



معهد الابحاث التطبيقية -القدس
(أريج)



الوكالة الاسبانية للتعاون الدولي
(AECI)

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

دورة تدريبية

الصحة والتغذية السليمة

حزيران 2010

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

هو مشروع يقوم بتنفيذه معهد الابحاث التطبيقية-القدس (اريج)، 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 .

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

يأتي تنفيذ هذا المشروع استجابة الى:

1. انعدام الأمن الغذائي:

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 بين القرى والبلدات والمدن وعلى الحركة الاقتصادية وحركة البضائع المنتجة محليا نحو المراكز الحضرية المأهولة بالسكان، ووصول العمال الى أماكن عملهم، وهذا ينعكس بدوره على الغذاء، وتقلصت المساحات الزراعية التي يمكن الوصول اليها ، وقلة انتاجيتها التي اصبح من الصعب توفرها في الأسواق في مراكز المدن، مما زاد من أعداد الناس الذين يعتمدون على المعونات الغذائية.

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

حسب الإحصاءات للعام 2009، تحتوي محافظتي طوباس والخليل على أعلى النسب من انعدام الأمن الغذائي بين السكان لتصل إلى 32.8% و 32.7% على التوالي.

بينما تحتوي محافظة بيت لحم على أكثر الأسر التي عرضة لانعدام الأمن الغذائي حيث تصل نسبتها إلى 11.2% [1].

[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:

2. 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 تضررا 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 استجابة الى:

الفقر والبطالة:

■ ارتفاع معدل البطالة: 26% في الأراضي الفلسطينية المحتلة؛ 19% في الضفة الغربية، و40.6% في قطاع غزة (PCBS,2009).

■ معدل البطالة في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل: 16.7% ، 20.9% ، 25.9% على التوالي (PCBS,2009).

■ بالإضافة إلى ذلك، هناك تدهور في الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والموارد الطبيعية.

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل



انشطة المشروع

البرنامج الاول:

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 ولجنة صناع القرار محافظة الخليل.
3. كما وتم تشكيل ما يقارب 70 لجنة محلية للقرى المستهدفة؛ لجنة تنسيق لكل موقع تم اختياره للدراسة

دور لجان المشروع

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

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

انشطة المشروع

البرنامج الثاني

إنشاء نظام معلومات الأمن الغذائي بناء على نتائج المسح وتحليل انعدام الأمن 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.

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل



ومن أهم المؤشرات التي تم استنتاجها من الدراسة هي:

- واقع التعداد السكاني،
- المسكن والحيارة،
- الخدمات،
- الصحة،
- التعليم،
- الدخل والمصاريف والبطالة،
- الزراعية والثروة الحيوانية،
- الغذاء والأمن الغذائي،
- استراتيجيات الأسر،
- المساعدات واحتياجات الأسر التي تم مسحها من خلال الدراسة.

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 1-14، وما بين 14-49 سنة،
■ وأكبر من 50 سنة لتشمل جميع الفئات العمرية،

كما وتم عمل عدة أنواع من الفحوصات المخبرية لتقييم 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

انشطة 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 والبدايل السهلة لتغذية أفضل.

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

انشطة البرنامج الثالث



2. بناء قدرات النساء الرياديات في المجتمعات المحلية المستهدفة:

