

دليل التثقيف الصحي المدرسي



الغذاء الصحي

الغذاء الصحي

المقدمة

تلعب التغذية في السن المدرسي دور كبير في صحة الطلبة ووقايتهم من الأمراض وإكسابهم العادات الغذائية السليمة.

وتعتمد كمية الأغذية التي يجب على الطلبة أن يتناولونها في السن المدرسي على العمر والحالة الصحية والطاقة التي يبذلها، لذلك يجب تقديم الأغذية ذات القيمة الغذائية الجيدة والتركيز على تناولهم وجبة الفطور في البيت قبل الذهاب للمدرسة والحرص على تزويدهم بسندويشات مغذية تحتوي على ثلاثة من المجموعات الغذائية على الأقل وتزويدهم بعبوات الماء باستمرار وحثهم وتشجيعهم على شرب الماء.

مفاهيم ومصطلحات

الغذاء:

أية مادة سائلة أو صلبة تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للقيام بالوظائف الآتية:

1. تزويد الجسم بالطاقة .
2. نمو و تكاثر وإنتاج وصيانة خلايا الجسم واستمراريتها.
3. تنظيم العمليات الحيوية المختلفة.

العناصر الغذائية:

هي عبارة عن المكونات الكيميائية للغذاء التي لها الوظائف أنفة الذكر أو بعضها وتصنف في خمس مجموعات هي الحبوب والفواكه والخضراوات والحليب ومشتقاته، واللحوم والبقول.

الغذاء الصحي:

هو الغذاء الذي يزود الجسم بجميع الاحتياجات الغذائية اليومية في مراحل العمر المختلفة.

التغذية المتوازنة:

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول أغذية متنوعة وبكميات مناسبة من المجموعات الغذائية ويتم ذلك عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.

الأهداف:

1. تعزيز الصحة من خلال تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني.
2. رفع نسبة الوعي الصحي التغذوي لدى الفئة المستهدفة مما ينعكس ايجابياً على صحة الطلبة.
3. تحسين أنماط الحياة الصحية لدى الطلبة لتبني عادات وممارسات سلوكية تغذوية صحيحة.
4. تعريف الطلبة على كيفية اختيار الغذاء الصحي الذي ينعكس على صحتهم في المستقبل.
5. تزويد المعلمين والهيئة التدريسية بالمعلومات المتعلقة بالغذاء الصحي الذي يجب توفرها داخل المقصف المدرسي.
6. توجيه رسائل صحية تغذوية للمجتمع المحلي من خلال الطلبة.
7. الحد من الامراض ذات العلاقة بالتغذية ومضاعفاتها مثل (زيادة الوزن والسمنة).
- 8.

الغذاء الصحي:

هو الذي يوفر الاحتياجات من جميع العناصر الغذائية الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات (سكر ونشويات) ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية بالإضافة للماء، وبما أنه لا يوجد طعام كامل يفي بهذا الغرض فلا بد للإنسان من اتباع قواعد رئيسية في اختيار طعامه بحيث يكون متوازن من جميع المجموعات الغذائية ومتنوعاً من نفس المجموعة الغذائية و أن يكون كافياً حسب الجنس والعمر والنشاط والحالة الصحية ومنتظماً بحيث يتم تناول ثلاث وجبات أساسية يومياً وهي الافطار والغداء والعشاء بأوقات منتظمة إضافة الى تناول وجبتين خفيفتين بين هذه الوجبات .

كيف نختار الطعام بحيث يكون صحياً ومتوازناً؟

الطبق الصحي:

هو أحد أدوات الأدلة التغذوية لاختيار غذاء صحي ومتوازن يعتمد على شكل الصحن والكوب . ويوضح الصحن الصحي الاختيارات الصحية من المواد الغذائية الرئيسية الخمسة والتي تختلف كمياتها أو عدد الحصص اليومية بناءً على الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية الرئيسية. يقسم الصحن الصحي الى خمس مجموعات غذائية ملونة كل مجموعة لها لون خاص بها . ينصح باتباع نظام المجموعات الغذائية في اختيار الأطعمة وتخطيط غذاء صحي ومتوازن والتي تعتمد على تقسيم الأطعمة الى مجموعات متشابهة في مكوناتها من العناصر الغذائية كما هو في الهرم الغذائي والطبق الصحي وغيرها...

