

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



حلول  
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



# التسممُ الغذائي

الإسعاف  
الأولي

ماذا بكِ يا مها؟



المضاهيمُ  
الرئيسية

- التسممُ الغذائي.
- الغثيان.
- التقلص.

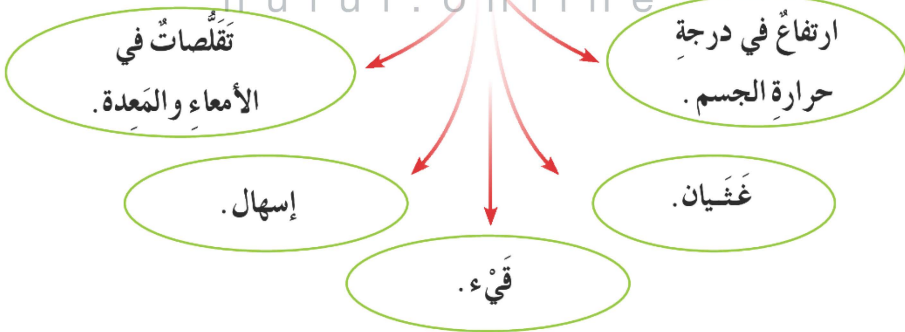


خُذني إلى الطبيبِ يا أباي؛ أشعرُ بألمٍ في بطني بعدَ تناولِ وجبةِ العشاءِ التي أحضرتها من المطعم.

التسممُ الغذائيُّ حالةٌ مرّضيةٌ مفاجئةٌ تظهرُ أعراضها خلالَ فترةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ بعدَ تناولِ غذاءٍ غيرِ سليمٍ صحياً.

## أعراض التسمم الغذائي

تبدأُ في الظهورِ بعدَ تناولِ الطعامِ بساعتينِ إلى أربعِ ساعاتٍ، وهي كالآتي:



اقترحي عنواناً مناسباً للمنظمِ التخطيطيَّ «الفكرةُ الرئيسةُ والتفاصيلُ» أعلاه.



## 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، كالسالمونيلا.



الحلول اون لاين  
hulul.online

رؤية  
2030  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأسواخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتيهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولاسيما 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.



## سلامة الماء

حَرَصَتْ حُكُومَتُنَا الرَّشِيدَةُ ضَمْنَ رُؤْيَتِهَا  
عَلَى تَمَكِينِ بِيئَةٍ عَامِرَةٍ وَصَحِيحَةٍ  
لِأَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ مِنْ خِلَالِ ضَمَانِ  
الِاسْتِفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنَ الْمَوَارِدِ  
الْمَائِيَّةِ.

وَمِنْ وَاجِبِنَا تُجَاهَ دِينِنَا الْإِسْلَامِيِّ وَوَطَنِنَا  
الْغَالِي الْمَحَافِظَةَ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ  
وَاسْتِخْدَامُهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

تعرفت في الصف الخامس مواصفات الماء الصالح للشرب من حيث اللون والرائحة والطعم، استرجعها في ذهنك، ثم دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

يجب أن يكون الماء صاف لا لون له

لا طعم له

لا رائحة له



### نشاط ( ١ )

(شارك زميلاتك في المجموعة 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

الترسيب: وهو تنقية الماء من عكازته بسبب الرمال والطين بوضعه في خزان كبير

التقطير: وهو مرور الماء عبر طبقات من الحصى

التطهير بالغلان أو باستخدام الطاقة الشمسية أو باستخدام الكلور

التخزين الآمن: يوضع الماء في أوعية كبيرة نظيفة ومغطاة وذات صنوبر لخروج الماء

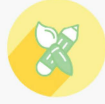


تأكدي من سلامة قتيبة المياه المقدمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء.



## نشاط ( ٢ )

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



يجب على من يضع مكعب ثلج في المشروب ألا يلمسه بيده بل يضعه باستخدام أدوات خاصة  
عند وضع الماء في الثلاجة لتجميده لابد من وضعه في قوابه الخاصة به

حلول  
الحلول اون لاين  
hulul.online

سلامة الطعام



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



## هناك عوامل تساعد على حدوث التسمم منها:



ترك الطعام خارج  
الثلاجة يجعل البكتيريا  
تتكاثر فيه



اليدين  
غير النظيفتان ملوثتان  
بالجراثيم



عدم غسل  
الفواكه والخضار غسلاً جيداً



الأواني غير  
النظيفة



عدم طهي  
اللحوم ومنتجاتها طهواً جيداً



تسخين الأطعمة في  
درجة حرارة غير  
كافية  
لا يقتل الجراثيم



المواد الكيميائية التي  
ترش على المزروعات لقتل الجراثيم



المعلبات الفاسدة أو  
التي انتهت صلاحيتها

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

### نشاط (٣)

سمعتِ خبراً إصابة إحدى زميلاتكِ بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدة كافية، ما مدى صحة هذه العبارة؟ ادعني إجابتك بالأدلة:

العبارة صحيحة، هناك بعض الأطعمة تحتوي بكتيريا فلا يمكن التخلص منها إلا بطهوها جيداً خاصة اللحوم حتى لا نصاب بالتسمم



## من علامات فساد الأطعمة

تغير اللون.

تغير الرائحة

تغير الطعم



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

### نشاط ( ٤ )



اقترحي حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:

#### المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف

#### الخطوات نحو الحل

توعية الناس بضرورة المحافظة على الطعام صالحاً للأكل وكذلك عدم تناول الطعام خارج المنزل خوفاً من أن تكون طريقة إعداد غير صحية

#### الحل

الحرص على صلاحية الطعام للأكل وعلى تناول الطعام المعد في المنزل



## للتأكد من سلامة المعلبات تجب ملاحظة ما يأتي:



تقدم المتاجر عروضاً ترويجية للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربةً للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات بكل دقة 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:

يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضراوات.

### أ الوقاية:

١ عدم ترك الأغذية المطبوخة مدةً طويلةً 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، ولاسيما 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 الثميرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نغّ 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)



دوني النتيجة المترتبة على التصرف

المدون في المخطط الآتي:

#### النتيجة

قد تنتقل البكتيريا والجراثيم من اللحم إلى الخضروات عن طريق السكين أو لوح التقطيع

#### السبب

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



## ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيَّةٍ من الطعامِ الذي تناوله المصاب..لماذا؟ حتى يتم فحصه والتأكد من سلامته

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطائه كميةً كبيرةً من .. السوائل

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

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القيء؛ لإجراءِ التحليلِ المخبريِّ عليها.



“ من أسبابِ المحافظةِ على الصحةِ التأكدُ من سلامةِ العاملةِ المنزليةِ وخلوها من الأمراضِ

رؤية VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمع حيويُّ قيمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكننا تقديمَ الأطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى من يحتاجُ إليها، ولكن قبلَ ذلك يجبُ التأكدُ أن تكونَ خاليةً من التلوثِ أو الفساد؛ لقوله تعالى:

﴿ لَنْ نَأْكُلَ الرِّبَا حَتَّى تَنْفَقُوا مِمَّا حُبْرْتُمْ ﴾ [آل عمران: ٧٥].



## نشاط (٦)



شاركي بعملِ نشرةٍ معرفيةٍ عن التسممِ الغذائيِّ لتوعيةِ الآخرينَ بأعراضه وأنواعه وطرقِ الوقايةِ والعلاجِ منه، وانشرها على مواقعِ التواصلِ للمدرسةِ بإشرافِ معلمتك.



**التسمم الغذائي: هو تناول الطعام الملوث**

**أعراضه: الغثيان، القيء، آلام البطن، الإسهال، الحمى**

**أنواعه: تسمم كيميائي: مثل المبيدات الحشرية التي ترش على الخضروات والفواكه**

**تسمم ميكروبي: مثل السالمونيلا**

**تسمم طبيعي: مثل الفطر (عش الغراب)**

**الوقاية والعلاج منه: غسل اليدين وأدوات المطبخ، طهو الطعام جيداً، تبريد الطعام القابل للتلف أو تجميده على الفور، التخلص من الطعام التالف، إبقاء المريض للراحة أو نقله للمستشفى إذا احتاج الأمر**



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام السلوك الصحيح، وعلامة (X) أمام السلوك غير الصحيح، مع تصحيح الخطأ:



أ ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

لأن ترك الطعام بعد طهيهِ فترة من الزمن قبل تناوله يعرضه لتراكم الميكروبات



ب إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة لإذابة الثلج عنها قبل طهيها يجعل الجراثيم تتراكم عليها



ج إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

لا يصح إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض لأن ذلك سيجعل الأمراض تنتقل للأشخاص السليمين



د تغطية الشعر أثناء طهي الطعام.

h u t u o n l i n e



ه ارتياد المطاعم بشكل دائم.