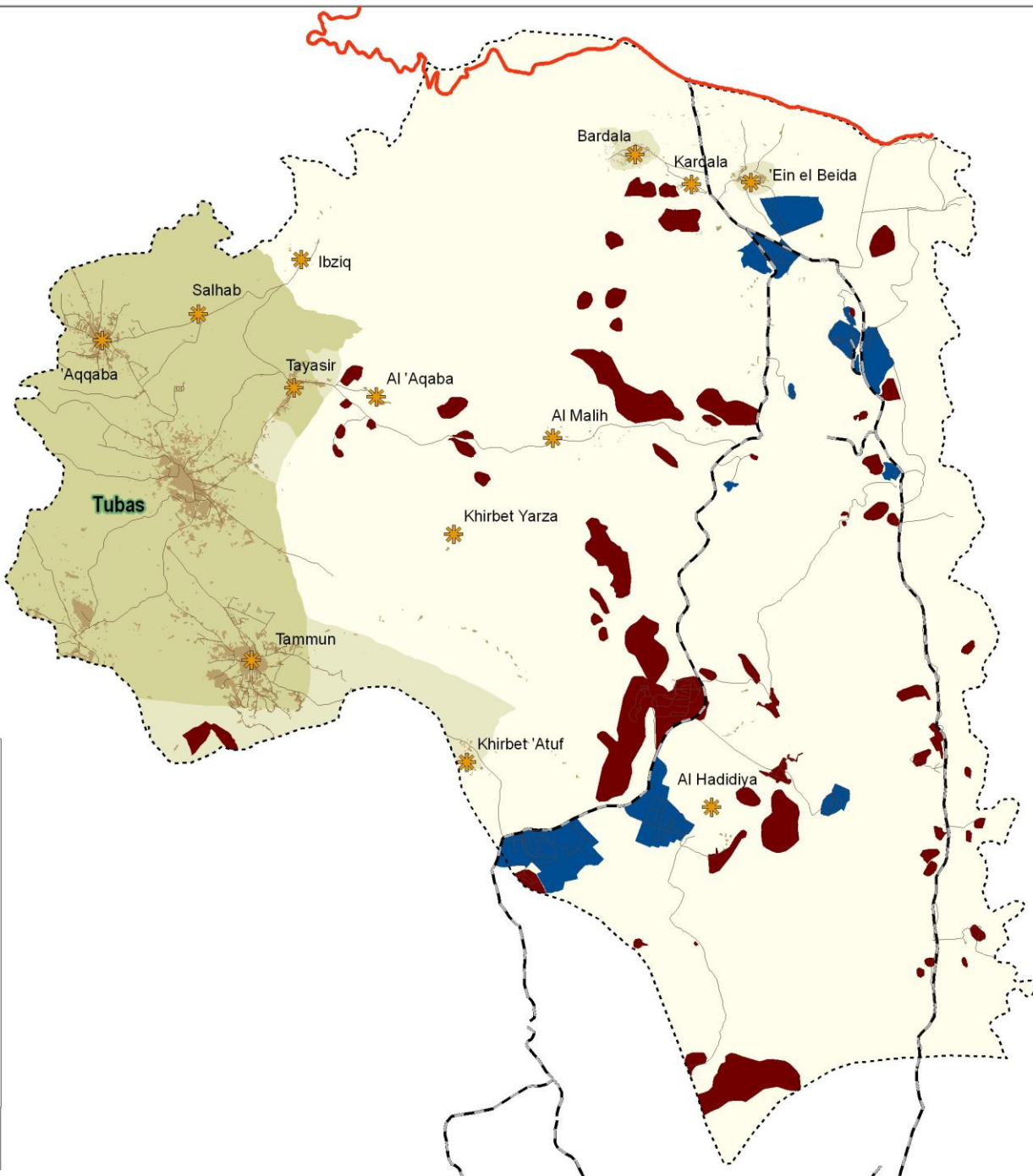
ركز معهد أريج على النساء كفئة مجتمعية هامة ولها التأثير الأكبر على واقع الأسر التغذوي الصحي وعلى الممارسات الغذائية الهامة للأسرة، من خلال عمل عدد من الدورات التدريبية لنساء الـ 70 مجتمع محلي مستهدف لتشمل أولاً تلك السيدات القياديات والفاعلات في المجتمع ومن ثم تقديم برنامج تدريبي آخر تكون فيه تلك السيدات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

انشطة المشروع

البرنامج الرابع:

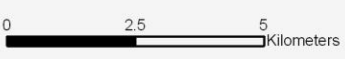
- إنشاء شبكة تنسيقية للأمن الغذائي للاستراتيجيين المعنيين من اجل إدارة نظام المعلومات الذي تم تطويره خلال المشروع.
- تطوير وبناء قدرات الهيئات الحكومية ذات الصلة لتطوير قدرتهم في تشغيل واستخدام وتحديث نظام قاعدة المعلومات المختصة بانعدام الامن الغذائي والتغذية الصحية التي تم انشاؤها خلال المشروع.

التجمعات المستهدفة في محافظة طوباس



Applied Research Institute - Jerusalem
ARIJ, 2010
GIS & RS Unit
www.arj.org

-  FSIS Targeted Localities
-  Tubas Governorate Boundary
-  Segregation Wall
- Road System**
-  Road Network
-  Israeli Bypass Road
-  Area A
-  Area B
-  Area C
-  Palestinian Builtup Area
-  Israeli Settlement
-  Israeli Military Base



مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل دورة تدريبية – محافظة طوباس

أهم نتائج مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظة طوباس

معلومات عامة عن المحافظة طوباس		#	
عدد سكان المحافظة		50261	
عدد التجمعات ضمن المحافظة		21	
A	معلومات البحث الميداني	#	%
1	عدد التجمعات المستهدفة	13	61.9
2	عدد السكان المستهدفين	1816	8
3	عدد الاستثمارات	278	8

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

عدد الاسر المستهدفة	اسم القرية المستهدفة
5	العقبة
5	الحديدية
19	المالح
25	عقابا
41	بردلة
30	عين البيضا
10	إبزيق
20	كردلة
10	خربة عاطوف
5	خربة يرزه
6	سحاب
67	طمون
35	تياسير
278	المجموع

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

المؤشر	محافظة طوباس	
نسبة الاسر التي يوجد فيها اعاقات مختلفة	19.8%	
نسبة الاسر التي يوجد فيها امراض	47.8%	
متوسط دخل الاسرة (شيكل)	1137*	
نسبة صرف الاسرة على الطعام	%49.1**	
نسبة الاسر التي انخفض استهلاكها	23%	
نسبة الاسر التي انخفض استهلاكها على الطعام	96.9%	
نسبة انخفاض الاستهلاك على الطعام في	كمية الطعام	79%
	نوعية الطعام	93.5%

*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 دورة تدريبية – محافظة طوباس