مكونات الطبق الصحي:

يتكون من خمسة ألوان هي البرتقالي والأخضر والبنفسجي والأحمر والأزرق كل لون يمثل مجموعة غذائية معينة والهدف من هذا التقسيم والتصميم هو المساعدة في الحصول على اختيارات غذائية صحية من خلال اتباع النصائح التالية:

1. تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً على الأقل وبمواعيد منتظمة.
2. تأكد من تناول وجبة الافطار يومياً
3. أكثر من تناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.
4. اجعل نصف صحنك من الفواكه والخضراوات.
5. اجعل نصف الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة (خبز القمح أو الخبز الأسمر بدلاً من الخب الأبيض)
6. استبدال الحليب كامل الدسم بحليب خالٍ من الدسم أو قليل الدسم ١%.
7. تجنب الأطعمة التي تحتوي على السعرات الحرارية العالية مثل الدهون الصلبة والمهدرجة والحلويات.
8. انتبه لكمية الصوديوم (ملح الطعام) الموجودة في الشوربات والخبز والمنتجات الغذائية المصنعة والمعلبة (اختر الأنواع التي تحتوي على نسبة قليلة من ملح الطعام).
9. قلل الكمية التي تتناولها من الطعام باستخدام الأطباق الصغيرة.
10. اشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية والعصائر المحلاة.

المجموعات الغذائية في الطبق الصحي

١- مجموعة الخبز والحبوب/ اللون البرتقالي

ويمثل ٣٠% من الصحن، وهي أهم مصدر للكربوهيدرات. (اجعل على الأقل نصف الحبوب التي تتناولها حبوباً كاملة) أي طعام مصنوع من القمح، الأرز، الشوفان، الذرة، الشعير ومن المستحسن أن تستهلك نصف احتياجاتك من الحبوب الكاملة (والتي تعني القشور والبذور كاملة).

الكميات الموصى بها أو الحصص الغذائية من الحبوب هي:

٦-٧ أونصة أي ما يعادل (١٨٠ - ٢١٠) غم.

الحصة الواحدة تساوي أي من:

١. ٢٥ غم من الخبز (يعادل رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم).
٢. شريحة واحدة من الخبز
٣. حبة واحدة من خبز الحمام أو البرغر.
٤. حبة واحدة كب كيك (حجم صغير).
٥. ٨ حبات بسكويت متوسط.
٦. حبة قرشلة أو أصبع كعك سادة.
٧. نصف كوب أرز مطبوخ أو معكرونة مطبوخة أو برغل أو ذرة أو الشوفان.
٨. كوب من حبوب الافطار الجاهزة للأكل.



الفوائد الصحية للحبوب الكاملة:

١. تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
٢. تقلل من الإمساك.
٣. تساعد في السيطرة على الوزن.
٤. تساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان وتساعد في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

العناصر الغذائية من الحبوب:

هي مصدر جيد للألياف الغذائية ومجموعة فيتامين B (رايبوفلافين، نياسين، الفوليك) والمعادن (الحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم).



٢- مجموعة الخضراوات/ اللون الأخضر

ويمثل نسبة ٣٠ % من الصحن، وهي اهم مصدر للفيتامينات والاملاح والمعادن والألياف والتي يمكن تناولها بحرية وبكميات مناسبة. وهي تشمل أي نوع من الخضراوات أو عصير الخضار طازج أو مجمدة أو معلبة أو مجففة ومنها (الخيار، البندورة، الخس، الجزر، البروكلي، السبانخ، الفطر... الخ)

وتنقسم الخضراوات إلى:

١. الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل (السبانخ، الجرجير، الخبيزة، الهندبة..).
٢. الخضراوات الحمراء والبرتقالية مثل (البندورة، الجزر، القرع..).
٣. الفاصولياء والبازيلاء والبقول الأخضر.
٤. الخضراوات النشوية مثل (البطاطا، اللفت، الشمندر).
٥. غيرها من الخضراوات مثل (الخيار، الفقوس، البروكلي، الباذنجان، الكوسا).

