



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





# التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

صحتي  
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



المفاهيم  
الرئيسية

- التَّسَمُّمُ الغِذَائِي
- الغثيان
- التقلُّص.



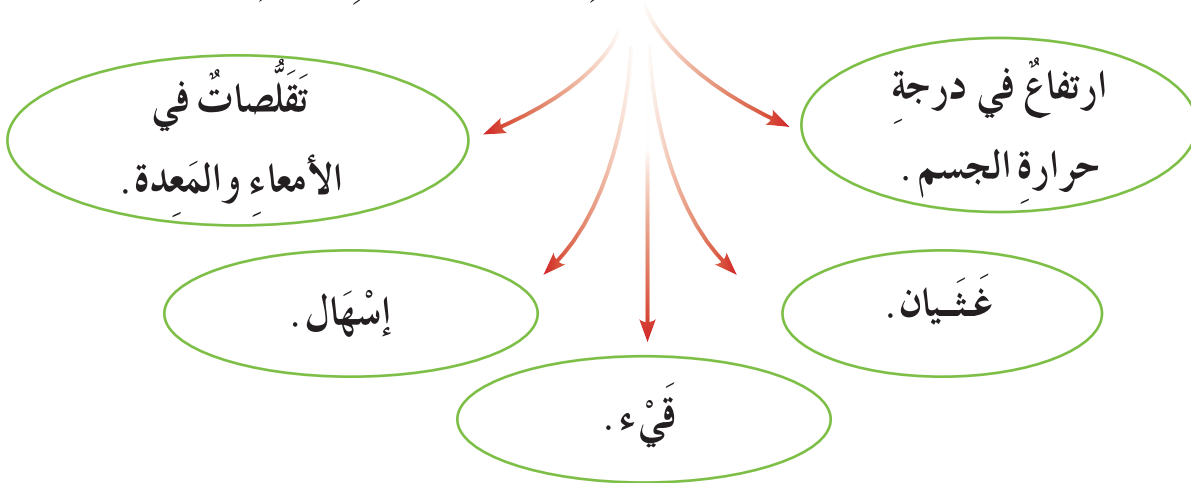
خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلَمٍ  
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجِبَةِ العِشَاءِ الَّتِي  
أَحْضَرْتَهَا مِنَ المَطْعَمِ.

التَّسَمُّمُ الغِذَائِي حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلَالِ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ  
تَنَاوُلِ غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

## أعراض التسمم الغذائي

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

تبدأ الأعراض في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالآتي:



## أنواعه:

### تسمم طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



### تسمم كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



### تسمم ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالمونيلا.



موقع بداية التعليمي | beadaya.com


رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالآوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتيهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولا سيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.

حَرَصَتْ حكومتنا الرشيدة ضمن رؤيتها ٢٠٣٠ على تمكين بيئة عامرة وصحية لأفراد المجتمع من خلال ضمان الاستفادة المستدامة من الموارد المائية. ومن واجبنا تجاه ديننا الإسلامي ووطننا الغالي المحافظة على هذه الموارد واستخدامها باعتدال دون إسراف أو تبذير.

## سلامة الماء:

للماء الصالح للشرب عدة مواصفات من حيث اللون والرائحة والطعم، دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

١	ليس له طعم	
٢	ليس له لون	
٣	ليس له رائحة	

beadaya.com | موقع جارية العلمي

## نشاط (١)



« تأكد من سلامة قنينة المياه المقدمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء. »

شارك مجموعتك في تقديم طريقة إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة.

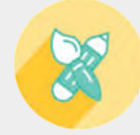


من خلال عملية ترشيح الماء باستخدام القماش أو القطن

## نشاط (٢)



مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عُرضةً للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترح حلولاً استباقيةً للوقاية من أضرارها:



غلي الماء قبل استعماله للتخلص من الجراثيم والميكروبات

عدم لمس الثلج بالأيدي واستعمال أدوات خاصة لذلك

تجنب إضافة الثلج إلى المشروبات في المطاعم العامة

وطلب المشروبات باردة بدون ثلج

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

سلامة الطعام: ☐



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة أو النيئة أو المطبوخة.