محافظة طوباس	المؤشر
2	الحبوب ومنتجاتها
2	الارز بأنواعه
7	الخبز بأنواعه
2	اللحوم بأنواعها
5	الالبان ومنتجاتها
4	الخضروات
1	الفواكه
2	البقوليات بأنواعها
3	الزعر (دقة)
87.8%	عدد ايام استهلاك المواد الغذائية التالية
87.8%	نسبة الاسر التي لديها قلق من عدم القدرة على تامين الغذاء الكافي خلال الشهر الماضي
83.5%	نسبة الاسر التي اضطرت الى تناول الاطعمة غير المفضلة خلال الشهر الماضي
62.6%	نسبة الاسر التي اضطرت الى تناول عدد اقل من الوجبات خلال الشهر الماضي
11.5%	نسبة الاسر التي اضطرت الى النوم دون تناول وجبة العشاء خلال الشهر الماضي

القرى														المؤشر
طوباس	نياسير	طمون	سحب	خرمة برزة	خرمة عاطوف	كردلا	ازبيق	عين البيضاء	بردلة	عقابة	المالح	الحديدية	العفة	
19.8	28.6	31.3	33.3	40	0	0	30	10	14.6	24	11	0	0	نسبة الاسر التي يوجد فيها اطفال مختلفة في الاسر المستهدفة
47.8	45.7	62.7	50	40	10	35	10	56.7	56.1	36	42	40	40	نسبة الاسر التي يوجد فيها امراض في الاسر المستهدفة
1137	586	1051	1733	2140	950	1145	1700	963	1610	763	853	783	500	متوسط دخل الاسرة (شيكل)
49.1	49.3	53.2	57	44.9	57.3	53.6	48.2	51.2	44.3	47	31	43	59	نسبة صرف الاسرة على الطعام
23	45.7	16.4	0	0	0	60	0	10	19.5	32	21	0	40	نسبة الاسر التي انخفض استهلاكها
96.9	100	90.9	0	0	0	60	0	100	87.5	100	100	0	100	نسبة الاسر التي انخفض استهلاكها على الطعام
79	100	70	0	0	0	83.3	0	100	85.7	37.5	50	0	100	كمية الطعام
93.5	87.5	100	0	0	0	100	0	66.7	85.7	100	100	0	100	نوعية الطعام
95.2	93.8	100	0	0	0	91.7	0	100	100	100	75	0	100	نسبة انخفاض الاستهلاك على الطعام في
75.8	68.8	100	0	0	0	75	0	100	0	100	100	0	100	كمية اللحوم بانواعها
50	43.8	90	0	0	0	66.7	0	33.3	14.3	37.5	0	0	100	كمية الخضار والفاكهة
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كمية الحليب
2	1	2	2	3	2	1	2	2	0	2	2	2	2	اخرى
2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	الحبوب ومنتجاتها
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	الارز بانواعه
2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	1	1	2	2	الخيزر بانواعه
5	2	3	7	7	7	4	7	3	4	3	6	5	3	اللحوم بانواعها
4	3	3	6	3	2	7	3	7	4	3	3	2	3	الالبان ومنتجاتها
1	1	1	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	عدد ايام استهلاك المواد الغذائية التالية
2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	الخضروات
3	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	2	3	4	الفواكه
87.8	100	74.6	33.3	60	90	100	0	100	100	100	100	100	100	نسبة الاسر التي لديها قلق من عدم القدرة على تأمين الغذاء الكافي خلال الشهر الماضي
84.2	100	83.6	33.3	60	70	65	40	100	82.9	96	100	100	40	نسبة الاسر التي تمكنت من تناول الاطعمة المفضلة خلال الشهر الماضي
83.5	100	82.1	33.3	60	50	60	40	100	82.9	96	95	100	100	نسبة الاسر التي اضطرت الى تناول الاطعمة غير المفضلة خلال الشهر الماضي
62.6	82.9	38.8	16.7	20	50	80	0	96.7	36.6	100	95	100	80	نسبة الاسر التي اضطرت الى تناول عدد اقل من الوجبات خلال الشهر الماضي
11.5	22.9	17.9	33.3	0	40	10	0	13.3	0	0	0	0	0	نسبة الاسر التي اضطرت الى النوم دون تناول وجبات الطعام خلال الشهر الماضي

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

القرى المستهدفة لفحوصات الدم

#	اسم التجمع	عدد العينات المأخوذة
1	تياسير	65
2	طمون	181
3	عقابا	44
4	عين البيضا	55
5	المالح	55
6	بردلة	107
7	كردلة	93
8	سلحب	21
9	العقبة	18
10	خربة عاطوف	28
11	يرزة	11
	المجموع	683

نتائج فحوصات الدم - محافظة طوباس

نسء الحوامل	العمر				%
	اكبر من 49	49 - 14	14 - 1	اصغر من سنة	
71	23	18	6	0	Hb ≤ 9.5
0	-	-	11	17	B12 < 208
100	21	34	34	33	Ferritin < 18
14	8	6	11	33	T.P < 6.2
29	5	3	4	17	Albumin < 3.5
0	/	/	/	/	Folate < 7.2
7	111	302	256	6	عدد العينات