فوائد الخضراوات:

١. تحتوي على الألياف التي تساعد في الحد من الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري.
٢. تساعد في تخفيف الوزن لأنها قليلة الدهون ومنخفضة السعرات الحرارية.
٣. تساعد في خفض مخاطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان مثل سرطان القولون.
٤. تساعد في خفض ضغط الدم.

الكميات الموصى بها يومياً من الخضراوات (٢، ٥ - ٣ أكواب)

والكوب الواحد يعادل ما يلي:

١. ١كوب من عصير الخضراوات (عصير جزر أو بندورة).
٢. ٢ كوب خضراوات ورقية خضراء (خس أو سبانخ أو جرجير أو سلق أو خبيزة أو هندباء... الخ).
٣. ١ كوب من الخضراوات النيئة أو المطبوخة أو السلطة.



يجب أن يحتوي نصف طبقك على الخضار ويفضل استهلاكها طازجة بدلا من طوبها للاحتفاظ بالميتامينات والمعادن وسلبها بالفيل من الماء أو شويها بدلا من قليها.



نصائح حول تناول الخضراوات:

١. تناول الخضراوات الطازجة في موسمها.
٢. نوع من اختيارائك في الخضراوات.
٣. قم بالتخطيط لبعض الوجبات بحيث تكون مرتكزة على الخضراوات كطبق رئيسي ثم أضف أطباق أخرى من الطعام لتصبح الوجبة متكاملة.
٤. اختر السلطة كطبق رئيسي مع الوجبات دون إضافة الصلصات عالية السعرات الحرارية (مايونيز، الجبنة، الزيت) والتأكد من نظافة الخضراوات وغسلها بشكل جيد وخصوصاً الخضراوات الورقية.

العناصر الغذائية في الخضراوات:

١. معظم الخضراوات قليلة الدسم والسعرات الحرارية ولا تحتوي أي منها على الكولسترول.
٢. هي مصدر للعناصر الغذائية كالپوتاسيوم والألياف الغذائية وحامض الفوليك وفيتامين A وفيتامين C.



٣- مجموعة الفواكه/ اللون الأحمر

تشمل الفاكهة أو عصير الفاكهة الطازج %١٠٠ أو المعلبة أو المجمدة أو المجففة ومنها التفاح والشمش والتمر والبرتقال والأناس والاجاص والموز والعنب والدرق والخوخ ...

نصائح لتناول الفواكه:

١. تناول الفاكهة الموسمية الطازجة في موسمها و في حال عدم توفرها اختر الفواكه المجففة أو المجمدة أو المعلبة أو على شكل عصير طبيعي ١٠٠%.
٢. أضف الفاكهة كطبق للتحلية بدل الحلويات.
٣. تعتبر الفاكهة سواء طازجة أو مجففة وجبة خفيفة.
٤. تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصير الفاكهة للاستفادة من الألياف الموجودة بها:
٥. اختر الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم كالموز، الخوخ، الدراق، الشمش وعصير البرتقال.
٦. احرص على التنوع عند اختيار الفاكهة.
٧. في حال عدم توفر الفاكهة الطازجة يمكن استبدالها بالفواكه المجففة مثل التمر، الزبيب، والشمش.



فوائد تناول الفاكهة:

١. معظم الفاكهة الطازجة قليلة الدسم والصوديوم والسعرات الحرارية.
٢. الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم تحافظ على المستوى الصحي لضغط الدم وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم.
٣. تساعد على خفض مستوى الكولسترول وتخفيف الاصابة بأمراض القلب لاحتوائها على الألياف الغذائية.
٤. تحتوي على فيتامين C المهم للنمو وتجديد جميع أنسجة الجسم وشفاء الجروح ويحافظ على صحة الأسنان واللثة وهو متوفر بكثرة في الجوافة والبرتقال والمندلينا والكيوي والفراولة.
٥. تحتوي على حامض الفوليك الجسم في تكوين خلايا الدم الحمراء والمتوفر بكثرة في الحمضيات والعصائر الطازجة.



