامين كلما اكتمل نضجها.
- ويؤدي تناول عصير البدوره إلى تطهير المعدة والأمعاء ويزيل عسر الهضم ويطرد الغازات من البطن ويعالج الامساك.
- وتحتوي البدوره على الحديد وهو سهل الهضم لذا ينصح المصابون بفقر الدم بتناول البدوره و عصير البدوره، ويمكن اعطاء المصابون بالحمى شوربة البدوره لتخفييف اللalam⁴.



فوائد الجزر:

- الجزر غني بتركيبته المتنوعة حيث يحتوي على السكر والألياف والخماير والمعادن والزيوت الطيارة وعلى كمية كبيرة من الفيتامينات، خاصة الفيتامين أ الذي سمي على اسم الجزر وهو غني بالأملاح المختلفة.
- الجزر متعدد المواهب والخدمات ويعطي الجسم دعماً في كل المجالات فهو مقوٌ، وملينٌ، ومدر للبول، ومطهر، ومضاد للالتهابات، ومحفٌ للألم، ويُساعد على إيقاف النزيف وتضميد الجراح.
- وعصير الجزر يحسن عملية الهضم، يحسن لون الوجه، يُساعد على إدرار الحليب عند المرضعات، ويساعد الجسم ضد مرض السل وضد الحصى المتشكلة في الكلى، يُساعد مرضى القلب والشرايين ويقلل من أمراض العين⁴.



فوائد اللحوم

- اما على مستوى اللحوم وبدائلها فالخيارات متعددة ومفتوحة، حيث يمكن الاستفادة من اللحوم البيضاء مثل الدجاج والحبش والاستفادة من الأجزاء المنخفضة التكلفة مثل جنحان الدواجن والحبش حيث تحتوي الجنحان على كميات عالية من الدهون وكذلك على كميات مرتفعة من البروتينات سهلة الهضم
- كذلك الاستفادة من البيض كبديل مهم عن اللحوم الحمراء وسهل التحضير والحفظ ،
- بالإضافة إلى استخدام البقوليات مثل العدس والفول والحمص كبديل هام عن البروتينات الحيوانية وهي غنية بالأملاح المفيدة للصحة ⁴.



الأعشاب بديل صحي عن المشروبات الأخرى النفع :

- من أشهر الأعشاب لدينا وأكثرها استخدام ويمكن أن يستخدم لوحده أو يمكن إضافته للأعشاب الأخرى مثل الشاي أو اليانسون أو المريمية ،
- كذلك يمكن استعماله كعشب أخضر أو مجفف ويستعمل كمنكه للأغذية مثل السلطات أو يوضع مسحوقه على اللحوم والدواجن كمتبل ،
- مغلي النعنع مفيد لتطهير الفم والحلق والأمعاء مهدئ للجهاز الهضمي ويساعد على الهضم ومكافحة الإسهال ،
- كذلك يمكن وضع بعض من عروق النعنع في الماء ووضعها ليلا في البراد واستعمالها في اليوم التالي وهي بديل جيد مع الليمون عن العصائر والمشروبات الغازية ⁴ .



الميرمية (المريمية) :

- مطهرة للفم ومفيدة في معالجة التهاب الحلق واللوزتين
- وتقلل ادرار الحليب (لا ينصح بها وقت الرضاعة)
- ومنظمة للدورة الشهرية
- وتساعد في وقف الاسهال.



البابونج :

- يعتبر شاي البابونج مهدئاً عاماً
- خافض للحرارة
- طارد للأرق وخاصة لكتار السن ،
- يستعمل البابونج في صنع التهبيلات المفيدة وقت الاصابة بالزكام او الربو
- وكذلك يستعمل مائة في غسل العيون عند الاصابة بالرمد ⁴



اليانسون:

- مهدئ للأعصاب
- وطارد للغازات من الأمعاء
- ومكافح للأرق (صعوبة النوم)
- وملين طبيعي يعالج الامساك ،
- مفيد للصغار والكبار ويمكن تناوله بكل الأوقات على ان لا يزيد عن كأسين في اليوم

الشاي الأخضر:

- مقاوم للشيخوخة
- ومفيد في حرق الكوليسترول
- وقوى للذاكرة
- ومدر للبول وطارد للسموم من الجسم ،
- ويستعمل الشاي الأخضر ساخنا أو باردا⁴