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

أهم نتائج فحوصات الدم في محافظة طوباس

نتائج فحوصات الدم - طمون

العمر				
اكبر من 49	49 - 14	14 - 1	اصغر من سنة	%
27	18	2	0	Hb <= 9.5
-	-	2	0	B12 < 208
14	36	25	0	Ferritin <18
14	10	22	100	T.P < 6.2
8	3	7	0	Albumin < 3.5
-	-	-	-	Folate < 7.2
37	87	56	1	عدد العينات

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

أهم نتائج فحوصات الدم في محافظة طوباس

نتائج فحوصات الدم - برحلة

العمر

أكبر من 49	49 - 14	14 - 1	اصغر من سنة	%
18	14	2	0	Hb ≤ 9.5
-	-	24	0	B12 < 208
36	29	39	0	Ferritin <18
9	8	9	100	T.P < 6.2
9	4	2	100	Albumin < 3.5
/	/	/	/	Folate < 7.2
11	49	46	1	عدد العينات

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.



أنواع الاغذية

أغذية للوقاية من
الامراض

مثل الماء
والفيتامينات
والمعادن

أغذية للنمو والبناء
وتجديد الانسجة

البروتينات
والكالسيوم

أغذية تمد الجسم
بالطاقة

الكربوهيدرات
والدهون

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، والفاصولياء، والبقول السوداني، وأوراق بعض النباتات الخضراء 2.





■ فوائد البروتينات:

- بناء الأنسجة والخلايا الجديدة.
- تعويض الأنسجة والخلايا التالفة نتيجة الجروح والحروق 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 العمرية¹.

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. الدهون: وهي الأطعمة التي تزود الجسم بالطاقة

■ 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

الحيوانية: الزبدة والسمنة (النباتية وحيوانية) 2.



فوائد الدهون:

- ضرورة لامتصاص الكالسيوم.
- تزويد الجسم بالطاقة حيث ان 1غم 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 أيضا 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 والحليب والبيض 2





فوائد الفيتامينات :

- حماية الجسم من الأمراض.
 - تساعد على امتصاص الغذاء بسرعة في الجسم،
 - ويسبب نقصها في الجسم بعض الأمراض.
- احتياجات الجسم من الفيتامينات هو مقدار 400 غم يوميا للخضار والفواكه 1 .

مكونات الغذاء وفوائده

5. المعادن: الأطعمة التي تحمي الجسم

■ المعادن مثل الحديد واليود والكالسيوم،

■ بعض المصادر الجيدة للفيتامينات مثل

الفواكه والخضار كالبرتقال والموز

والمندليينا، والتفاح والبندورة

والبامية والزهرة والسبانخ والجزر 2.



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 1 :

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

أعراض نقصه	مصادره	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 ، والسّمسم .	الكالسيوم والفسفور
الإصابة بتضخم الغدة الدرقية والتخلف العقلي عند الأطفال .	الثوم، الجزر، الملفوف، البطاطا، البندورة	اليود



مكونات الغذاء وفوائده

4. الماء:

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

- أن كمية الماء في الاطعمة 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.
- إذا فقد 10% من ماء الجسم يفقد الإنسان 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

تخثر 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)

تصلب العظام والأسنان

الفلور (F)

بناء البروتينات وتكوين العضلات

النحاس (Cu)

يساعد في إنتاج الطاقة ويدخل في عمل العضلات والاعصاب

Na

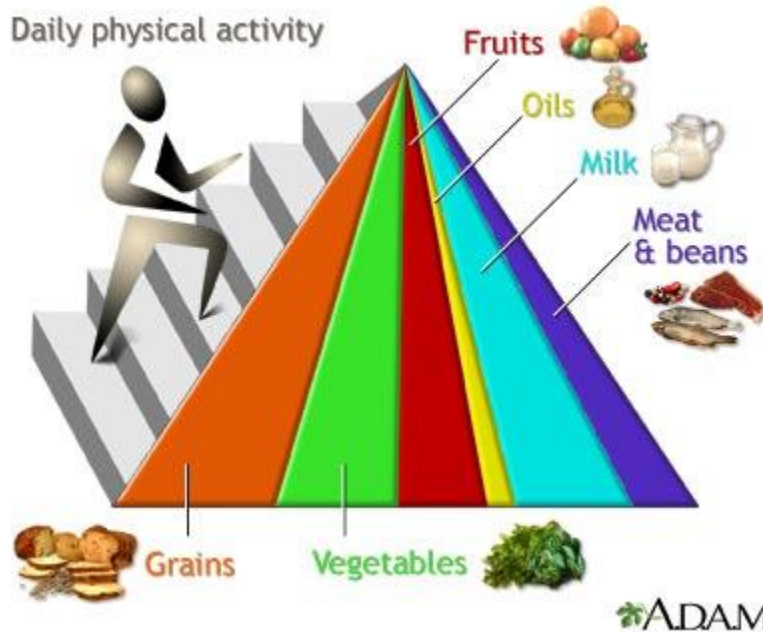
الغذاء المتوازن

- تناول أغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة 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 تماما لأحد هذه العناصر نظاما 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 الإمكان².
- أن يكون الغذاء متكامل العناصر بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية.
- أن يكون الغذاء متنوعا وفاتحًا للشهية.
- أن يكون الغذاء مقبول الشكل ونظيف وخالي من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية³