لا يصح ارتياد المطاعم بشكل دائم إذا لم تكن للضرورة لأن أغلب حالات التسمم بسبب الأطعمة التي تكون من المطاعم



و إعداد الوجبات في المنزل.



اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

٢

علاماتُ فسادِ الطعام:

أ

كما هو لم يتغير

زهُوُّ لونه وطيبُ رائحته

تغيرُ لونه ورائحته

كلُّ ما سبق

علاماتُ فسادِ المعلبات:

ب

ظهورُ صدأٍ على العلبة

انتفاخُ العلبة

وجودُ ثقبٍ في العلبة

كلُّ ما سبق

حدّدي نوعَ التسممِ الذي قد يحدثُ في كلِّ الحالاتِ الآتية:

٣

بعدَ تناولِ وجبةٍ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ معَ أسرتك.

أ

تسمم ميكروبي

بعدَ تناولِ سلطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامِّ.

ب

تسمم طبيعي

بعدَ تناولِ التونةِ المعلبةِ الفاسدة.

ج

تسمم ميكروبي



#### ٤ عللي ما يأتي:

■ غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

حتى لا تنتقل الجراثيم والبكتيريا من أيدينا إلى الطعام فنصاب بالأمراض

■ عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيَّما في الصيف.

لأن هناك أنواع من البكتيريا والجراثيم تنمو وتتكاثر في درجة حرارة الغرفة مما يتسبب في فساد الأطعمة

#### ٥ اکتبي فيما يأتي:

أثناء نزهة بركة احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحينها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

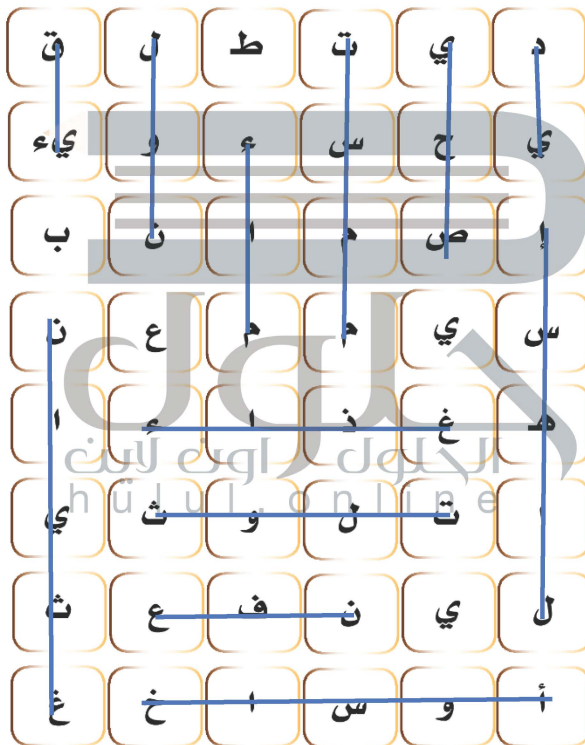
غلي الماء: يجب غلي الماء لمدة ثلاث دقائق ثم تركه ليبرد وبعد ذلك سكب من وعاء إلى آخر مرة بعد مرة لتحسين مذاقه

عصير الليمون المركز: يمكن استخدامه في تعقيم المياه



اشطبي الكلمات الآتية في جميع الاتجاهات الممكنة حتى يبقى لديك خمسة  
أحرف تكملين بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم.

قيء، إسهال، غثيان، تسمم، غذاء، ماء، أوساخ، صحي، عنف، لون، يد، تلوث.



تسمم ..... طبيعي