٤- مجموعة اللحوم والبقوليات/ اللون البنفسجي

وتشكل ٢٠ % من الصحن الصحي، وتشمل جميع الأطعمة المصنوعة من اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات (فاصولياء، بازلاء، عدس، فول ... الخ) والبيض والمكسرات والبرزر.

الفوائد الصحية لمجموعة اللحوم والبقوليات:

١. توفر الكثير من العناصر الغذائية (البروتينات وفيتامين B (نياسين، ثيامين، رايبوفلافين، B6) وفيتامين E والحديد والزنك والمغنيسيوم.
٢. تعد وحدة بناء للعظام والعضلات والغضاريف والجلد والدم والأنزيمات والهرمونات.
٣. توفر السعرات الحرارية للجسم ١ غم/ ٤سعر حراري.
٤. تحتوي على فيتامين B الذي يساعد في إنتاج الطاقة ويؤدي دور حيوي في عمل الجهاز العصبي ويساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء وبناء الأنسجة.
٥. تحتوي على المغنيسيوم الذي يستخدم في بناء العظام وإنتاج الطاقة.
٦. تحتوي على الزنك الذي يساعد جهاز المناعة على العمل بشكل مناسب.
٧. تحتوي على الحديد الذي يستخدم في حمل الاكسجين إلى الدم، مما يقي الجسم من فقر الدم.



٥- الحليب ومشتقاته/ اللون الأزرق

وتشكل نسبة ٢٠ % وتحتوي على الكالسيوم والبروتين والبوتاسيوم وفيتامين د. فوائدها الصحية:

١. احتوائها على الكالسيوم لبناء العظام والأسنان.
٢. تزود الجسم بالبوتاسيوم الذي يساعد على الحفاظ على ضغط الدم.
٣. تحتوي على فيتامين(د) الذي يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على مستويات الكالسيوم والفسفور مما يساعد على بناء ونمو العظام.

نصائح حول تناول مجموعة الحليب ومشتقاته:

١. اختيار الأنواع قليلة الدسم وكاملة الدسم وتجنب خالي الدسم.
٢. التقليل من استهلاك منتجات الألبان المحتوية على الدهون المشبعة وتجنب المحتوية على الدهون والزيوت المهدرجة.
٣. تناول الكريما بالحليب قليل الدسم في تحضير الشوربات والأطعمة.
٤. تناول الحليب أو اللبن أو الشنينة كوجبة خفيفة.

مجموعة الزيوت والدهون

يحتاجها الجسم بكميات قليلة وتشمل الزبدة والمايونيز والشوكولاتة والحلويات. هي ليست من مجموعة الطبق الصحي ولا تعتبر من المجموعات الغذائية وذلك للحصول عليها من النباتات والأسماك علماً أنها تزودت من العناصر الغذائية الأساسية وهي تشمل: زيت الزيتون، زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت الصويا، زيت بذرة القطن وزيت الكانولا...).



وبعض الأطعمة تحتوي على نسب مرتفعة من الزيوت وهي:

١ . المكسرات/ مثل الجوز.

٢ . الزيتون

٣ . بعض الأسماك.

٤ . الأفوكادو.

وغالبية الزيوت ذات نسبة عالية في الدهون الأحادية غير المشبعة أو الثنائية غير المشبعة ذات نسب منخفضة من الدهون المشبعة، وهي لا تحتوي على الكولسترول، وجميع الأغذية النباتية لا تحتوي على الكولسترول، وبعض الزيوت النباتية تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل وهي تعتبر من الدهون الصلبة مثل الزبدة والسمن والقشطة والسمن النباتي. الكميات الموصى بها يومياً من الزيوت (٥ - ٦ ملاعق صغيرة يومياً).