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

مجموعة الحليب
3-4 حصص



مجموعة اللحوم
2-3 حصص

مجموعة الخضار
3-5 حصص



مجموعة الفاكهة
2-4 حصص

مجموعة الحبوب
6-11 حصص



الحصص الواجب تناولها يوميا من مكونات الغذاء

1. مجموعة الدهون والسكريات:

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

2. مجموعة اللحوم وبدائلها (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 نراه 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 اليوم¹.
- ومقدار الحصة :
 - حبة من اي نوع من الفاكهة
 - ثلاثة ارباع كأس من عصير الفاكهة

5. مجموعة الخضار:

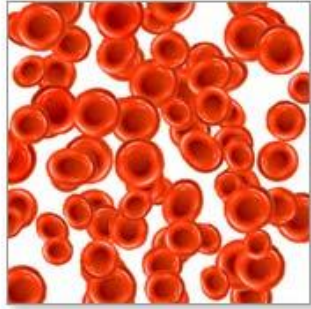
- تقع في وسط الهرم ويحتاج الجسم منها ما يعادل من 3-5 حصص في اليوم¹.
- ومقدار الحصة:
 - كوب من الخضار الطازجة
 - نصف كوب من الخضار المطبوخة
 - كوب من الخضار الورقية الخضراء

6. مجموعة الحبوب:

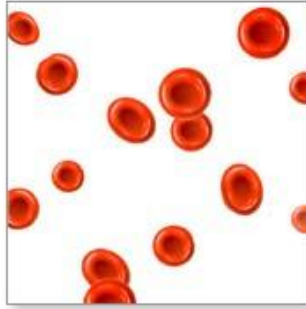
- تعتبر اهم مجموعة لذلك وضعت في قاعدة الهرم لان الجسم يحتاج 6- 11 حصة في اليوم، وتزودنا هذه المجموعة بمعظم العناصر الغذائية اللازمة للجسم (فيتامينات، املاح معدنية، كربوهيدرات)¹
- ومقدار الحصة:

- 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 أمراض سوء التغذية

1. فقر الدم :

- هو نقص في كريات الدم الحمراء التي تحتوي على مادة الهيموجلوبين الذي يعتبر الناقل المهم للأوكسجين الى كافة انحاء 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 اليه 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.

ADAM.

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 اقل من (11)2

للقاية من فقر الدم

■ الغذاء السليم الذي يحتوي على الحديد هو الطريقة الافضل لحماية نفسك من الاصابة بفقر الدم

■ ومن اهم مصادر الحديد في الغذاء ،اللحوم والدجاج والأسماك والكبد والبيض والقرنبيط والسبانخ والخبيزة والملفوف والبقول مثل الحمص والفاول والعدس اضافة الى اصناف الفاكهة مثل الفراولة والتمر والمانجا.

■ بعض الاطعمة تساعد جسمك على امتصاص الحديد

لذا عليك الاكثار 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، الخبيزة مع الليمون، الفتوش، وغيرها من انواع 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 منها¹



أهم أمراض سوء التغذية

2. الإسقربوط (التشقق في اللثة والشفيتين):

■ وهو ناتج عن نقص فيتامين (ج) والذي هو اساسي

□ لصحة الأسنان واللثة والعظام

□ يعجل 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

3



للتخلص من مرض الاسقربوط:

- الاكثار من أكل الفواكه والخضار الطازجة (وخاصة الحمضيات، الفراولة، الشمام، الفلفل، الكيوي، البصل، البندورة، البقدونس، القرنبيط، الملفوف، الفجل والسبانخ.
- يفقد فيتامين C فاعليته بالضوء والحرارة لذا ينصح بتناول الفاكهه والعصير والسلطة طازجة وفور عملها³.

3. نقص فيتامين B 12 (ب12)

فيتامين B 12 هو أساسي 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

لتخلص من نقص B12

أخذ الحصص المناسبة من

■ المنتجات الحيوانية فقط مثل:

■ الكبد، لحم العجل، الأسماك،

■ الدواجن، البيض، الحليب

ومنتجاته 3.



العوامل التي تؤدي الى سوء التغذية:

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

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

عادات الأكل الصحية

عادات الأكل الصحية للنساء الحوامل

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





■ توزيع الطعام على وجبات متقاربة وقليلة قدر
المستطاع 1.

■ تمتعي بمجموعة متنوعة ومتوازنة من المواد
المغذية 2.

■ تناول حامض الفوليك 12 اسبوعا قبل الحمل ان امكن الاستمرار بتناوله
خلال الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل 1.

■ المواظبة على شرب الكثير من السوائل ويفضل الماء، خصوصا في حالة
الشعور بالغثيان او الاستفراغ 1.

■ لذلك يفضل شرب 10 اكواب من الماء مع قليل من الليمون للتخلص من
الغثيان 1.