عشر قواعد للتسوق الغذائي الحكيم

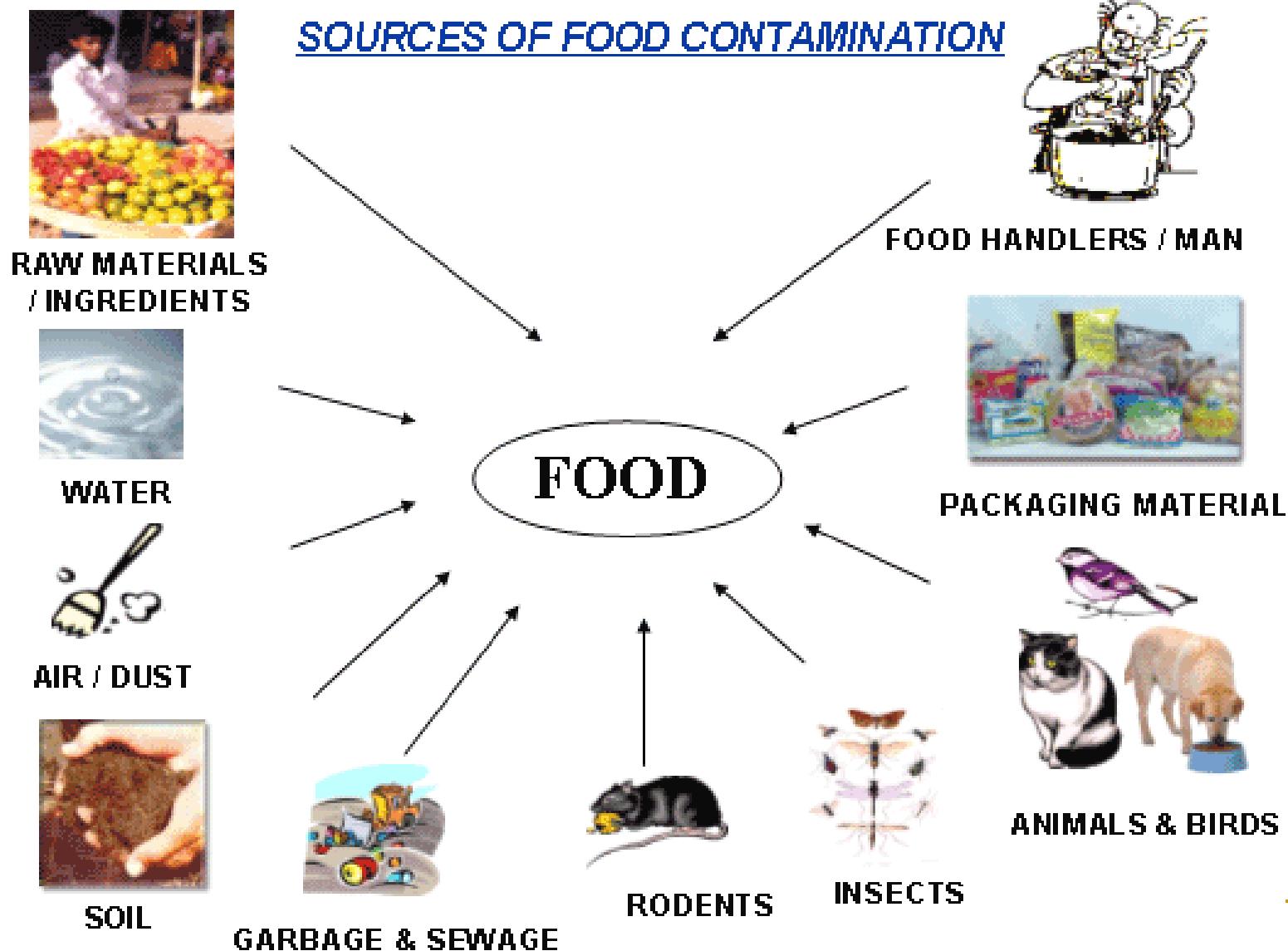
1. لا تشتري الغذاء بشكل عشوائي
2. لا تذهب للتسوق وأنت جائع
3. افحص المعلومات على الغلاف
4. ضع اللحوم، والدواجن، والأسماك، ومنتجات الحليب في البراد خلال ساعتين من شرائها
5. اشتري منتجات الحليب قليلة الدسم
6. اشتري اللحوم غير الدسمة
7. اختار زيت الزيتون البكر
8. فضّل المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة
9. أكثر من الخضار والفواكه الطازجة
10. تجنب الأغذية ذات القيمة الغذائية المنخفضة 2

تلوث الغذاء

تلوث الغذاء: هو دخول اي مادة غريبة تؤثر على صلاحية الغذاء.