أكمل الفراغات بما يُناسبُ للتَّعرُّفِ عَلَى العواملِ الَّتِي تُساعدُ عَلَى حدوثِ التَّسَمُّمِ ممَّا يَأْتِي:



تركُ الطعام خارجَ  
**الثلاجة**



اليدين  
**المتسخة**



عدمُ غسل  
**الفواكه والخضراوات**



الأواني غيرُ  
**نظيفة**



عدمُ طهي  
**اللحوم والأسماك**



تسخينُ الأطعمة  
في درجة حرارةٍ  
**غير كافية**



الموادُ الكيميائية التي  
**ترش للقضاء**  
**على الحشرات**



المعلباتُ الفاسدة أو  
**المنتهية الصلاحية**

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

### نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلابِ بالتَّسَمُّمِ، بسببِ عدمِ طهيِ الطعامِ مدةً كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارة؟ دَعِّمُ إجابتك بالأدلة:

**عبارة صحيحة**

طهي الطعام لفترة غير كافية يساعد على نشاط البكتيريا وعدم القضاء عليها

## من علامات فساد الأطعمة

تغير اللون.

تغير الطعم

تغير الرائحة



تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأطعمة المطبوخة، فيجعلها ذلك مصدراً للتسمم الغذائي.

### نشاط (٤)



اقترح حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:

المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف تزيد من نمو البكتيريا والجراثيم على الطعام



الحل

تناول الطعام بعد الطهي مباشرة وحفظ المتبقي في الثلاجة

## ■ للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



تُقدّم المتاجر عروضاً ترويجية للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقارنةً للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات قبل إتمام عملية الشراء.

١ عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢ سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.

## ■ الوقاية والعلاج من التسمم:

### أ الوقاية:

١ عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.

٢ التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣ الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد الانتهاء من استخدامها، ولا سيما عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤ التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نقع الخضراوات الورقية في مقدار من الخل الأبيض المخفف بالماء أو الملح الخشن المذاب في الماء قبل الإعداد؛ لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة أو المجهولة المصدر من الباعة المتجولين.

### نشاط (٥)



دوّن النتيجة المترتبة على التصرف  
المدوّن في المخطط الآتي:

موقع بداية التعليم

#### النتيجة

**انتقال الجراثيم  
والبكتريا الموجودة في  
اللحوم إلى الخضار  
والإصابة بالتسمم**

#### السبب

تقطيع الخضراوات بنفس  
السكين المستخدمة لتقطيع  
اللحوم، أو على لوح التقطيع  
دون غسلهما.



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف  
طاوлат تقطيع الخضراوات.

## لتحليلها ومعرفة نوع التسمم ومسبباته

١ الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المصاب .. لماذا؟

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطاؤه كمية كبيرة من **السوائل** .....

٣ نقل المريض إلى **المستشفى** .. إذا احتاج الأمر.

٤ أخذ عينة من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.

بداية  
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمع حيوي قيّمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى: ﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾<sup>(١)</sup>.

## نشاط (٦)

شارك بعمل نشرية معرفية عن التسمم الغذائي لتوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرائق الوقاية والعلاج منه، وانشرها على مواقع التواصل للمدرسة.



**التسمم الغذائي: هو تناول الطعام الملوث**  
**أعراضه: الغثيان؛ القيء؛ آلام البطن؛ الإسهال؛ الحمى**  
**أنواعه :**

**تسمم كيميائي: مثل المبيدات الحشرية التي ترش على**  
**الخضراوات والفواكه**

**تسمم ميكروبي: مثل السالمونيلا**  
**تسمم طبيعي: مثل الفطر (عش الغراب)**

**الوقاية والعلاج منه : موقع بداية التعليمي | beadaya.com**

**غسل اليدين وأدوات المطبخ طهو الطعام جيداً تريد الطعام القابل**  
**للتلف أو تجميده على الفور؛ التخلص من الطعام التالف؛ إبقاء**  
**المريض للراحة أو نقله للمستشفى إذا احتاج الأمر**