- الابتعاد عن استهلاك الكفائيين (القهوة، الشاي، الكولا) والابتعاد عن التدخين¹.
- الاكثار من تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على الالياف لأنها تساعد على عدم حدوث الامساك¹.
- الحرص على تناول البرتقال او الليمون او البندورة مع الاكل او بعده وذلك لاحتوائها على فيتامين (C) الذي يساعد على امتصاص الحديد¹.
- تجنبي الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون².
- تناولي كميات معتدلة من السكريات والأطعمة المحلاة².
- 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 طعاما متوازنا ويتناسب 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.
- أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة ذات الألوان كالجزر والبندورة والسبانخ. ولكن لا يجب طبخ الخضار بكثرة فهذا يقلل من قيمتها الغذائية، وإنما تقطع إلى قطع صغيرة
- قلل من الأطعمة الدسمة والغنية بالكولسترول، فمثلا لا تأكل أكثر من 2 - 3 بيضات في الأسبوع.
- تناول كميات معتدلة من مجموعة اللحوم والحليب كالدجاج منزوع الجلد والسمك واختر الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم.
- مارس الأنشطة البدنية الخفيفة بشكل منتظم.
- شارك في إعداد وجبات الطعام من حين لآخر.

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 يصاحبه اي نوع غذاء اخر في هذه الفترة لأن حليب الام يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للطفل حتى الماء.
- ونخص بالذكر حليب اللباء (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 والمهروسة بكميات قليلة حتى يتعود عليها (جزر، و ارز، 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 بالتدرج ويفضل بملعقة صغيرة.
- تنويع وتلوين الطعام في الوجبة من اجل جذب الطفل للطعام.
- يفضل عدم ادخال نوعين من الطعام الجديد الى الوجبة في نفس الوقت وإنما اتاحة المجال امام الطفل للتعود على نوع طعام معين ومن ثم ادخال نوع اخر في يوم

اخر¹



مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات
طوباس وبيت لحم والخليل

بعد 12 شهر وحتى السنتين:

■ الاستمرار بالرضاعة الطبيعية .

■ تستطيعين اطعامه من طعام الاسرة على ان يكون مقطع الى قطع صغيرة.

بعد السنتين:

■ يستطيع ان يأكل جميع انواع الطعام .

■ يكون بحاجة الى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين اضافيات.

■ وجبات اضافية مثل الحليب، والبيض، والجبنه، 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 البخار.

■ 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 اسمح لهم بتناولها من وقت لآخر لكي لا يشعر طفلك بالحرمان 2 .



■ 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 لطفلك بتناول الطعام أثناء متابعة التلفاز 2.





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 تنصح 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 أنت واقف، حدد أوقاتا معينة لتناول الطعام واجلس على مائدة الطعام لكي تتم عملية الهضم بشكل مريح وبانتظام².

- احرص على تناول وجبة إفطار خفيفة فهي مهمة لتهيئة المعدة وتنشيطها.
- تناول 5 وجبات صغيرة بدلا من وجبة واحدة أو وجبتان كبيرتان.
- عندما تأكل في المطعم، تناول جزءا من الوجبة وخذ الباقي معك إلى البيت.
- تابع وزنك أسبوعيا؛ فهذا يساعدك على مراقبة وزنك بانتظام، وتقليل كمية الطعام إذا اكتشفت أنك زدت بضعة كيلو غرامات.
- مارس التمارين والأنشطة البدنية بشكل منتظم.
- اشرب كميات كبيرة من الماء 2.

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، فإما 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 عالميا 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 يلي 2:

■ مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام ÷ (الطول بالمتر)²

■ مثال: إذا كان وزن الشخص 80 كيلو غرام، وطوله 170 سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي:

■ مؤشر كتلة الجسم = $80 \div (1.70)^2 = 27.6$

تصنيف البالغين من الجنسين:



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

بدائل سهلة لتغذية جيدة

ان الاعتماد على الخضار والفواكه في غذائنا يحمينا من الكثير من مشاكل سوء التغذية ومن الأمراض المرتبطة به، وفي الأوقات التي لا تتوفر فيه كافة انواع الفواكه والخضار هنالك دائما بدائل سهلة وغير مكلفة مثل تناول الجزر والبندورة وهاتين المادتين الغذائييتين متوفرتين بوفرة وبأسعار زهيدة تقريبا على مدار العام 4 .

فوائد البندورة :

■ تختص بخصائص طبية فهي تزيل جراثيم المرض العالقه بالجسم، وتفتح القنوات الطبيعیه في الجسم، وتعمل على تنشيط حركة الكلية.

■ تحتوي على فيتامين أ بكميات كبيرة .

■ ومن الملاحظ عدم تلف فيتامين سي الموجود في البندورة بسرعه كونه محميا بواسطة احماض البندورة، وتزداد كمية هذا الفيتامين كلما اكتمل نضجها .

■ ويؤدي تناول عصير البندورة إلى تطهير المعدة والأمعاء ويزيل عسر الهضم ويطرد الغازات من البطن ويعالج الامساك.

