

الوحدة الأولى

التوعية الصحية



الجلول اون لاين
hulul.online

أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١) تُقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢) تُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعينة بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣) تقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤) تُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥) تستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦) تُناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمها.



الفذاء الكامل والمتوازن

المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصاة الغذائية.



لمى تلميذة في المرحلة المتوسطة متفوقة في دراستها تتمتع بالحيوية ونضارة الوجه، لها صديقتان، منى وهي كثيرة التعب خاصة عند صعودها سلم المدرسة، ورشا تعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز منى أثناء الشرح كزميلاتهما؟ كيف يمكن لرشا أن تكون حيوية نضرة الوجه؟ فلنمضي سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقتي لمى.

من خلال معلوماتك العامة، استنتجي العلاقة بين الصحة والفاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. مظهر متناسق	صحة غير جيدة - مظهر غير متناسق
النضارة	بشرة نضرة وردية اللون	شحوب البشرة. اصفرار البشرة
الحيوية	القدرة على التركيز فترة	عدم القدرة على الإنتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية :

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

درست سابقاً كيف يمكن لجسمك الحصول على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء



الماء

شكل (٣)



الفواكه والخضروات

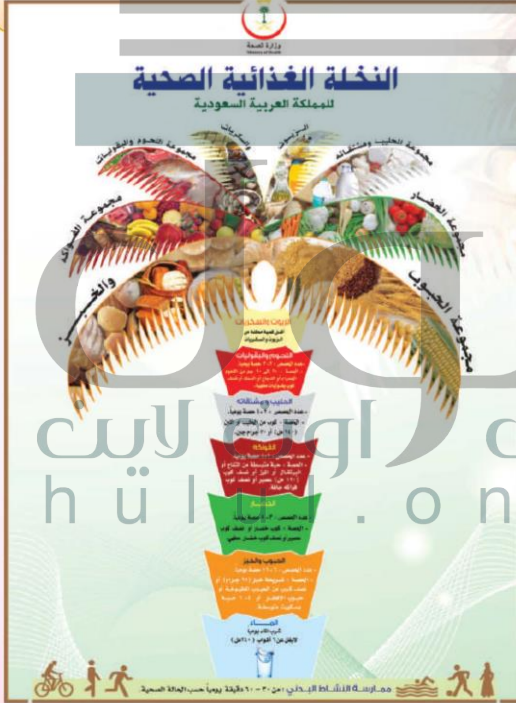
شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)



النشويات

شكل (٤)



دهون

شكل (٥)

علي: يقع الخبز والحبوب في قاعدة سعب النخلة.

يجب تناولها بكميات كبيرة

علي ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

يجب تناولها بكمية قليلة

راقبي غذائك وقارني كمية الحصص التي تستهلكينها يومياً من مجموعات النحل من الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	٦-١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة توست. نصف كيلو من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الپريس أو شوفان أو برغل أو ذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب كورن فليكس. حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس
٣	مجموعة الخضار	٣-٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المطب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٢-٤	حبة فواكه متوسطة الحجم مثل (التفاح أو موز أو برتقال أو كيوي أو جوافة). ٢ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢-٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قلمنة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - مملعتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢-٣	٦٠-٩٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكري

أن عدد الحصص تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.



كوني وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينة بنموذج النخلة الغذائية:

بيضة مسلوق + كوب لبن قليل الدسم + ثمرة خيار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف رغيف خبز

الفطور

ارز + فراخ مشوية + سلطة

الغداء

2 ثمرة فاكهة + عبوة زبادي

العشاء

نشاط (ب):



نشاط (أ):

يجب تناول الفاكهة أولا قبل اللحم حيث ان الفاكهة سهلة الهضم يمتصها الجسم بسهولة بعكس اللحم



الوجبات السريعة

المغاهيم الرئيسة:
- السرعات الحرارية.
- الأضرار.

لَمَ تَتَنَشَرِ السَّمَنَةُ بَيْنَ المَرَاهِقَاتِ؟

بِسَبَبِ تَنَاوُلِ الوَجِبَاتِ السَّرِيعَةِ

عَلَى الرَّغْمِ مِنْ اِنْتِشَارِ السَّمَنَةِ عِنْدَ البَعْضِ إِلا أَنَّهُمْ يَعاثُونَ مِنْ ضَعْفِ عَامِ فِي صِحَّتِهِمْ- فَمَا السَّبَبُ؟

تُعدُّ التَغذِيَةُ المَسْؤُولُ الأَوَّلُ عَنْ صِحَّةِ الإِنْسَانِ، فليس كُلُّ غِذَاءٍ يَتَنَاوَلُهُ الفَرْدُ لَهُ دَوْرٌ صَحِيٌّ فِي جِسْمِهِ، فَمِثْلًا تَنَاوُلِ الوَجِبَاتِ السَّرِيعَةِ مَعَ قَلَّةِ الحَرَكَةِ يُعَدُّ مِنَ الأَسْبَابِ الرَّئِيسَةِ لِّلسَّمَنَةِ.