كيف يتلوث الغذاء:

- **الهواء:** الجراثيم العالقة في جزيئات الهواء، الحشرات، مواد كيميائية، الرصاص، الزئبق، الكادميوم.
- **التربة والغبار:** تحتوي على كائنات دقيقة ومواد كيميائية كالمبيدات وغيرها.
- **مياه الشرب:** تنقل الكثير من الجراثيم والمواد الكيماوية والمعادن الثقيلة.
- **المياه العادمة:** تلوث مياه الشرب وتلوث المياه البحرية وبالتالي الأسماك².





- ## أنواع التلوث:
- تلوث كيماوي: عن طريق بقايا المبيدات الحشرية والفطرية، وبقايا المنظفات والمواد المضافة للأغذية.
 - تلوث فيزيائي بقايا الاتربة ، والشوائب وأثار مواد التعبئة والتغليف.
 - تلوث ميكروبي: عن طريق الاحياء الدقيقة.



من العوامل التي تساعد على انتشار الأمراض من خلال الأغذية الملوثة:

- تحضير الغذاء قبل الأكل بوقت طويل.
- تخزين الغذاء على درجة حرارة الغرفة.
- التبريد غير الكافي.
- عدم الطبخ الكامل.
- الغذاء المعلب الملوث.
- الغذاء الجاهز الملوث.
- أكل الغذاء الناري.
- عدم تسخين الغذاء لمدة كافية ودرجة حرارة كافية.
- الأشخاص الذين يحضرون الغذاء يحملون الملوثات معهم.
- استخدام الأكل المتبقى مدة طويلة.
- تحضير كميات كبيرة من الغذاء 2

متى يكون الغذاء صالحا للأكل؟

- أن يكون الغذاء قد وصل إلى درجة النضج الكامل ومقبول لدى المستهلك.
- أن يكون خالي من أي تغير في صفات الغذاء وتجعله غير مقبول.
- أن يكون الغذاء خالي من القاذورات أو أي ملوثات أخرى تكون ضارة بالصحة.

متى يعتبر الغذاء فاسد أو تالف؟

- إذا طرأ تغير في تركيبها وخواصها الطبيعية من حيث اللون، الطعم، الرائحة أو القوام.
- إذا انتهى تاريخ صلاحيتها المحدد المكتوب على بطاقة البيان الملصق على عبوتها.
- إذا احتوت على يرقات أو ديدان أو حشرات أو فضلات أو مخلفات حيوانية

طرق الوقاية من التلوث:

- غلي المواد الغذائية وتعقيمها.
- تغليف المادة الغذائية.
- تبريد الطعام على درجة بين الصفر والأربع درجات مئوية.
- المحافظة على نظافة المواد والأدوات المستخدمة.
- المحافظة على النظافة العامة والشخصية.
- عدم طبخ الطعام وتبريده إذا مضى عليه أكثر من ساعتين في درجة حرارة الغرفة، وخاصة اللحوم والأسماك.



- حفظ اللحوم التي يراد إذابة الثلج عنها في أسفل الثلاجة، حتى لا تسيل عصارتها على الأغذية الأخرى.
- عدم استخدام الأدوات المستخدمة في تقطيع اللحوم لقطع الخضار.
- اتباع الشروط الصحية والنظافة في التصنيع الغذائي وإعداد الطعام².

العادات الغذائية الخاطئة الشائعة في مجتمعنا

- شرب الشاي مع الوجبات الغذائية التي تحتوى على الحديد ، مثل الفول، والعدس، والحمص وغيرها ، وإنما يفضل شرب الشاي بعد أو قبل تناول الوجبات الغذائية بساعة.
- تناول الحليب أو منتجاته مع الوجبات الغذائية الغنية بالحديد يؤدي إلى منع امتصاص الحديد، ويفضل تناول الحليب ومنتجاته بعد أو قبل الوجبات الغذائية بساعة.
- الاعتقاد بأن حليب البودرة أو المجفف هو غير مفيد للجسم ويفيد إلى الإصابة بفقر الدم لدى الأطفال ، وهذه المعلومة خاطئة لأن طريقة استخدامه مع الوجبات الغذائية الغنية بالحديد هي الخاطئة.