■ وتحتوي البندورة على الحديد وهو سهل الهضم لذا ينصح المصابون بفقر الدم بتناول البندورة وعصير البندورة، ويمكن اعطاء المصابون بالحمى

شوربة البندورة لتخفيف الآلام 4 .



فوائد الجزر:

- الجزر غني بتركيبته المتنوعة حيث يحتوي على السكر والألياف والخمائر 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 مقو، وملين، ومدر للبول، ومطهر، ومضاد للالتهابات، ومخفف للآلام، ويساعد على إيقاف النزيف وتضميد الجراح.
- وعصير الجزر يحسن عملية الهضم، يحسن لون الوجه، يساعد على إدرار الحليب عند المرضعات، ويساعد الجسم ضد مرض السل وضد الحصى المتشكلة في الكلى، يساعد مرضى القلب والشرابيين ويقلل من أمراض العين 4 .



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 جناح الدواجن والحبش حيث تحتوي
الجناح 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 الى استخدام البقوليات مثل العدس والفاول والحمص كبديل هام
عن البروتينات الحيوانية وهي غنية بالأملاح المفيدة للصحة⁴.



الأعشاب بديل صحي عن المشروبات الأخرى النعنع :

- من أشهر الأعشاب لدينا وأكثرها استخدام ويمكن ان يستخدم لوحده او يمكن اضافته للأعشاب الأخرى مثل الشاي او الينسون او المريمية ،
- كذلك يمكن استعماله كعشب اخضر او مجفف ويستعمل كمنكه للأغذية مثل السلطات او يوضع مسحوقه على اللحوم والدواجن كمتبل ،
- مغلي النعنع مفيد لتطهير الفم والحلق والأمعاء مهدئ للجهاز الهضمي ويساعد على الهضم ومكافح للإسهال ،
- 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 مهدىء عام
- خافض للحرارة
- طارد للأرق وخاصة لكبار السن ،
- يستعمل البابونج في صنع التهيبلات 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 الإمساك ،
- مفيد للصغار والكبار ويمكن تناوله بكل الأوقات على
- ان لا يزيد عن كأسين في اليوم

الشاي الأخضر:

- مقاوم للشيخوخة
- ومفيد في حرق الكلسترول
- ومقوي للذاكرة
- ومدر للبول وطارد للسموم من الجسم ،
- ويستعمل الشاي الأخضر ساخنا أو باردا 4

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 البرّاد خلال ساعتين من شرائها
5. اشتر منتجات الحليب قليلة الدسم
6. اشتر اللحوم غير الدسمة
7. اختار زيت الزيتون البكر
8. فضّل المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة
9. أكثر من الخضار والفواكه الطازجة
10. تجنّب الأغذية ذات القيمة الغذائية المنخفضة 2

تلوث الغذاء

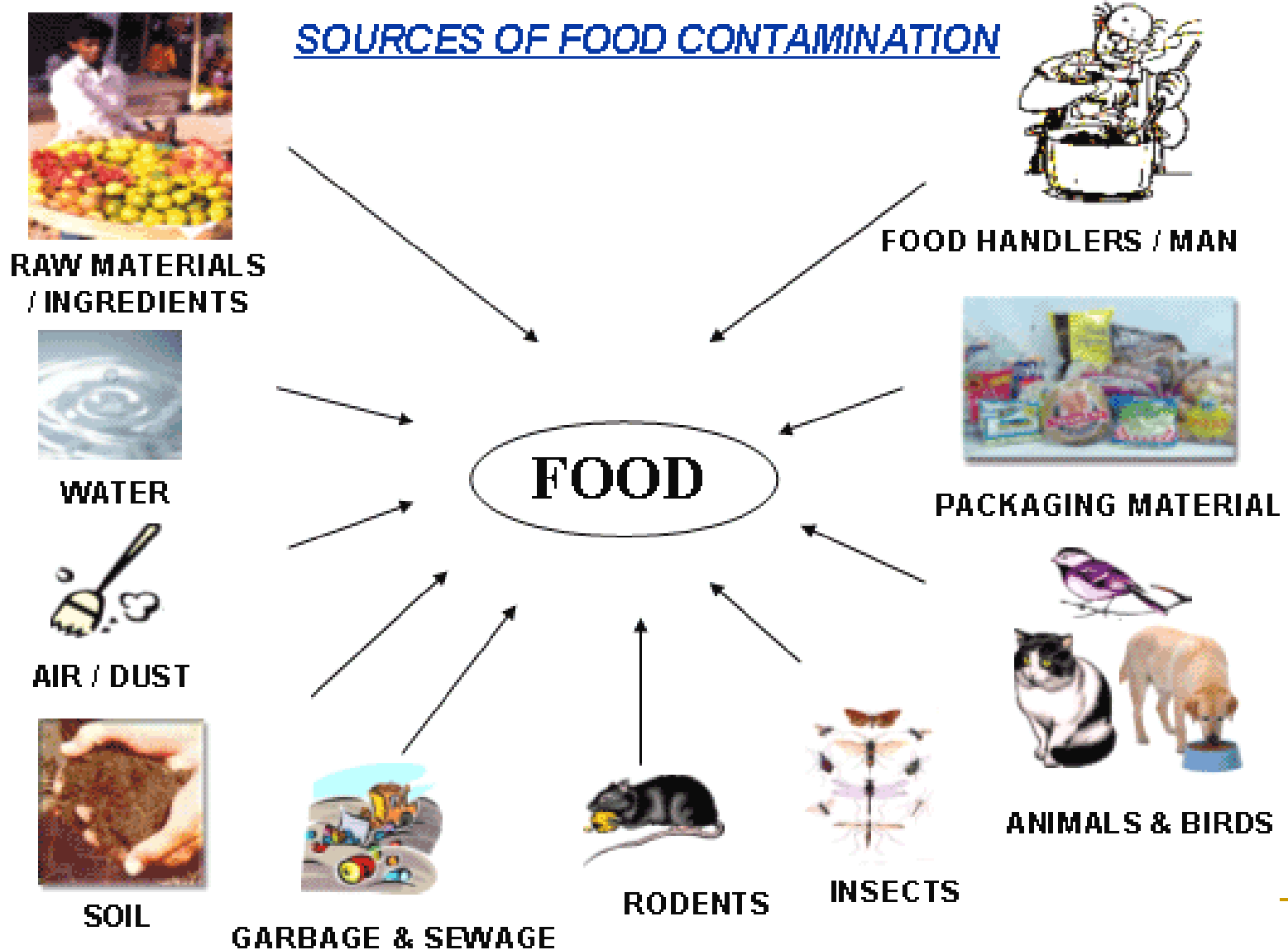
تلوث الغذاء: هو دخول اي مادة غريبة تؤثر على صلاحية الغذاء.