الماء:

حيث ينصح بشرب الماء بما لا يقل عن (٦) أكواب يومياً الماء لم يتم ذكره في أي من المجموعات الغذائية ولكنه موجود في جميع الأطعمة ويفضل شرب كميات كافية من الماء خصوصاً في الصيف خاصة أثناء وبعد ممارسة الرياضة، والماء مهم لهضم الطعام ونقل العناصر الغذائية داخل الجسم.

أهمية شرب الماء:

١ . يعد الماء مصدر للسوائل وخالي من السعرات الحرارية ويزيل السموم

وبقايا التمثيل الغذائي في الجسم.

٢ . يحسن صحة الكلى.

٣ . يعد أفضل طريقة لإرواء العطش.

٤ . يحقق توازن مستوى المعادن والفيتامينات في الجسم.

وجبات الطعام اليومية

ينصح بتناول ٣ وجبات رئيسة يومية بينهما:

وجبة الفطور:

الأطعمة المفيدة في وجبة الفطور:

(الحليب، الجبن، اللبنة، الفول، الحمص، رقائق الذرة، الخبز، الزعتر، عصائر الفاكهة، البيض، الخضراوات، الحلوة والمرببات... الخ).

وجبة الغداء:

الأطعمة التي علينا تناولها في وجبة الغداء:

(اللحم ، السمك، الدجاج، الأرز، البرغل، الفريكة، المعكرونة، السلطة الطازجة، الفواكه الطازجة...) حتى يكون غذاؤنا مفيد وصحي .

وجبة العشاء:

الأطعمة التي يمكن تناولها في وجبة العشاء:

(الفول، الحمص، اللحم المشوي ، الجبن، اللبنة، الحمص، خبز القمح، التونا السردين، ويفضل تناول السلطة وعصائر الفاكهة أو الفاكهة الطازجة مع هذه الأطعمة).

يجب تناول وجبة العشاء قبل ساعة على الأقل من الذهاب الى النوم .

الوجبات الخفيفة:

١ . الأطعمة الصحية التي يفضل تناولها بين الوجبات:

الحليب، اللبن أو الشنينة، الفواكه، عصائر الفواكه، الخضراوات الطازجة، رقائق الذرة، شطيرة (ساندويش)، الجبن أو اللبنة).

٢ . الأطعمة التي يفضل الاعتدال (عدم الاكثار) من تناولها بين الوجبات:

(الكعك والبسكويت، الشكولاتة، الآيس كريم بالحليب، البطاطا المقلية، المكسرات، المهلبية والكاسترد).

٣ . أطعمة يفضل الإقلال منها (أو عدم)تناولها بين الوجبات:

(المشروبات الغازية، المتلجات غير الحليبية (الأسكيمو) ، شراب الفواكه غير الطبيعي، الحلويات، التوفي، النوجا ... الخ)



ولكى يحصل الطالب على الغذاء المتوازن الذي يفي بالاحتياجات اليومية يجب الحرص على الآتي:
 تقديم كل ما يحتاجه الطالب من المجموعات الغذائية المطلوبة (حبوب – خضراوات،
 فواكه زيوت ودهون، ألبان، لحوم وبيض وبقوليات).
نموذج لبرنامج غذائي ليوم واحد:

الوجبة	نوع الغذاء
الطهور	- رغيف واحد - كوب حليب (لبن) - قطعة جبن أو لبنه (٢) ملمعة كبيرة - حبة فاكهة مسلوقة صغيرة
وجبة خفيفة قبل الظهر	- حبة فاكهة - كوب حليب أو لبن أو شينة
الغداء	- ربع دجاجة مشوية - كوبان من الأرز - خضراوات مطبوخة (كوب) - فاكهة حبة صغيرة
خفيفة بعد المصر	- قطعة بسكويت أو كيك - حبة فاكهة صغيرة أو ٣ تمرات أو نصف كوب مشمش مجفف
المشاء	- قطعة لحم (٩٠غم) أو بيضة أو علبة تونا صغيرة - رغيف خبز صغير واحد - سلطة خضراوات (كوب)

الوجبة الخفيفة بعد (٢-٣) ساعات من تناول الوجبة الرئيسية.