سوء التغذية



شكل (٧)

الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمر (البروستد)، الشاورما.... الخ، شكل (٧)

الإقبال على الوجبات السريعة

رجعت ريم من مدرستها وهي جائعة، فوجدت والدتها متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترحت ريم عليها أن تطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عرض في وسائل الإعلان، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز ولكن نتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم خاصة وأن به ألعاب مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة هذه القصة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

تقديم الهدايا – توفير الألعاب
المسلية داخل المطاعم –
إضافة نكهات مميزة



تخيلي أنك مديرة لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

لحوم مشوية – فراخ مشوية

أ- الوجبات المقدمة:

تقديم هدايا – تخفيضات

ب- الدعاية والإعلان للمطعم:

توفير الألعاب للاطفال

ج- عوامل الجذب داخل المطعم:

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جداً بالسكريات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً خاصة وأنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

أضرار الوجبات السريعة

الاجتماعية والنفسية

تقل فرص تدريب الأبناء على آداب

الطعام
لماذا؟

يتناولوها سريعا

يقل اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات

الرئيسية.
ما التأث السلب لتلك؟

التفكك الاسري

تساهم الألعاب والصور المصاحبة

لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على

علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات

الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات

السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛

نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

ما أثرها السلب على الجسم؟

السمنة

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.

ما الضرر في ذلك؟

تسبب ارتفاع ضغط الدم

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات

صناعية.
ما تأثير ذلك على

القيمة الغذائية؟

تسبب امراض خطيرة

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص

الفيتامينات والأملاح المعدنية

والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من

لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير

مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختياراتها واعدادها.



قارني بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية؟

وجبة سريعة

قليلة القيمة الغذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تضرر الصحة

مرفعة الثمن

وجبة معدة منزلياً

عالية القيمة الغذائية لانها غنية بالفيتامينات وتعمل على رفع الصحة العامة للجسم

غير مرتفعة الثمن



كيف نقتل من أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها خاصة وأنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر.



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات فقط لكسر الروتين لأنها وجبات غير صحية وأنها كسر مؤقت للروتين فقط.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن الجانب الغذائي هو ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عددي مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه واذكري تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في

الجوانب الآتية: تسبب السمنة - ارتفاع

أ- صحياً: نسبة الدهون في الدم

ب- اجتماعياً: لا يوجد ترابط اسري

ج- نفسياً: ادمان الوجبات السريعة وترك

اله حبات المعدة بالمنزل،

تذكرتي

وأنت تستمتعين بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



نشاط (ب):

شاورما الدجاج
اللحم المشوي



نشاط (أ):

وجبات تحتوي على
نسبة عالية من الدهون
وبالتالي تسبب السمنة
وعدم اللياقة البدنية
تؤثر سلبا على صحتي
الجسدية والنفسية



المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً ما الذي يضاف على بعض الحلويات والملتجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسِّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

المضافات الغذائية:

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:



شكل (٨)

٢- تحسينها من

حيث: (الشكل، اللون،

المذاق).

مثال: إضافة الألوان الصناعية

والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

١- حفظها من

التلوث وعوامل الفساد

الحيوية والكيميائية.

مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات

عند صناعة الخبز، ومادة منع

أكسدة الزيوت؛ لحفظها من

التزنخ.



شكل (٩)

٣- تعزيز القيمة

الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح

الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

أنواع المضافات الغذائية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠-١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية والتي تُضاف إلى الأغذية لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية. مثلي

لكذلك: **كالخضروات والفواكه**



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دوني أسماء ثلاثة أطعمة مضاف إليها مواد ملونة، ثم قيمها.

بعض العصائر - الحلويات

ليس لها قيمة صحية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:



شكل (١٣)

- تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية. أمثلتها:
- ١- السكر- الملح - الخل.
 - ٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.
 - ٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضراوات والفواكه المجففة.
 - ٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.
 - ٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.

تذكرني

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E٣٤٠).

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

معلومة
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات
تحدث للأطعمة
من حيث اللون
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

رابعاً: مواد منكهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمرببات ومنتجات المخازن.

خامساً: مواد مغذية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوني في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

مضافات صناعية	مضافات طبيعية	النوع
تة خذ من، مه اد كميانية	الكلوروفيلات	مواد ملونة
البنزوات	الملح	مواد حافظة
Propyl gallate	حمض الفسفوريك	مضادات أكسدة
جلوتامات احادي الصوديوم	ماء الورد	مواد منكهة
لا يوجد	فيتامين د	مواد مغذية

الأضرار الصحية للمضافات الغذائية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية.