كيف يتلوث الغذاء:

- الهواء: الجراثيم العالقة في جزيئات الهواء، الحشرات، مواد كيميائية، الرصاص، الزئبق، الكاديوم.
- 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 الأسماك 2.

مشروع نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل

SOURCES OF FOOD CONTAMINATION





انواع التلوث:

- تلوث كيميائي: 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 الني.
- عدم تسخين الغذاء لمدة كافية ودرجة حرارة كافية.
- الأشخاص الذين يحضرون الغذاء يحملون الملوثات معهم.
- استخدام الأكل المتبقي مدة طويلة.
- تحضير كميات كبيرة من الغذاء 2

متى يكون الغذاء صالحاً للأكل ؟

- أن يكون الغذاء قد وصل إلى درجة النضج الكامل ومقبول لدى المستهلك .
- أن يكون خالي من أي تغيير 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 او 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.

مشروع نظام معلومات الأمن
الغذائي في محافظات طوباس
وبيت لحم والخليل



- حفظ اللحوم التي يراد إذابة الثلج عنها في اسفل الثلاجة، حتى لا تسيل عصارتها على الاغذية الاخرى.
- عدم استخدام الادوات المستخدمة في تقطيع اللحوم لتقطيع الخضار.
- اتباع الشروط الصحية والنظافة في التصنيع الغذائي وإعداد الطعام 2.

العادات الغذائية الخاطئة الشائعة في مجتمعنا

- **شرب الشاي مع الوجبات الغذائية التي تحتوي 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 الى منع امتصاص الحديد، ويفضل تناول الحليب ومنتجاته بعد أو قبل الوجبات الغذائية بساعة.
- **الاعتقاد بأن حليب البودرة أو المجفف هو غير مفيد للجسم ويؤدي الى الإصابة بفقر الدم** لدى الأطفال ، وهذه المعلومة خاطئة لأن طريقة استخدامه مع الوجبات الغذائية الغنية بالحديد هي الخاطئة.

مشروع نظام معلومات الأمن 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

■ غلي 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 إزالته 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 مضرّة بصحة الإنسان على المستوى البعيد ، لأن تكرار القلي بنفس الزيت يؤدي إلى حرقه وإشباعه بالهيدروجين وبالتالي يتعرض الزيت للإحتراق أكثر من مرة مما يجعله مضرا 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 إستخدامه في القلي.

■ إذابة اللحوم المجمدة بالماء الساخن أو وضعه تحت الحنفية من العادات الخاطئة، لأن ذلك يؤدي إلى إعادة إحياء الأحياء الدقيقة التي تم تثبيطها 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 خوفا من السكريات المضافة إليها التي تؤدي إلى تسوس الاسنان.

- **إهمال وجبة الإفطار من العادات الخاطئة،** الإفطار ضروري جدا للإنسان في كافة المراحل من العمر، لأن الإنسان يحتاج أن يبدأ يومه بنشاط
- **شرب الكولا من العادات الخاطئة،** يعتقد أن شربها بعد وجبة دسمة يساعد في تسريع عملية الهضم، لكن إن فعل الكولا عكس ذلك تماما حيث تؤدي إلى عسر الهضم، وهي أيضا تؤدي إلى حصول هشاشة في العظام، وهي سبب في فقدان الطبقة اللامعة على الأسنان وتسوسها وإذابتها عند الأطفال والمراهقين.
- **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 وتخفيف الوزن.

شكراً لحسن استماعكم