مشروع نظام معلومات الأمان الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل دورة تدريبية - محافظة بيت لحم

■ إضافة بعض المواد مثل: النيسكافيه، الكاكاو على الحليب من العادات الغذائية التي يعتبرها الناس خاطئة، بل على العكس إن إضافة هذه المواد يؤدي في بعض الحالات مثل: الكاكاو إلى زيادة القيمة الغذائية للحليب.

■ ومن الأخطاء الشائعة هي تناول السمك مع اللبن حيث يؤدي تناولهما مع بعضهما إلى حدوث التسمم عند الإنسان وهذه المعلومة غير صحيحة، وإنما الصحيح هو أن الشخص الذي يعاني من حساسية للبروتين الحيواني الموجود في اللبن أو السمك (الألبومين) هو الذي يصاب بالتسمم وليس كل الأشخاص.

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

- غلى الأعشاب مع الماء عند تحضيرها هو من العادات الخاطئة، لأن غليها مع الماء يؤدي إلى فقدان الزيوت الطيارة وهي المادة الفعالة في الأعشاب، ولذلك يجب غلي الماء أولاً ومن ثم وضع المادة العشبية في الوعاء بعد إزالتها عن المصدر الحراري تغطيته، وتركه لمدة خمس دقائق، ومن ثم تناولها مع ملعقة من العسل.
- إعطاء الأطفال الحليب المضاف إليه البيضة النيئة هو عادة خاطئة، لأن البيضة النيئة تحتوي على مادة تؤدي إلى منع الاستفادة من الحليب ولتجنب خطر الجراثيم .

- تكرار القلي بالزيت لعدة مرات هو عادة مضرة بصحة الإنسان على المستوى البعيد ، لأن تكرار القلي بنفس الزيت يؤدي إلى حرقه وإشعاعه بالهيدروجين وبالتالي يتعرض الزيت للإحتراق أكثر من مرة مما يجعله مضرًا بصحة الإنسان وقد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان في المستقبل
- القلي بزيت الزيتون من العادات الخاطئة لأن زيت الزيتون عند تعريضه للحرارة والقلي يؤدي إلى إخراج دخان يضر بصحة الإنسان (المعدة ، القصبات الهوائية) ، وإنما وجد الزيتون لأكله نيء أفضل من استخدامه في القلي.

- **إذابة اللحوم المجمدة بالماء الساخن أو وضعه تحت الحرارة من العادات الخاطئة**، لأن ذلك يؤدي إلى إعادة إحياء الأحياء الدقيقة التي تم تثبيتها عند وضعها في المجمد، لذلك ينصح بإذابتها عن طريق وضعها في الثلاجة لكي تذوب ببطء، أو إخراجها من المجمد بوقت طويل.
- **الاعتقاد بأن أكل الشوكولاتة غير مفيد للإنسان**، ولكن الصحيح هو أن الشوكولاتة أو الكاكاو تحوي على الفلافونيدز المفيدة للأطفال والتي تقلل من الإصابة بانسداد شرايين الدماغ والقلب، وتعمل على تنشيط الذاكرة وزيادة التركيز، ولكن لا يقصد التركيز على الشوكولاتة الحلوة بكثرة خوفاً من السكريات المضافة إليها التي تؤدي إلى تسوس الأسنان.

- **إهمال وجية الإفطار من العادات الخاطئة، الإفطار ضروري جداً للإنسان في كافة المراحل من العمر، لأن الإنسان يحتاج أن يبدأ يومه بنشاط**
- **شرب الكولا من العادات الخاطئة ، يعتقد أن شربها بعدوجبة دسمة يساعد في تسريع عملية الهضم ، لكن إن فعل الكولا عكس ذلك تماماً حيث تؤدي إلى عسر الهضم، وهي أيضاً تؤدي إلى حصول هشاشة في العظام، وهي سبب في فقدان الطبقة اللمعة على الأسنان وتسوسها وإذابتها عند الأطفال والمرأهقين.**
- **اعتبار التقليل من الوجبات أو إلغاء بعض الوجبات يؤدي إلى المساعدة في التخلص من الوزن الزائد ، وتعتبر هذه من العادات الغذائية الخاطئة لأن ذلك يؤدي إلى حصول فقر الدم، والصحيح هو تنظيم الوجبات، والتقليل من الكميات المأخوذة، وإجراء التمارين يساعد على تحسين شكل الجسم وتخفييف الوزن.**

شكراً لحسن استماعكم