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدمي مقترحاً تقللين فيه من استهلاك عائلتك للأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

عمل الاغذية في المنزل

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟

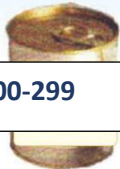


اكتبي على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه:



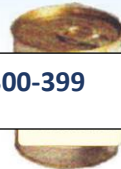
E100-199

٣- مادة
ملونة



E200-299

٢- مادة
حافظة



E300-399

١- مضادة
للأكسدة

نشاط (ب):

عصير معلب – الوان صناعية
ومواد حافظة

جبين مطبوخ – مواد حافظة
ومضادات اكسدة



نشاط (أ):

ضعف الصحة العامة
ضعف القدرة على التركيز
انتشار الاورام السرطانية



التطبيقات



١: ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات الآتية:

يذهب للطبيب ليصف له دواء فاتح للشهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تقليل الاطعمة المحفوظة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل واجبات مماثلة للواجبات السريعة في المنزل

ج- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: مواد صناعية، أو طبيعية تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

الخل

مثل:

مواد حافظة

١-

مكعبات مرقة الدجاج

مثل:

مواد منكهة

٢-

فيتامين د

مثل:

مواد مغذية

٣-

المضافات تحفظ الاطعمة من الفساد

هي ايضا تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وهي مواد
مضرة بالصحة

هذه الطريقة تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سرعاتها الحرارية

٣: صوبى المواقف الخاطئة الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات.

المضافات تحفظ الاطعمة من الفساد

الصواب

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

هي ايضا تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وكلاهما مضر

الصواب

تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة لهم.

طريقة الطهي هذه تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سعاتها الحرارية

الصواب

٤: علي ما ياتي:

١- إضافة

المواد المضادة
للأكسدة للزيوت.

لمنع التزنح

لسهولة التعرف عليها

٢- توحيد

أسماء المواد المضافة
بالرمز (E) والأرقام
التي بعده.

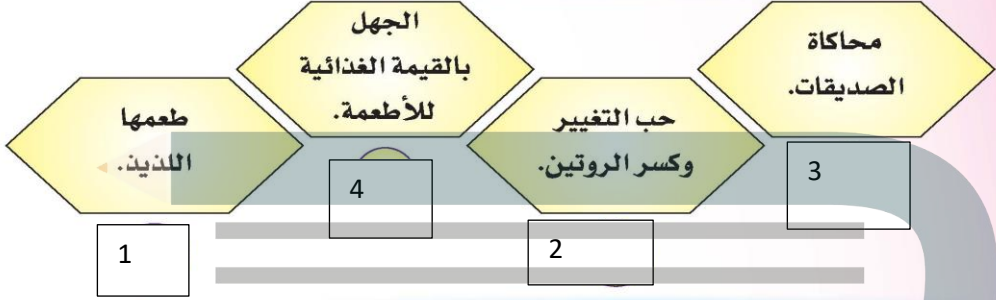
٣- إضافة

المواد الحافظة
عند عمل الخبز.

لحفظه من التلوث

٥: رقي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:



٦: أكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



للوّجات السريعة أضرار صحية كثيرة

املئي الفراغات الآتية بالكلمات المناسبة لها، واكتبها وفق أرقامها داخل الشبكة، ثم اجمعي الحروف المظلمة لتتصلي إلى سر الشبكة:

المعدنية

(٨-١): من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وهي الأملاح

البروتينات

(٩-١٨): العناصر الغذائية التي تبني أنسجة الجسم وتعوض التالف منها

الدهون

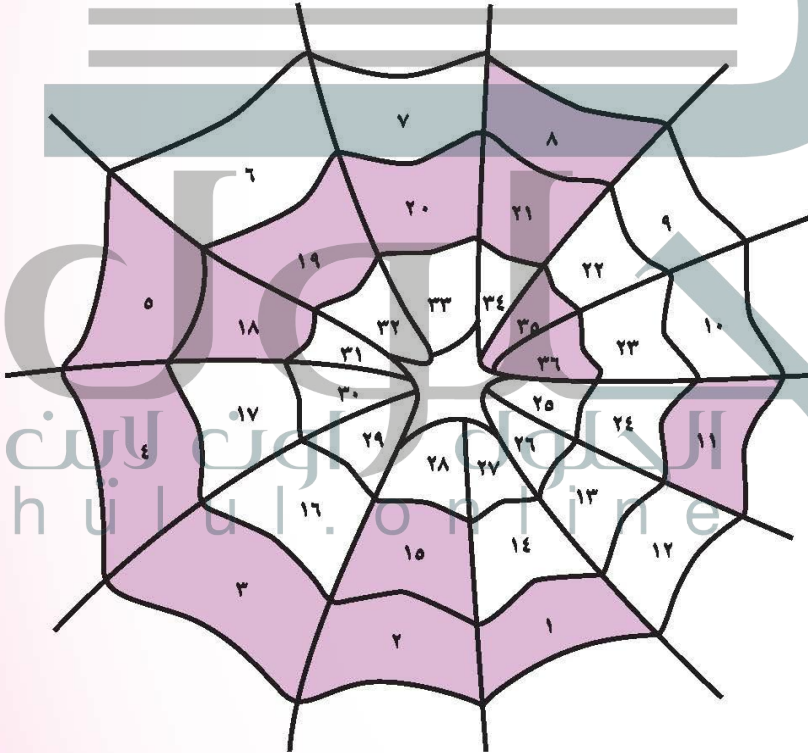
(١٩-٢٤): تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من

التحmir

(٢٥-٣١): من أكثر طرق الطهي استخداماً لإعداد الوجبة السريعة

الماء

(٣٢-٣٦): كي تحسلي على بشرة نضرة أكثر من شرب



المعدة سر الداء

سر الشبكة: