



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة التقنية الشمالية
المعهد التقني الدور



الحقية التعليمية

القسم العلمي: الإسعاف
الفوري

اسم المقرر: تغذية
ومعالجة غذائية

المرحلة / المستوى:
الثانية

الفصل الدراسي: الاول

السنة الدراسية: 2023
2024-



التغذية والمعالجة الغذائية				اسم المقرر:
الإسعاف الفوري				القسم:
المعهد التقني الدور				الكلية:المعهد
الثاني				المرحلة / المستوى
الاول				الفصل الدراسي:
	نظري	30	عملي	عدد الساعات الاسبوعية:
2				عدد الوحدات الدراسية:
IMA 214				الرمز:
	نظري	-	عملي	نوع المادة
				هل يتوفر نظير للمقرر في الاقسام الاخرى
/				اسم المقرر النظير
/				القسم
/				رمز المقرر النظير
معلومات تدريسي المادة				
نيران ثائر كليب				اسم مدرس (مدرسي) المقرر:
مدرس مساعد				اللقب العلمي:
2023				سنة الحصول على اللقب
ماجستير				الشهادة :
2014				سنة الحصول على الشهادة
5				عدد سنوات الخبرة (تدريس)

الوصف العام للمقرر

مادة "التغذية والمعالجة الغذائية" تُعنى بدراسة المبادئ الأساسية للتغذية والطرق المختلفة لتحضير ومعالجة الطعام بهدف تحسين جودته الغذائية وسلامته. أهمية التغذية السليمة وتأثيرها على الصحة العامة. العناصر الغذائية الأساسية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن) ووظائفها في الجسم. المتطلبات الغذائية اليومية حسب العمر، الجنس، والحالة الصحية. دور التغذية في الوقاية والعلاج من الأمراض المزمنة (السكري، أمراض القلب، السمنة، الخ). التغذية الخاصة بحالات معينة (الحمل، الرياضة، الشيخوخة).

الاهداف العامة

1 -تطوير فهم شامل للمفاهيم الأساسية للتغذية: فهم الدور الحيوي الذي تلعبه التغذية في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض. التعرف على العناصر الغذائية المختلفة ووظائفها في الجسم.

2 -تعزيز الوعي بأهمية التغذية الصحية: توجيه الطلاب نحو اختيار الأطعمة الصحية والمتوازنة. توعية الطلاب بتأثير عادات الأكل السليمة على الأداء البدني والعقلي.

3 -إعداد الطلاب لتطبيق المفاهيم النظرية في الحياة العملية: تزويد الطلاب بالمهارات اللازمة لتحضير وتخزين الأطعمة بطرق تضمن الحفاظ على قيمتها الغذائية. تعزيز قدرات الطلاب على تقييم وتحليل القيم الغذائية للأطعمة المختلفة.

4- تعليم الطلاب أسس سلامة الغذاء: تدريب الطلاب على الممارسات الصحيحة في تحضير وتخزين الطعام لمنع الأمراض المنقولة بالغذاء. تزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة لفهم المخاطر المتعلقة بالغذاء وكيفية الوقاية منها.

الأهداف الخاصة

1 -فهم العناصر الغذائية ووظائفها: تعريف الطلاب بالكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن ووظائف كل منها في الجسم.

2 -تحليل الاحتياجات الغذائية الفردية: تدريب الطلاب على كيفية حساب الاحتياجات الغذائية اليومية استناداً إلى العمر، الجنس، والنشاط البدني. تطوير القدرة على تقييم الحالة الغذائية للأفراد من خلال التحاليل والفحوصات المختلفة.

3 -تعليم تقنيات المعالجة الغذائية: تعليم الطلاب طرق الحفظ والتخزين المختلفة مثل التبريد، التجميد، التجفيف، والتعليب.

4 -تطبيق مبادئ سلامة الغذاء: تدريب الطلاب على ممارسات النظافة والتعقيم في تحضير الطعام. توعية الطلاب بالأمراض المنقولة عن طريق الغذاء وطرق الوقاية منها.

الأهداف السلوكية او نواتج التعلم

نشر الوعي الغذائي: يتمكن الطالب من تنظيم وتنفيذ برامج توعوية حول أهمية التغذية الصحية وسلامة الغذاء في المدارس والمجتمعات المحلية.

استخدام المكملات الغذائية بشكل آمن: يتمكن الطالب من تقييم الحاجة لاستخدام المكملات الغذائية وتقديم توصيات حول استخدامها الآمن والفعال.

التواصل والإرشاد: يستطيع الطالب تقديم مشورة غذائية فعالة للأفراد والمجتمعات، مع مراعاة الثقافات والعادات الغذائية المختلفة.

المتطلبات السابقة

- اذكر أي متطلبات سابقة قد يحتاجها الطالب قبل التسجيل في المقرر، مثل مواد دراسية سابقة أو مهارات معينة.

الأهداف السلوكية او مخرجات التعليم الأساسية		
ت		آلية التقييم
1	فهم الدور الحيوي الذي تلعبه التغذية في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض. التعرف على العناصر الغذائية المختلفة ووظائفها في الجسم.	امتحانات نظرية شفوية وتحريرية نصف فصلية وفصلية
2	توجيه الطلاب نحو اختيار الأطعمة الصحية والمتوازنة. توعية الطلاب بتأثير عادات الأكل السليمة على الأداء البدني والعقلي.	امتحانات نظرية شفوية وتحريرية نصف فصلية وفصلية
3	تزويد الطلاب بالمهارات اللازمة لتحضير وتخزين الأطعمة بطرق تضمن الحفاظ على قيمتها الغذائية. تعزيز قدرات الطلاب على تقييم وتحليل القيم الغذائية للأطعمة المختلفة.	امتحانات نظرية شفوية وتحريرية نصف فصلية وفصلية
4	تدريب الطلاب على الممارسات الصحيحة في تحضير وتخزين الطعام لمنع الأمراض المنقولة بالغذاء. تزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة لفهم المخاطر المتعلقة بالغذاء وكيفية الوقاية منها.	امتحانات نظرية شفوية وتحريرية نصف فصلية وفصلية

أساليب التدريس (حدد مجموعة متنوعة من أساليب التدريس لتناسب احتياجات الطلاب ومحتوى المقرر)

الاسلوب او الطريقة	مبررات الاختيار
1. المناقشة	تقديم الخلاصة والفهم للموضوع
2. الالقاء	اكتساب الطالب مهارة تفسير النصوص
3. المحاضرة	محدد وواضح ويطبق بسهولة وهو التقليدي

الفصل الاول من المحتوى العلمي						
			الوقت		عنوان الفصل	
طرق القياس	التقنيات	طريقة التدريس	العنوان الفرعي	العملي	النظري	التوزيع الزمني
	سبورة - لابتوب	محاضرة	التغذية الصحية، أنواع الغذاء وأهمية الغذاء الصحي		2	الأسبوع الأول
	سبورة - لابتوب	محاضرة	المقاييس والتوصيات الغذائية، الجداول الغذائية اليومية		2	الأسبوع الثاني
	سبورة - لابتوب	محاضرة	العناصر الغذائية، الكربوهيدرات		2	الأسبوع الثالث
	سبورة - لابتوب	محاضرة	العناصر الغذائية، الألياف الغذائية		2	الاسبوع الرابع
	سبورة - لابتوب	محاضرة	العناصر الغذائية، الدهون		2	الأسبوع الخامس
	سبورة - لابتوب	محاضرة	العناصر الغذائية، البروتينات		2	الأسبوع السادس
	سبورة - لابتوب	محاضرة	العناصر الغذائية، الطاقة		2	الأسبوع السابع
	سبورة - لابتوب	محاضرة	العناصر الغذائية، العناصر الغذائية		2	الأسبوع الثامن
	سبورة - لابتوب	محاضرة	تقييم الحالة الغذائية، أهداف وطرق التقييم الغذائي		2	الأسبوع التاسع
	سبورة - لابتوب	محاضرة	تقييم الاستهلاك الغذائي، أهداف وطرق تقييم الاستهلاك الغذائي		2	الأسبوع العاشر
	سبورة - لابتوب	محاضرة	التغذية أثناء الحمل، الرضع والطفولة المبكرة		2	الأسبوع الحادي عشر
	سبورة - لابتوب	محاضرة	تغذية المراهقين والمسنين		2	الأسبوع الثاني عشر
	سبورة - لابتوب	محاضرة	التغذية والأمراض، داء السكر		2	الأسبوع الثالث عشر
	سبورة - لابتوب	محاضرة	التغذية والأمراض، السمنة وأمراض القلب والشرابيين		2	الأسبوع الرابع عشر
	سبورة - لابتوب	محاضرة	التغذية في حالة الأمراض المعدية		2	الأسبوع الخامس عشر

المحتوى العلمي

النمطية الأولى

((التغذية الصحية))

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور .

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية للتعرف على أنواع الغذاء وأهمية الغذاء الصحي والمتوازن للنمو وإنتاج الطاقة والوقاية من أمراض سوء التغذية والأمراض المعدية وكذلك لتصنيف العناصر الغذائية وتحديد نسبتها في جسم الإنسان .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1- الغذاء الصحي .
- 2- أنواع الغذاء .
- 3- أهمية الغذاء المتوازن .
- 4- وظيفة الغذاء وكيفية استخدام الجسم له .
- 5- العناصر الغذائية .
- 6- تصنيف العناصر الغذائية .

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
أ- 8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
ب- أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4- بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
أ- 8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
ب- أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2- الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على :-

- 1-تعرف الغذاء الصحي وتتعرف على شروطه وأهميته .
- 2-تعدد أنواع الغذاء وتعرف كل نوع .
- 3-تحدد وظائف الغذاء .
- 4-تتعرف على العناصر الغذائية وتصنفها .

3-الآختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1-الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على:

- ا-جميع العناصر الغذائية بنسب متساوية .
- ب-الكربوهيدرات بنسبة 55% .
- ج-البروتينات بنسبة 25% .
- د-جميع العناصر الغذائية بنسب متوازنة .

2-تشتمل العناصر الغذائية الغير عضوية على :-

- أ-الكربوهيدرات .
- ب-البروتينات .
- ج-الفيتامينات والمعادن .
- د-الدهون .

3-العنصر الغذائي الرئيسي المتصدر لانتاج الطاقة هو:

- أ-الفيتامينات .
- ب-الكربوهيدرات .
- ج-المعادن .
- د-البروتينات .

4-نسبة المعادن في جسم الإنسان:

- أ-1%
- ب-16%
- ج-60%
- د-6-7%

5-تشتمل عناصر الوقاية من الأمراض على :

- أ-الفيتامينات والمعادن .
- ب-الدهون .
- ج-البروتينات .
- د-الكربوهيدرات .

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الآختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فأذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنتك لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

التغذية الجيدة أو الصحية :

تعتبر التغذية جيدة أو صحية عندما يكون الغذاء متوازن أي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب متوازنة .

أنواع الغذاء بصورة عامة:

- 1-الغذاء الناقص : وهو الغذاء الذي ينقصه عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية .
- 2-الغذاء الكامل : وهو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب غير متوازنة .
- 3-الغذاء المتوازن: وهو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب متوازنة.

أختبار ذاتي (1) : عرف مايلي :

أ-الغذاء الناقص. ب- الغذاء الكامل. ج- الغذاء المتوازن.

وظائف الغذاء بصورة عامة :-

- 1-تزويد الجسم بالطاقة .
- 2-النمو .
- 3-ترميم الأنسجة والمحافظة عليها .
- 4-الوقاية من أمراض سوء التغذية .
- 5-زيادة مقاومة الجسم ضد الأمراض المعدية .

أختبار ذاتي (2) : عدد وظائف الغذاء بصورة عامة ؟

(تحقق من صحة أجابتك بمراجعة صفحة مفاتيح الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية) .

العناصر الغذائية :-

وهي كل مادة قابلة للهضم والأمصاص والتمثيل وتؤدي وظيفة من وظائف الغذاء .

وهذه العناصر تشمل :

1-الكربوهيدرات وتشكل 1% من الجسم

2-البروتينات وتشكل 15% من الجسم

3-الدهون والشحوم وتشكل 16% من الجسم

4-المعادن وتشكل 6-7% من الجسم

5-الفيتامينات وتشكل نسبة قليلة جداً

6-الماء ويشكل 60-62% من الجسم

أختبار ذاتي (3) : عرف العناصر الغذائية وحدد نسبة كل عنصر في الجسم

تصنيف العناصر الغذائية :-

تصنف العناصر الغذائية حسب :

أ-وظيفتها :

1-عناصر النمو وتشتمل على : البروتينات والفيتامينات والمعادن

2-العناصر المنتجة للطاقة وتشتمل على : الكربوهيدرات والدهون ثم البروتينات

3-عناصر الوقاية من الأمراض وتشتمل على : الفيتامينات والمعادن

ب-تركيبها :

1-العضوية وتشتمل على : الكربوهيدرات والدهون والبروتينات .

2-الغير عضوية وتشتمل على : الفيتامينات والمعادن .

أختبار ذاتي (4) : صنف العناصر الغذائية حسب وظيفتها .

(تحقق من صحة أجابتك بمراجعة صفحة مفاتيح الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية) .

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي:-

1-الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على:

- أ-الكربوهيدرات بنسبة 55% .
- ب-جميع العناصر الغذائية بنسب متوازنة .
- ج-البروتينات بنسبة 25% .
- د-جميع العناصر الغذائية بنسب متساوية .

2-تشتمل العناصر الغير عضوية على :-

- أ-البروتينات .
- ب-الكربوهيدرات .
- ج-الدهون
- د-الفيتامينات والمعادن .

3-العنصر الغذائي الرئيسي المتصدر لانتاج الطاقة هو:

- أ-الكربوهيدرات .
- ب-الفيتامينات .
- ج-البروتينات .
- د-المعادن .

4-نسبة المعادن في جسم الإنسان:

- أ-16%
- ب-60%
- ج-6-7%
- د-1%

5-تشتمل عناصر الوقاية من الأمراض على :

- أ-الدهون .
- ب-الفيتامينات والمعادن .
- ج-الكربوهيدرات .
- د-البروتينات .

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-8 درجة أو أكثر فعليك الانتقال لدراسة الوحدة النمطية الثانية .

ب-أقل من 8 درجة فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أو أي جزء منها ثم أرجع لإعادة الاختبار البعدي .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	الاختبار الذاتي (1) :		رقم السؤال	الأجابة
1	د	أ-الغذاء الناقص : وهو الغذاء الذي ينقصه عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية .		1	ب
2	ج	ب-الغذاء الكامل : وهو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب غير متوازنة .		2	د
3	ب	ج-الغذاء المتوازن: وهو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بنسب متوازنة.		3	أ
4	د	الاختبار الذاتي (2) :		4	ج
5	أ	1-تزويد الجسم بالطاقة . 2-النمو . 3-ترميم الأنسجة والمحافظة عليها . 4-الوقاية من أمراض سوء التغذية . 5-زيادة مقاومة الجسم ضد الأمراض المعدية .		5	ب
		الاختبار الذاتي (3) :			
		العناصر الغذائية : وهي كل مادة قابلة للهضم والامتصاص والتمثيل وتؤدي وظيفة من وظائف الغذاء . وهذه العناصر تشمل :			
		1-الكربوهيدرات وتشكل 1% من الجسم			
		2-البروتينات وتشكل 15% من الجسم			
		3-الدهون والشحوم وتشكل 16% من الجسم			
		4-المعادن وتشكل 6-7% من الجسم			
		5-الفيتامينات وتشكل نسبة قليلة جداً			
		6-الماء ويشكل 60-62% من الجسم			
		الاختبار الذاتي (4) :			
		1-عناصر النمو وتشتمل على : البروتينات والفيتامينات والمعادن			
		2-العناصر المنتجة للطاقة وتشتمل على : الكربوهيدرات والدهون ثم البروتينات			
		3-عناصر الوقاية من الأمراض وتشتمل على : الفيتامينات والمعادن			

الوحدة النمطية الثانية

المقاييس والتوصيات الغذائية

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لضرورة معرفة المقاييس والأحتياجات الغذائية اليومية من أجل التوصل إلى الغذاء المتوازن .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-المقاييس والتوصيات الغذائية .
- 2-الأفتراضات الأساسية قبل استخدام دليل التوصيات الغذائية.
- 3-الجدول الغذائية اليومية

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-
أ-8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :
أ-8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:
- 1-تتعرف على المقاييس والتوصيات الغذائية.
 - 2-تحدد الوجبات الغذائية الرئيسية

3-الأختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

- 1-الأحتياج الغذائي اليومي لطفل في عمر 1-2 سنة من:
أ-اللبن 500 غرام .
ب- الخبز 100 غرام .
ج-2 بيضة .
د- الزبدة 7 غرام .
 - 2-يحتاج الطفل في عمر 3-5 سنوات يومياً إلى :
أ-1750 سعرة حرارية .
ب-2000 سعرة حرارية .
ج-1210 سعرة حرارية .
د-1500 سعرة حرارية .
 - 3-الأحتياج الغذائي اليومي لطفل في عمر 5-7 سنوات من:
أ- اللحم 50 غرام .
ب- الخضروات 100 غرام .
ج- زيت سمك 10 غرام .
د-البطاطس أو الجزر 50 غرام .
 - 4-الأحتياج الغذائي اليومي للحامل أو المرضع من:
أ- الخبز 350 غرام .
ب-اللحم 220 غرام .
ج-الخضروات 200 غرام .
د-اللبن 1000 غرام .
 - 5-الأحتياج الغذائي اليومي لصبي عمره 12-14 سنة من:
أ-بيضة واحدة .
ب- الزبد 25 غرام .
ج- الخضروات 100 غرام .
د- اللحم 150 غرام .
- (تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)
- ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

- فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنتك لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .
ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

المقاييس والتوصيات الغذائية:-

وهو دليل الاحتياجات الغذائية للإنسان والذي يحدد مستويات العناصر الغذائية الأساسية اللازمة يومياً للأشخاص الأصحاء لسد أو أسفاء احتياجاتهم اليومي وهي تختلف حسب :-

- 1-العمر .
- 2-الجنس .
- 3-العرق أو السلالة .
- 4-مقياس كتلة الجسم .
- 5-درجة النشاط وحركة الجسم .

هنالك عدة منظمات أتفقت على وجود أربعة معايير للتوصيات الغذائية:-

- 1-إذا كانت الكمية قليلة في هذه الحالة لا تلبث أن تظهر على الشخص أعراض النقص الغذائي .
- 2-عندما تكون نسبة العنصر الغذائي في الجسم أكثر من الحد الذي يخفي أعراض المرض ولكن عند إجراء الفحص المختبري يتبين أن الشخص مازال يحتاج إلى كميات أكبر من هذا العنصر الغذائي .
- 3-عندما تزيد نسبة العنصر الغذائي في الجسم عن الكمية المعطاة في الفقرة الثانية في هذه الحالة يسمح للجسم بالاحتفاظ بمستوى معقول من هذا العنصر في الجسم وأمداده بمخزون كافٍ منه ويلاحظ في هذه الحالة على الشخص علامات الصحة والعافية .
- 4-عندما تزيد كمية العناصر في الجسم عن الاحتياج تظهر علامات البدانة وغيرها .

أختبار ذاتي(1):

ماهي العوامل المؤثرة على الاحتياجات الغذائية للفرد؟

الافتراضات الأساسية قبل استخدام دليل التوصيات الغذائية:-

- 1-تحديد الحاجة إلى العنصر الغذائي حسب حالة الشخص الصحية .
- 2-تداخل العنصر الغذائي مع عناصر أخرى مثل اعتماد امتصاص الكالسيوم على فيتامين د .
- 3-قابلية الجسم على تخزين بعض العناصر الغذائية الزائدة عن الحاجة لمدة تصل إلى الشهر مثل (الفيتامينات الذائبة في الدهون) لذلك لايجب القلق من عدم تواجدها في الغذاء لعدة أيام أو أسابيع.

4- يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار التداخل الغذائي والدوائي.

5- يجب أن تضع الدول المقاييس والتوصيات على أساس النواحي الأنثروبومترية والفسولوجية والمناخية مثلاً في الولايات المتحدة يعتبر الوزن القياسي للرجل 79 كغم وللمرأة 58 كغم أما في الهند 55 كغم للرجل و45 كغم للمرأة .

5-الآختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

- 1-الآحتياج الغذائي اليومي لطفل في عمر 1-2 سنة من:
- أ-اللبن 500 غرام .
ب- الزبد 7 غرام .
ج-2 بيضة .
د- الخبز 100 غرام .

- 2-يحتاج الطفل في عمر 3-5 سنوات يومياً إلى :
- أ-1750 سعرة حرارية .
ب-2000 سعرة حرارية .
ج-1500 سعرة حرارية .
د-1210 سعرة حرارية .

- 3-الآحتياج الغذائي اليومي لطفل في عمر 5-7 سنوات من:
- أ- اللبن 1000 غرام .
ب- اللحم 50 غرام .
ج- زيت سمك 10 غرام .
د-البطاطس أو الجزر 50 غرام .

- 4-الآحتياج الغذائي اليومي للحامل أو المرضع من:
- أ- الخبز 350 غرام .
ب-اللحم 220 غرام .
ج- الخضروات 100 غرام .
د- اللبن 500 غرام .

- 5-الآحتياج الغذائي اليومي لصبي عمره 12-14 سنة من:
- أ-الزبد 15 غرام
ب- بيضة واحدة
ج- الخضروات 100 غرام
د- اللحم 150 غرام

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الآختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لآتحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	الاختبار الذاتي:- العوامل المؤثرة على الأحتياج الغذائي اليومي للفرد 1-العمر . 2-الجنس . 3-العرق أو السلالة . 4-مقياس كتلة الجسم . 5-درجة النشاط وحركة الجسم .		رقم السؤال	الأجابة
1	د			1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ
4	د			4	ج
5	أ			5	ب

الوحدة النمطية الثالثة

العناصر الغذائية

(الكاربوهيدرات)

-النظرة الشاملة:-

/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية للتعرف على العناصر الغذائية في الغذاء والتعرف على الكاربوهيدرات-مصادرها وتصنيفها ووظائفها والأحتياج اليومي . لأهمية تواجدها في الغذاء حيث تعتبر منالمصادر الرئيسية لإنتاج الطاقة

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تعريف الكاربوهيدرات .
- 2-مصادرها
- 3-تصنيف الكاربوهيدرات .
- 4-الأحتياج اليومي .
- 5-وظائف الكاربوهيدرات

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
أ- 8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
ب- أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4- بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
أ- 8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
ب- أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي.

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:
- 1-تعرف الكاربوهيدرات .
 - 2-تتعرف على مصادرها .
 - 3-تصنف الكاربوهيدرات .
 - 4-تحدد وظائف الكاربوهيدرات والأحتياج اليومي لها .

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-السكريات المجتمعة هي التي ينتج من تحليلها :

- أ-ثلاثة جزيئات من السكريات الأحادية
- ب- ستة جزيئات من السكريات الأحادية
- ج- ثمانية جزيئات من السكريات الأحادية
- د- أكثر من عشرة جزيئات من السكريات الأحادية

- 2- كل غرام من اكاربوهيدرات ينتج عنه :
أ- 7 سعرات حرارية
ب- 15 سعرة حرارية
ج- 4 سعرات حرارية
د- 10 سعرات حرارية

3-العنصر الغذائي الرئيسي المتصدر لانتاج الطاقة هو:
أ-الفيتامينات .
ب-الكربوهيدرات .
ج-المعادن .
د-البروتينات .

4-الوظيفة الرئيسية للكربوهيدرات هي :
أ-الوقاية من الأمراض
ب-ترميم أنسجة الجسم
ج-النمو
د-أنتاج الطاقة

5-الأحتياج اليومي من الكربوهيدرات لكل كيلو غرام من وزن الجسم للشخص البالغ :

- أ- 4-6 غرام
ب- 5-7 غرام
ج- 8-10 غرام
د- 3-5 غرام

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية الثالثة))

الكربوهيدرات:

وهي مركبات تتألف من الكربون والهيدروجين والأكسجين وتكون نسبة الهيدروجين إلى الأكسجين كنسبتها في الماء أي 1:2 .

مصادر الكربوهيدرات:

- 1-المصادر الحيوانية مثل: النشأ الحيواني .
- 2-المصادر النباتية وتشتم جميع النشويات الموجودة في السكريات والفواكه والخضروات .

تصنيف الكربوهيدرات:

1- **السكريات الأحادية:** وهي السكريات التي لا يمكن تجزئتها إلى سكريات أبسط
مثل: سكر العنب (الكلوكوز) وسكر الفواكه (والفركتوز) .

2- **السكريات قليلة الوحدات:** وهي على نوعين:

- أ- السكريات الثنائية: مثل سكر الشعير (المالتوز) وسكر المائدة (السكروز) .
- ب- السكريات الثلاثية: وهي التي ينتج من تحليلها ثلاث جزيئات من السكر الأحادي .

3- **السكريات المجتمعة أو المعقدة:** وهي السكريات التي ينتج من تحليلها أكثر من عشرة جزيئات من السكر الأحادي مثل: النشأ والنشأ الحيواني .

أختبار ذاتي (1): أ- عرف الكربوهيدرات؟
ب- صنف الكربوهيدرات؟

وظائف الكربوهيدرات:

- 1- تزويد الجسم بالطاقة : تعتبر الكربوهيدرات من العناصر لمتصدرة للطاقة
بنسبة 40-45% من الطاقة الكلية للجسم .
كل 1 غرام من السكر ينتج عنه 4 سعرات حرارية .
- 2- تحافظ على البوتينات من خلال تصدرها كمصدر للطاقة .
- 3- تنظيم احتراق الدهون .

الاحتياج اليومي للكربوهيدرات:

1- **الرضيع:** 7-10 غرام/ لكل كيلو غرام من وزن الجسم .

2- **الشخص البالغ:** 4-6 غرام/ لكل كيلو غرام من وزن الجسم .

أختبار ذاتي (2): أ- أذكر وظائف الكربوهيدرات؟
ب- أذكر الاحتياج اليومي للكربوهيدرات للشخص البالغ والرضيع .

تسوس الأسنان :-

تسوس الأسنان مرض يصيب الأسنان بعد بزوغها في الفم حيث تتغذى البكتيريا الموجودة في الفم على السكريات المتبقية على الأسنان وتنتج أحماض وهذه بدورها تؤدي إلى تحلل المحتوى المعدني للسن ويطلق عليه نخر السن حيث تتكون فجوة في المينا تزداد سعتها بتجمع البكتيريا وازدياد كمية الحامض حتى تصل إلى العاج وقد يستمر حتى يصل النخر إلى جذر السن .

الوقاية ضد تسوس الأسنان:-

1- العناية بالأسنان من خلال تنظيفها بأستعمال فرشاة الأسنان والمعجون الحاوي على الفلورايد لأنه يضعف تأثير الحامض على الأسنان . والتركيز على تنظيف بين الأسنان والمناطق القريبة من اللثة .

2- تجنب الإفراط في تناول الليمون والحوامض والمشروبات الغازية .

3- المراجعة في أستعمال الأدوية المثبطة لأفراز اللعاب الذي يلعب دوراً هاماً في المحافظة على توازن الشوارد في الفم .

أختبار ذاتي(3): أذكر الأسس الوقائية ضد تسوس الأسنان ؟

5-الأختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-السكريات المجتمعة هي التي ينتج من تحليلها :

- أ-ثلاثة جزيئات من السكريات الأحادية .
- ب- أكثر من عشرة جزيئات من السكريات الأحادية .
- ج- ثمانية جزيئات من السكريات الأحادية .
- د- ثلاث جزيئات من السكريات الأحادية .

2-كل غرام من اكاربوهيدرات ينتج عنه :

- أ- 7 سعرات حرارية .
- ب- 15 سعرة حرارية .
- ج- 10 سعرات حرارية .
- د- 4 سعرات حرارية .

3-العنصر الغذائي الرئيسي المتصدر لانتاج الطاقة هو:

- أ-الكاربوهيدرات .
- ب-الفيتامينات .
- ج-المعادن .
- د-البروتينات .

4-الوظيفة الرئيسية للكاربوهيدرات هي :

- أ-الوقاية من الأمراض .
- ب-ترميم أنسجة الجسم .
- ج-إنتاج الطاقة .
- د-النمو .

5-الاحتياج اليومي من الكاربوهيدرات لكل كيلو غرام من وزن

الجسم للشخص البالغ :

- أ-5-7 غرام .
- ب-4-6 غرام .
- ج-8-10 غرام .
- د-3-5 غرام .

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فعليك الانتقال لدراسة الوحدة النمطية التالية .

ب-أقل من 8 درجة فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أوأي جزء منها ثم قم بأعادة الاختبار البعدي .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي (1): أ-الكاربوهيدرات:وهي مركبات تتألف من الكربون والهيدروجين والأكسجين وتكون نسبة الهيدروجين إلى الأكسجين كنسبتها في الماء أي 1:2 . ب-تصنيف الكاربوهيدرات: 1-السكريات الأحادية: وهي السكريات التي لايمكن تجزئتها إلى سكريات أبسط مثل: سكر العنب (الكلوكوز) وسكر الفواكه (والفركتوز) . 2-السكريات قليلة الوحدات: وهي على نوعين: آ-السكريات الثنائية: مثل سكر الشعير(المالتوز) وسكر المائدة(السكروز) . ب-السكريات الثلاثية:وهي التي ينتج من تحليلها ثلاث جزيئات من السكر الأحادي . 3-السكريات المجتمعة أو المعقدة: وهي السكريات التي ينتج من تحليلها أكثر من عشرة جزيئات من السكر الأحادي مثل: النشأ والنشأ الحيواني . أختبار ذاتي(2): آ- وظائف الكاربوهيدرات: 1-تزويد الجسم بالطاقة : تعتبر الكاربوهيدرات من العناصر لمتصدرة للطاقة بنسبة 40-45% من الطاقة الكلية للجسم . كل 1 غرام من السكر ينتج عنه 4سعرات حرارية . 2- تحافظ على البوتينات من خلال تصدورها كمصدر للطاقة . 3-تنظيم احتراق الدهون . ب-الاحتياج اليومي للكاربوهيدرات: 1-الرضيع: 7-10 غرام/لكل كيلو غرام من وزن الجسم . 2-الشخص البالغ: 4-6 غرام/لكل كيلو غرام من وزن الجسم . أختبار ذاتي(3): 1-العناية بالأسنان من خلال تنظيفها بأستعمال فرشاة الأسنان والمعجون الحاوي على الفلورايد لأنه يضاعف تأثير الحامض على الأسنان . والتركيز على تنظيف بين الأسنان والمناطق القريبة من اللثة . 2-تجنب الإفراط في تناول الليمون والحوامض والمشروبات الغازية . 3-المراعاة في أستعمال الأدوية المثبطة لأفراز اللعاب الذي يلعب دوراً هاماً في المحافظة على توازن الشوارد في الفم .			
1	د	ب	1	ب	أ
2	ج	د	2	د	أ
3	ب	أ	3	ج	ب
4	د	ب	4	ب	أ
5	أ	ب	5	ب	أ

الوحدة النمطية الرابعة الألياف الغذائية

-النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية نظراً لأهمية الألياف الغذائية لتنظيم حركة الأمعاء وأبطاء عملية الهضم وعدم أجهاد القلب. والوقاية من أمراض القلب والشرابيين والجهاز الهضمي بالإضافة إلى الأمراض السرطانية.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تعريف الألياف الغذائية.
- 2-مصادر الألياف الغذائية.
- 3-أهمية الألياف الغذائية.
- 4-علاقة الألياف الغذائية بأمراض القلب والشرابيين.

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-
- أ- 4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :
أ- 4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:

- 1-تعرف الألياف الغذائية.
- 2-تحدد مصادرها.
- 3-تصنف الألياف الغذائية.
- 4-تتعرف على أهميتها وعلاقتها بأمراض القلب.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1-الألياف الغذائية ضرورية للتخلص من:

- | | |
|------------|-------------|
| أ-الغثيان. | ج-الأسهال. |
| ب- التقوي. | د- الأمساك. |

2-تمتاز الألياف الغذائية بكونها:

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| أ-تزيد من نسبة المواد الضارة. | ج-لاتهضم كلياً. |
| ب-تقلل من حجم كتلة الخروج. | د-تذوب في الماء. |

3-للألياف الغذائية علاقة بأمراض:

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| أ- الجهاز البولي والتناسلي. | ج- العظام والمفاصل. |
| ب- القلب والشرابين | د-الجهاز التنفسي. |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-4 درجة أو أكثر فأنت لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

الألياف الغذائية:

وهي مواد عضوية قابلة للأكل ولكنها غير قابلة للهضم كلياً من قبل الأنزيمات الموجودة في الجسم وعليه لايمكن تحليلها بصورة كاملة.

تصنيف الألياف الغذائية:

أ-الذائبة في الماء وتشتمل على: 1-أنصاف السليلوز.

2-المواد البكتينية.

ب-الغير ذائبة في الماء وتشتمل على: 1-السليلوز.

2-الخشب البكتيني.

أختبار ذاتي(1): أ-عرف الألياف الغذائية؟

ب-صنف الألياف الغذائية؟

المصادر:

الألياف الغذائية بصورة عامة نباتية المصدر مثل:

1-الفواكه والشوفان والشعير والمكسرات وتكون ذائبة في الماء.

2- القمح مع أغلفته والبقوليات مع قشورها والخضروات وهي غير ذائبة في الماء.

أختبار ذاتي(2): أذكر مصادر الألياف الغذائية بأنواعها؟

أهمية الألياف الغذائية:

- 1-تمتاز بكونها لا تهضم في الجهاز الهضمي بصورة كاملة مما يؤدي إلى زيادة حجم كتل البراز وبالتالي فإنها تخلص الجسم من المواد الكيميائية والمواد المسرطنة.
- 2-تعمل الألياف الغير ذائبة في الماء على سحب الماء إلى الأمعاء ممايسهل خروج الفضلات بسرعة أكبر فتقضي بذلك على الإمساك.
- 3-تمتاز الألياف الذائبة في الماء بقدرتها على البقاء فترة طويلة نسبياً داخل القناة الهضمية وبذلك تساعد على امتصاص العناصر الغذائية وهذه الحالة مفيدة للمصابين بالأسهال وكذلك تساعد على تنظيم السكر بالدم ولو بدرجة قليلة، كما أن بقائها فترة طويلة يساعد على أبطاء عملية الهضم وعدم أجهاد عضلات القلب والجهاز الهضمي.

علاقة الألياف الغذائية بأمراض القلب والشرابيين:

ترتبط الألياف الغذائية الذائبة في الماء بأحماض الصفراء في الأمعاء فتقلل بذلك نسبة الكولسترول ممايساعد على حماية الجسم من أمراض القلب وتصلب الشرايين.

أختبار ذاتي (3):بين علاقة الألياف الغذائية بأمراض القلب والشرابيين؟

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-الألياف الغذائية ضرورية للتخلص من:

- أ-الغثيان.
- ب- الأمساك.
- ج-الأسهال.
- د- التقيؤ..

2-تمتاز الألياف الغذائية بكونها:

- أ-تزيد من نسبة المواد الضارة.
- ب-تقلل من حجم كتلة الخروج.
- ج-تذوب في الماء.
- د-لا تهضم كلياً.

3-للألياف الغذائية علاقة بأمراض:

- أ-القلب والشرارين.
- ب- الجهاز البولي والتناسلي.
- ج- العظام والمفاصل.
- د-الجهاز التنفسي.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتجاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):		رقم السؤال	الأجابة
1	د	أ-الألياف الغذائية: وهي مواد عضوية قابلة للأكل ولكنها غير قابلة للهضم كلياً من قبل الأنزيمات الموجودة في الجسم وعليه لا يمكن تحليلها بصورة كاملة. ب-تصنيف الألياف الغذائية: أ-الذائبة في الماء وتشتمل على: 1-أنصاف السليلوز. 2-المواد البكتينية. ب-الغير ذائبة في الماء وتشتمل على: 1-السليلوز. 2-الخشب البكتيني.		1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ
		أختبار ذاتي(2): الألياف الغذائية بصورة عامة نباتية المصدر مثل: 1-الفواكه والشوفان والشعير والمكسرات وتكون هذه ذائبة في الماء. 2- القمح مع أغلفته والبقوليات مع قشورها والخضروات وتكون هذه غير ذائبة في الماء.			
		أختبار ذاتي(3): ترتبط الألياف الغذائية الذائبة في الماء بأحماض الصفراء في الأمعاء فتقل بذلك نسبة الكوليسترول مما يساعد على حماية الجسم من أمراض القلب وتصلب الشرايين.			

الوحدة النمطية الخامسة

((الدهون))

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طالبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية للتعرف على الدهون لأهمية تواجدها في الغذاء حيث تعتبر من المصادر الرئيسية لإنتاج الطاقة ودخولها في تركيب الهرمونات الجنسية وعلاقتها بأمراض القلب والشرابيين.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تعريف الدهون .
- 2-مصادرها .
- 3-تصنيف الدهون .
- 4-الأحتياج اليومي .
- 5-وظائف الدهون .
- 6-الأحماض الدهنية الأساسية .

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
أ- 8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
ب- أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4- بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
أ- 8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
ب- أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:

- 1-تعرف الدهون .
- 2-تتعرف على مصادر ها .
- 3-تصنف الدهون .
- 4-تحدد وظائف الدهون والأحتياج اليومي لها .
- 5-تتعرف على الأحماض الدهنية الأساسية

3-الآختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1- من الفيتامينات الذائبة في الدهون هو :

- | | |
|---------------|--------------|
| أ- فيتامين B6 | ج- فيتامين C |
| ب-فيتامين B | د-فيتامين A |

2-كل غرام من الدهون ينتج عنه :

- | | |
|------------------|-------------------|
| أ-7 سعرات حرارية | ج- 9 سعرات حرارية |
| ب-15 سعرة حرارية | د- 4 سعرات حرارية |

3-تدخل الدهون في تركيب:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| أ-نواة الخلية . | ج-الأنزيمات الغذائية . |
| ب-الهرمونات الجنسية . | د- هرمون الغدة الدرقية . |

4-تجهز الدهون الجسم بالطاقة بنسبة:

- | | |
|-------|-------|
| أ-40% | ج-25% |
| ب-45% | د-35% |

5-الأحتياج اليومي من الدهون لكل كيلو غرام من وزن

الجسم للشخص البالغ :

- | | |
|-------------|--------------|
| أ- 1-2 غرام | ج- 8-10 غرام |
| ب- 5-7 غرام | د- 3-5 غرام |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الآختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

الدهون:-

وهي مركبات غير متجانسة تتكون أساساً من الكربون والهيدروجين والأوكسجين وبعضها يحتوي على الفسفور وهذه المركبات لا تذوب في الماء ولكنها تذوب في المذيبات العضوية مثل البنزين .

المصادر الغذائية للدهون:-

- 1-الحيوانية:- مثل اللحوم ولحليب ومنتجاته وصفار البيض .
- 2-النباتية:- مثل الذرة والسمسم .

الاحتياج اليومي:-

- 1-الشخص البالغ:- 1-2 غرام/لكل كيلو غرام من وزن الجسم .
- 2-الرضيع والطفل:- 2-3 غرام/لكل كيلو غرام من وزن الجسم .

أختبار ذاتي(1): أذكر المصادر الغذائية للدهون؟

وظائف الدهون:-

- 1-مصدر للطاقة وتشكل الدهون 35% من الطاقة الأجمالية حيث كل غرام من الدهون ينتج عنه 9سعرات حرارية .
- 2-تحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K) .
- 3-تجهز الجسم بالأحماض الشحمية الأساسية .
- 4-تشكل طبقة عازلة تحت الجلد فتحافظ على درجة حرارة الجسم .
- 5-تحمي الأعضاء الداخلية مثل القلب والكليتين .
- 6-تدخل في تكوين جدار الخلية كما في خلايا الدماغ .
- 7-تدخل في تركيب الهرمونات الجنسية .
- 8-تزيد من أستساغة الغذاء .

أختبار ذاتي(2): أذكر خمسة وظائف للدهون؟

تصنيف الدهون:-

- 1-الدهون البسيطة :- أ-الشحم.
ب-الزيت.
ج-الشمع.
- 2-الدهون المشتقة :- أ-الأحماض الشحمية.
ب-كليسيرول.
ج-ستيروول أو كولسترول.
- 3-الدهون المركبة :- أ-الدهون الفسفورية (دهن+فسفور).
ب-الدهون الكاربوهيدراتية (دهن+كاربوهيدرات).
ج-الدهون البروتينية (دهن+بروتين).

الأحماض الدهنية:-

- وهي عبارة عن مركبات عضوية تتألف من الكربون والهيدروجين والأكسجين وتكون على شكل سلسلة مستقيمة ولها عمود زوجي من ذرات الكربون وتكون على نوعين:-
- 1-الأحماض الدهنية الغير مشبعة:- وتتواجد في اللحوم الدسمة، الجليب ومنتجاته، صفار البيض، الكبد والكلية.
 - 2-الأحماض الدهنية المشبعة:- وهي الأحماض الدهنية التي لا يمكن للجسم تصنيعها ويتزود الجسم بها عن طريق الغذاء مثل زيت الزيتون والذرة والسمسم وهي خالية من الكولسترول.
- أختبار ذاتي(3):
صنف الدهون مع ذكر الأمثلة؟

الستروولات:-

- وهي عبارة عن كحولات حلقة تحتوي على نواة وتتألف من أربعة حلقات وهذه الكحولات تذوب في الزيوت والدهون ولا تتحلل قاعدياً. مثال على هذه المركبات هو الكولسترول.
- النسبة الطبيعية للكولسترول في الدم للشخص البالغ 150-240 غرام لكل 100 مليلتر من الدم.

مصادر الكولسترول:-

- 1-داخلي: يتم تصنيعه داخل الجسم والعضو المسؤول هو الكبد.
- 2-خارجي: عن طريق الغذاء مثل صفار البيض واللحوم والكبد.....الخ.

وظيفة الكولسترول:-

- 1-يولد الأحماض الصفراء.
- 2-يدخل في تركيب الهرمونات الجنسية.
- 3-تكوين فيتامين د.
- 4-نقل الأحماض الدهنية غير المشبعة.
- 5-يدخل في تركيب جدار الخلية.

أختبار ذاتي(4):1-عرف الستيرولات؟وأذكر النسبة الطبيعية للكولسترول؟
2-أذكر وظائف الكولسترول؟

5-الآختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1- من الفيتامينات الذائبة في الدهون هو :

- | | |
|---------------|--------------|
| أ- فيتامين B6 | ج- فيتامين C |
| ب-فيتامين A | د-فيتامين B |

2-كل غرام من الدهون ينتج عنه :

- | | |
|-------------------|-------------------|
| أ- 7 سعرات حرارية | ج- 4 سعرات حرارية |
| ب- 15 سعرة حرارية | د- 9 سعرات حرارية |

3-تدخل الدهون في تركيب:

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| أ-الهرمونات الجنسية. | ج-الأنزيمات الغذائية . |
| ب-نواة الخلية. | د- هرمون الغدة الدرقية . |

4-تجهز الدهون الجسم بالطاقة بنسبة:

- | | |
|-------|-------|
| أ-40% | ج-35% |
| ب-45% | د-25% |

5-الآحتياج اليومي من الدهون لكل كيلو غرام من وزن

الجسم للشخص البالغ :

- | | |
|-------------|--------------|
| أ-5-7 غرام | ج- 8-10 غرام |
| ب- 1-2 غرام | د- 3-5 غرام |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الآختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة			رقم السؤال	الأجابة
1	د	أختبار ذاتي(1):- 1-الحيوانية:- مثل اللحوم ولحليب ومنتجاته وصفار البيض . 2-النباتية:- مثل الذرة والسمسم .		1	ب
2	ج	أختبار ذاتي(2):- 1-مصدر للطاقة وتشكل الدهون 35% من الطاقة الأجمالية حيث كل غرام من الدهون ينتج عنه 9 سعرات حرارية . 2-تحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K) . 3-تجهز الجسم بالأحماض الشحمية الأساسية . 4-تشكل طبقة عازلة تحت الجلد فتحافظ على درجة حرارة الجسم . 5-تحمي الأعضاء الداخلية مثل القلب والكليتين . 6-تدخل في تكوين جدار الخلية كما في خلايا الدماغ . 7-تدخل في تركيب الهرمونات الجنسية . 8-تزيد من أستساغة الغذاء .		2	د
3	ب	أختبار ذاتي(3):- 1-الدهون البسيطة :- أ-الشحم. ب-الزيت. ج-الشمع. 2-الدهون المشتقة :- أ-الأحماض الشحمية. ب-كليسيرول. ج-ستيرول أو كولسترول. 3-الدهون المركبة :- أ-الدهون الفسفورية (دهن+فسفور). ب-الدهون الكاربوهيدراتية (دهن+كاربوهيدرات). ج-الدهون البروتينية (دهن+بروتين).		3	أ
4	د	أختبار ذاتي(4):- السترولات:- وهي عبارة عن كحولات حلقة تحتوي على نواة وتتألف من أربعة حلقات وهذه الكحولات تذوب في الزيوت والدهون ولا تتحلل قاعدياً. مثال على هذه المركبات هو الكولسترول. النسبة الطبيعية للكولسترول في الدم للشخص البالغ 150-240 غرام لكل 100 ملليلتر من الدم.		4	ج
5	أ			5	ب

الوحدة النمطية السادسة

البروتينات

-النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية للتعرف على البروتينات لأهمية تواجدها في الغذاء حيث تعتبر من العناصر الضرورية للنمو ونقصها يسبب أهم أنواع سوء التغذية في المجاعات ويعتبر من المشاكل الرئيسية في هذه البلدان الفقيرة.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تعريف البروتينات .
- 2-مصادرها .
- 3-تصنيف البروتينات.
- 4-الأحتياج اليومي .
- 5-وظائف البروتينات.
- 6-الأحماض الأمينية الأساسية.

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .
 - 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
 - 3-قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
أ-8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
 - 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
أ-8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .
- #### 2-الأهداف الأدائية:-
- 1-تعرف البروتينات .
 - 2-تتعرف على مصادرها .

- 3- تصنف البروتينات .
- 4- تحدد وظائف البروتينات والأحتياج اليومي لها .
- 5- تتعرف على الأحماض الأمينية الأساسية

3-الأختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

2- من أهم مصادر البروتين الكامل:

- | | |
|--------------|------------|
| أ- الباقلاء. | ج- السمك. |
| ب- الرز. | د- اللحوم. |

2- كل غرام من البروتين ينتج عنه :

- | | |
|-------------------|-------------------|
| أ- 7 سعرات حرارية | ج- 4 سعرات حرارية |
| ب- 15 سعرة حرارية | د- 9 سعرات حرارية |

3- تدخل البروتينات في تركيب:

- | | |
|----------------|-------------------|
| أ- الأنسولين. | ج- جدار الخلية . |
| ب- الهرمونات . | د- أحماض الصفراء. |

4- تجهز البروتينات الجسم بالطاقة بنسبة:

- | | |
|--------|--------|
| أ- 40% | ج- 35% |
| ب- 45% | د- 25% |

5- الأحتياج اليومي من البروتينات لكل كيلو غرام من وزن الجسم للمرأة المرضع:

- | | |
|-----------|-----------|
| أ- 2 غرام | ج- 8 غرام |
| ب- 7 غرام | د- 3 غرام |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- 8 درجة أو أكثر فأنتك لاحتجاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب- أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4- عرض الوحدة النمطية))

البروتينات:

وهي مركبات عضوية تتركب من الكربون والهيدروجين والأوكسجين والنتروجين . وتتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية.

*المصادر:-

- 1-مصادر حيوانية:- مثل اللحوم والبيض والحليب.
- 2-مصادر نباتية:- مثل البقوليات والحبوب والخضروات.

أختبار ذاتي(1):- أذكر مصادر البروتينات؟

تصنيف البروتينات:-

*حسب المصدر:

- 1-بروتين حيواني.
- 2-بروتين نباتي.

*حسب الأحماض الأمينية الأساسية:-

- 1-البروتين الكامل:-وهو البروتين الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية مثل البروتين الموجود في اللحم والحليب والبيض.
- 2-البروتين الأقل اكتمالاً:-وهو البروتين الذي ينقصه واحد فقط من الأحماض الأمينية الأساسية مثل البروتين الموجود في البقوليات مثل (الباقلاء ينقصها الميثيونين) والحبوب مثل (الرز ينقصه اللايسين) و(السّمك ينقصه التريبتوفان).
- 3-البروتين الناقص:-وهو البروتين الذي ينقصه أكثر من حامض أميني أساسي مثل البروتين الموجود في الخضروات.

*حسب التركيب الكيميائي:-

- 1- البروتينات البسيطة:- وهي البروتينات التي ينتج عند تحليلها أحماض أمينية فقط.
- 2-البروتينات المشتقة:- وهي البروتينات الناتجة من تحليل جزئي للبروتين بفعل الحرارة أو نتيجة عوامل أخرى ومن الأمثلة على هذه البروتينات الببتيدات وهي عبارة عن خليط

من سلاسل قصيرة من الأحماض الأمينية .

3- البروتينات المرتبطة :- وهي البروتينات التي تكون مرتبطة بعناصر أخرى

مثل:- البروتين الدهني، و البروتين الفوسفوري، البروتين النووي.

أختبار ذاتي (2):- عرف ماييلي: أ- البروتين الناقص. ب- البروتينات البسيطة
ج- البروتينات المرتبطة. د- الببتيدات.

الأحماض الأمينية الأساسية :- ثريونين، ليوسين، آيزوليوسين، فالين، ميثيونين، فنيل الانين

تريبتوفان والليسين.

الأحماض الأمينية غير الأساسية:- جلايسين، حامض الأسبارتك، حامض البرولين، سستين
سسيرين، الأرجين، هستدين (يعتبر أساسي عند الأطفال).

وظائف البروتينات:-

- 1- النمو.
- 2- ترميم أنسجة الجسم.
- 3- مصدر للطاقة بعد الكربوهيدرات والدهون.
- 4- المحافظة على التوازن المائي.
- 5- تنظيم حموضة الدم.
- 6- تدخل في تركيب الأنزيمات والهورمونات.

أختبار ذاتي (3):- عدد وظائف البروتينات؟

الاحتياج اليومي للبروتينات:-

- 1- الشخص البالغ :- --- 1 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم.
 - 2- الرضيع والطفل :- 1,5 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم.
 - 3- الحامل:- ----- 1,5 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم.
 - 4- المريض:- ----- 2 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم.
- أختبار ذاتي (4):- وضح الاحتياج اليومي للبروتينات حسب العمر والحالة الفسيولوجية؟

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1- من أهم مصادر البروتين الكامل:

- أ- الباقلاء.
- ب- اللحوم.
- ج- السمك.
- د- الرز.

2- كل غرام من البروتين ينتج عنه :

- أ- 7 سعرات حرارية
- ب- 15 سعرة حرارية
- ج- 9 سعرات حرارية
- د- 4 سعرات حرارية

3- تدخل البروتينات في تركيب:

- أ- الهورمونات.
- ب- الأنسولين .
- ج- جدار الخلية .
- د- أحماض الصفراء.

4- تجهز البروتينات الجسم بالطاقة بنسبة:

- أ- 40%
- ب- 45%
- ج- 25%
- د- 35%

5- الاحتياج اليومي من البروتينات لكل كيلو غرام من وزن الجسم للمرأة المرضع:

- أ- 7 غرام
- ب- 2 غرام
- ج- 8 غرام
- د- 3 غرام

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- 8 درجة أو أكثر فأنت لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب- أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):- 1-مصادر حيوانية:- مثل اللحوم والبيض والحليب. 2-مصادر نباتية:- مثل البقوليات والحبوب والخضروات. أختبار ذاتي(2):- أ-البروتين الناقص:-وهو البروتين الذي ينقصه أكثر من حامض أميني أساسي مثل البروتين الموجود في الخضروات. ب-البروتينات البسيطة:- هي البروتينات التي ينتج عند تحليلها أحماض أمينية فقط. ج- البروتينات المرتبطة :- وهي البروتينات التي تكون مرتبطة بعناصر أخرى مثل:- البروتين الدهني،وابروتين الفوسفوري،البروتين النووي. د-الببتيدات:- وهي من البروتينات المشتقة الناتجة من تحلل جزئي للبروتين بفعل الحرارة أو أي عوامل أخرى وهي عبارة عن خليط من سلاسل قصيرة من الأحماض الأمينية. أختبار ذاتي(3):- 1-النمو. 2-ترميم أنسجة الجسم. 3-مصدر للطاقة بعد الكربوهيدرات والدهون. 4-المحافظة على التوازن المائي. 5-تنظيم حموضة الدم. 6-تدخل في تركيب الأنزيمات والهورمونات. أختبار ذاتي(4):- 1-الشخص البالغ :- --- 1 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم. 2-الرضيع والطفل :- 5,1 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم. 3-الحامل:- 5,1 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم. 4-المرضع:- 2 غرام/كيلوغرام من وزن الجسم.		رقم السؤال	الأجابة
1	د			1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ
4	د			4	ج
5	أ			5	ب

الوحدة النمطية السابعة

((الطاقة))

-النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لما تمثله الطاقة من أهمية لجسم الإنسان والحاجة لها للفاعليات الحيوية وحركة القلب والرئتين المستمرة وعلاقتها بصحة الإنسان ووزنه.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1- تعريف الطاقة.
- 2- أحتياج الجسم للطاقة.
- 3- توازن الطاقة.
- 4-القيمة الحرارية للأغذية.
- 5-الجدول الغذائية.

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3-قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-
- أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان
تحصيلك :
أ-4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

-الأهداف الأدائية:-

- 1- تتعرف على الطاقة.
- 2- تحدد الاحتياج اليومي للطاقة.
- 3- تتعلم كيفية حساب الطاقة حسب الجداول.
- 4- تتعرف على توازن الطاقة في الجسم.

3-الآختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-
1- أن نسبة تحويل الطاقة الكيميائية المخزونة في الغذاء إلى طاقة ميكانيكية في الجسم حوالي:

- أ- 40% .
ب- 50% .
ج- 35% .
د- 25% .

2: يحتاج الفرد إلى سرعات إضافية عند مزاوله نشاط معتدل تصل إلى :

- أ- 1000 سعرة/اليوم
ب -1500-سعرة/اليوم
ج-1200 سعرة/اليوم
د- 500 سعرة/اليوم

3- إذا كان النقص في السرعات الغذائية يعادل 900 سعرة فأن وزن الجسم يقل:

- أ- 2 كيلو غرام .
ب- 1 كيلو غرام .
ج- 3 كيلو غرام .
د- 4 كيلو غرام .

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الآختبارات في نهاية الوحدة النمطية)
ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة
فإذا كان تحصيلك :

- أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .
ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

الطاقة:-

هي القدرة على القيام بعمل ما وكلمة الطاقة energy مشتقة من مقطعين يونانيين en وتعني في و ergy وتعني العمل بمعنى فعال. وتوجد الطاقة في الطبيعة في عدة صور منها الطاقة الشمسية والطاقة الكيميائية والميكانيكية والحرارية. ويمكن أن تتحول الطاقة من صورة إلى أخرى كما في النباتات حيث تقوم بتحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيميائية بعملية التركيب الضوئي وتخزن في النبات على شكل كربوهيدرات وبروتين ودهون وعندما يتناول الإنسان الغذاء يتم أكسدة هذه المواد العضوية بواسطة الأوكسجين المأخوذ عن طريق الرئتين فتتحول إلى CO₂ وماء وطاقة كامنة يستخدمها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية ويخرج مقدار كبير من هذه الطاقة على شكل حرارة يفقدها الجسم ونسبة تحويل الطاقة الكيميائية المخزونة في الغذاء إلى طاقة ميكانيكية حوالي 25%.

أختبار ذاتي (1): عرف الطاقة، وأشرح كيف تتحول الطاقة من صورة إلى أخرى؟

أحتياج الجسم للطاقة:-

يحصل الجسم على الطاقة عن طريق أكسدة الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، وتكون حاجة الجسم للطاقة بناء على الحالات الثلاث التالية:

1- الحاجة إلى الطاقة للمحافظة على الحياة مثل (عمل القلب والرئتين...الخ). وتعرف هذه الطاقة ب طاقة التمثيل القاعدي BMR وتقاس هذه الطاقة بالطرق التالية:

أ- بالاعتماد على وزن الجسم فقط (25 سعرة لكل 1 كغم من وزن الجسم).
ب - بالاعتماد على وزن الجسم والجنس ولليوم الواحد وحسب الجدول التالي:

جدول رقم(1)

الوزن بالكيلوغرام	رجل	أمرأة
40	1350 سعرة حرارية	1250 سعرة حرارية
50	1500 " "	1400 " "
60	1650 " "	1550 " "
70	1800 " "	1700 " "
80	1950 " "	1850 " "

أختبار ذاتي (2): بين الأحتياج اليومي للطاقة حسب الوزن والجنس؟

ج - بالاعتماد على قياسات الطول والوزن والجنس والعمر وحسب المعادلة التالية:

$$\text{BMR (Kcal/day)} = 655 + (9.6 \times w) + (1.7 \times H) - (4.7 \times A).$$

w = وزن الجسم. H = الطول بالسنتيمتر. A = العمر بالسنوات.

د - بالاعتماد على مساحة سطح الجسم والعمر. وتقاس مساحة سطح الجسم بالمتر المربع وذلك بعد أستخراج الوزن بالكيلو غرام والطول بالسنتيمتر ومن خلال جدول مرفق طياً. وهنا يستخدم القانون التالي الذي غالباً ما يعتمد عليه:
* للأعمار من الولادة حتى 19 سنة من العمر:

$$\text{Kcal/m}^2/\text{hr} = 55 - \text{Age (years)}.$$

* للأعمار من 20 سنة فما فوق:

$$\text{Kcal/m}^2/\text{hr} = 37 - \frac{\text{Age} - 20}{10}.$$

10

2- الطاقة المبذولة عند الحركة وتستخرج من الجدول التالي تسمى (EEA):

جدول رقم (2)

نوع النشاط	سعة حرارية/كغم/ساعة
الجلوس، القراءة، الأكل.	1,1
الأعمال التي تتطلب جهداً خفيفاً مثل أساتذة الجامعة والمحامين والمحاسبين.	2,4
الأعمال التي تتطلب جهداً متوسطاً مثل الطلبة ورجال الشرطة خارج ساعات التدريب وأعمال الحقائق.	3,9
الأعمال التي تتطلب جهداً كبيراً الفلاحين وعمال المصانع والجنود أثناء التدريب.	6,3
الأعمال التي تتطلب جهداً شاقاً مثل الحمالين وعمال الطرق وبعض الرياضات الشاقة.	8,4

جدول رقم (3)

نمط النشاط	السرعات الحرارية الإضافية/اليوم
نشاط ذهني	400 أو + 20% من BMR
نشاط خفيف	800 أو + 30% من BMR
نشاط معتدل	1200 أو + 40% من BMR
نشاط شديد	1800 أو + 50% من BMR

3- الحاجة إلى الطاقة نتيجة أستهلاك الغذاء نفسه:-

وهي الطاقة الإضافية اللازمة لعمليات الهضم وامتصاص ونقل العناصر الغذائية في الجسم والتي تختلف باختلاف الأغذية المتناولة فهي نحو 15% للبروتينات و6% للكربوهيدرات و2% للدهون و6% للغذاء المختلط وهذه النسب تحتسب من SDA ومجموع الاحتياج اليومي للطاقة يسمى (TDR) فتكون المعادلة النهائية لحساب الطاقة كالآتي:

$$TDR = BMR + EEA + SDA.$$

توازن الطاقة:-

عندما تكون الطاقة المكتسبة يومياً أكثر من احتياج الجسم فإن هذه الطاقة تخزن على هيئة دهون فيزيد بذلك وزن الجسم. أما إذا كانت الطاقة المكتسبة تساوي الطاقة المفقودة فإن وزن الجسم يقل بسبب استهلاك جزء من الدهون المخزونة لسد الاحتياجات غير المغطاة من الغذاء ويقل وزن الجسم 1 كيلو غرام إذا كان النقص في السعرات الغذائية يعادل 900 سعرة حرارية وهذا يعني أن كتلة الجسم تعتبر مؤشر لتوازن الطاقة في الجسم.

أختبار ذاتي(3): أشرح كيف تعتبر كتلة الجسم مؤشر لتوازن الطاقة؟

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الإجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1- أن نسبة تحويل الطاقة الكيميائية المخزونة في الغذاء إلى طاقة ميكانيكية في الجسم حوالي:

- أ- 40% .
- ب- 25% .
- ج- 35% .
- د- 50% .

2: يحتاج الفرد إلى سعرات إضافية عند مزاوله نشاط معتدل تصل إلى :

- أ- 1000 سعرة/اليوم
- ب -1500-سعرة/اليوم
- ج- 500 سعرة/اليوم
- د- 1200 سعرة/اليوم

3- إذا كان النقص في السعرات الغذائية يعادل 900 سعرة فإن وزن الجسم يقل:

- أ- 1 كيلو غرام .
- ب- 2 كيلو غرام .
- ج- 3 كيلو غرام.
- د- 4 كيلو غرام.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي																			
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):-		رقم السؤال	الأجابة																		
1	د	هي القدرة على القيام بعمل توجد الطاقة في الطبيعة في عدة صور منها الطاقة الشمسية والطاقة الكيميائية والميكانيكية والحرارية.وممكن أن تتحول الطاقة من صورة إلى أخرى كما في النباتاتتحيث تقوم بتحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيميائية بعملية التركيب الضوئيوتخزن في النبات على شكل كربوهيدرات وبروتين ودهون وعندما يتناول الإنسان الغذاء يتم أكسدة هذه المواد العضوية بواسطة الأوكسجين المأخوذ عن طريق الرنتين فنتحول إلى CO2 وماء وطاقة كامنة يستخدمها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية ويخرج مقدار كبير من هذه الطاقة على شكل حرارة يفقدها الجسم ونسبة تحويل الطاقة الكيميائية المخزونة في الغذاء إلى طاقة ميكانيكية حوالي 25%. أختبار ذاتي(2):- <table><tr><th>الوزن بالكيلو غرام</th><th>رجل</th><th>أمرأة</th></tr><tr><td>40</td><td>1350</td><td>1250</td></tr><tr><td>50</td><td>1500</td><td>1400</td></tr><tr><td>60</td><td>1650</td><td>1550</td></tr><tr><td>70</td><td>1800</td><td>1700</td></tr><tr><td>80</td><td>1950</td><td>1850</td></tr></table> أختبار ذاتي(3):- عندما تكون الطاقة المكتسبة يومياً أكثر من احتياج الجسم فإن هذه الطاقة تخزن على هيئة دهون فيزيد بذلك وزن الجسم.أما إذا كانت الطاقة المكتسبة تساوي الطاقة المفقودة فإن وزن الجسم يقل بسبب أستهلاك جزء من الدهون المخزونة لسد الاحتياجات غير المغطاة من الغذاء ويقل وزن الجسم 1 كيلو غرام إذا كان النقص في السرعات الغذائية يعادل 900 سعرة حرارية وهذا يعني أن كتلة الجسم تعتبر مؤشر لتوازن الطاقة في الجسم.		الوزن بالكيلو غرام	رجل	أمرأة	40	1350	1250	50	1500	1400	60	1650	1550	70	1800	1700	80	1950	1850	1	ب
الوزن بالكيلو غرام	رجل			أمرأة																			
40	1350			1250																			
50	1500	1400																					
60	1650	1550																					
70	1800	1700																					
80	1950	1850																					
2	ج	2	د																				
3	ب	3	أ																				

الوحدة النمطية الثامنة

((المجاميع الغذائية))

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لأهمية المجاميع الغذائية ومساهمة كل مجموعة منها في أمداد الجسم بمختلف العناصر الغذائية ومساعدة الفرد على اختيار المناسب منها في كل فصل من فصول السنة وبالأسعار المناسبة وحسب ميزانية الشخص أو الأسرة.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1- العوامل المؤثرة على حاجة الفرد للعناصر الغذائية.
- 2- مجموعة الحليب ومشتقاته.
- 3- مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات.
- 4- مجموعة الخضار والفواكه.
- 5- مجموعة الخبز والحبوب.

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
 - أ- 4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .
 - ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4- بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
 - أ- 4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراسة الوحدة النمطية الثانية.
 - ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن :-
- 1- تتعرف على العوامل المؤثرة على أحتياج الفرد للعناصر الغذائية.
 - 2- تتعرف على أنواع المجاميع الغذائية

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1-من المجاميع الغذائية الغنية بالكالسيوم :-

- | | |
|-------------------|--------------------|
| أ- اللحوم والبيض. | ج-الفواكه والخضار. |
| ب-الخبز الحبوب. | د-الحليب ومشتقاته. |

2-تعتبر مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات مصدر مهم ل:-

- | | |
|------------------|----------------|
| أ- الكربوهيدرات. | ج-البروتينات . |
| ب-الدهون. | د-فيتامين C. |

3-كل غرام من الجبن يعادل:

- | |
|-------------------------|
| أ- 5 غرام من الحليب. |
| ب- 6-7 غرام من الحليب. |
| ج- 8-10 غرام من الحليب. |
| د- 2-3 غرام من الحليب |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتجاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4- عرض الوحدة النمطية))

المجاميع الغذائية:-

أن العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم تتوفر جميعها في الغذاء فصنفت الأغذية إلى مجاميع اعتماداً على العناصر المتوفرة فيها.

العوامل المؤثرة على أحتياج الفرد للعناصر الغذائية:-

1- العمر. 2- الجنس. 3- النشاط الجسمي. 4- أختلاف درجات الحرارة.

أختبار ذاتي(1):- أذكر العوامل المؤثرة على أحتياج الفرد للعناصر الغذائية؟

* أبسط تقسيم للأغذية هو المتكون من المجاميع الرئيسية الأربعة:-

1- مجموعة الحليب ومشتقاته.

2- مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات.

3- مجموعة الخضار والفواكه.

4- مجموعة الخبز والحبوب.

1- الحليب ومشتقاته:-

يعتبر الحليب من أهم الأغذية حيث يزود الجسم بكثير من العناصر المهمة مثل:-

الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن.

- البروتين من أجود الأنواع وتشكل 35% .

- الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم ولكنه مصدر فقير للحديد.

- الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K) والرايبوفلافن.

وينصح بتناول كوبين من الحليب يومياً للكبار وثلاثة للأطفال وأربعة للمراهقين

والحوامل وخمسة للمرضع. وكل غرام من الجبن يعادل 6-7 غم من الحليب.

أختبار ذاتي (2):- عدد المجاميع الغذائية الرئيسية وتكلم عن مجموعة الحليب ومشتقاته؟

2- اللحوم والبيض والبقوليات:-

تعتبر هذه المجموعة المصدر المهم للبروتينات ذات النوعية العالية الجودة

والأملاح مثل الحديد والفسفور والفستامينات مثل الثيامين والرايبوفلافن والنياسين

ومجموعة فيتامين B. وتختلف نسبة البروتينات فيها حسب نوعية اللحوم والجزء

المأخوذ من الحيوان.

-الدجاج أو الطيور فأنها لا تختلف عن اللحوم الأخرى إلا أن نسبة الدهون فيها أقل.

-الأسماك مصدر جيد للبروتين.

- ويمكن الأتعاضة عن اللحوم الحمراء باللحوم البيضاء في بعض الحالات المرضية مثل داء النقرس وأمراض القلب والشرابين وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة.

-البيض يحتوي على بروتين ذي النوعية الممتازة والزلال يحتوي على نسبة عالية من البروتين والماء والرايبوفلافن. أما صفار البيض فيحتوي على نسبة أعلى من الدهون والحديد والفسفور والكالسيوم

-البقوليات تحتوي على نسبة عالية من البروتينات خصوصاً الجافة منها وكذلك على نسبة عالية من الكربوهيدرات.

3- الخضار والفواكه:-

- الفواكه الطازجة تحتوي على نسبة عالية من الماء ونسب متفاوتة من السكر ونسبة ضئيلة من البروتينات والدهون.

- تمتاز الفواكه بأنها مصدر مهم للفيتامينات والأملاح كما أنها تحتوي على كميات من الألياف الغير قابلة للهضم التي تساعد في طرح الفضلات.

- بعض الفواكه تعتبر مصدر مهم لفيتامين C مثل الحمضيات والمشمش والرقي والبطيخ.

- تعتبر التمر والتين والمشمش والأجاص المجفف مصدر مهم للحديد.

- يعتبر البرتقال والتين مصدر جيد للكالسيوم والموز مصدر مهم للبوتاسيوم.

- الخضروات الورقية تحتوي على كميات مناسبة من الحديد والكالسيوم وفيتامين A وحامض الفوليك.

- يعتبر الجزر والطمطة والفلل الأخضر والبزاليا والفاصوليا الخضراء مصدر جيد للكاروتين

- تزود الخضروات عدا البطاطا والبقوليات الطازجة سرعات حرارية قليلة وتعتبر من

الأغذية المائية الصالحة الأستعمال في أنفاص الوزن.

4- الخبز والحبوب:-

- تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الكربوهيدرات.

- وتحتوي على نسب متفاوتة من البروتين الذي يعتبر ذا قيمة غذائية واطئة نظراً لنقص بعض الحوامض الأساسية فيه مثل الليسين والثريونين والتربتوفان.

- تحتوي الحبوب على كميات جيدة من الأملاح والفيتامينات مثل فيتامين B1 وتتركز في

الطبقات الخارجية من الحبة وتتركز الدهون في الجني

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-من المجاميع الغذائية الغنية بالكالسيوم :-

- أ- اللحوم والبيض.
- ب- الحليب ومشتقاته.
- ج- الفواكه والخضار.
- د- الخبز الحبوب.

2-تعتبر مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات مصدر مهم ل:-

- أ- الكربوهيدرات.
- ب- الدهون.
- ج- فيتامين C.
- د- البروتينات.

3-كل غرام من الجبن يعادل:

- أ-6-7 غرام من الحليب.
- ب- 5 غرام من الحليب.
- ج- 8-10 غرام من الحليب.
- د- 2-3 غرام من الحليب

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-4 درجة أو أكثر فأنت لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):-		رقم السؤال	الأجابة
1	د	العوامل المؤثرة على أحتياج الفرد للعناصر الغذائية:- 1- العمر. 2- الجنس. 3- النشاط الجسمي. 4- أختلاف درجات الحرارة.		1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ
		أختبار ذاتي(2):- 1- مجموعة الحليب ومشتقاته. 2- مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات. 3- مجموعة الخضار والفواكه. 4- مجموعة الخبز والحبوب.			
		الحليب ومشتقاته:- يعتبر الحليب من أهم الأغذية حيث يزود الجسم بكثير من العناصر المهمة مثل:- الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن. -البروتين من أجود الأنواع وتشكل 35% . - الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم ولكنه مصدر فقير للحديد. - الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K) والرايبوفلافن. وينصح بتناول كوبين من الحليب يومياً للكبار وثلاثة للأطفال وأربعة للمراهقين والحوامل وخمسة للمرضع. وكل غرام من الجبن يعادل 6- 7 غم من الحليب.			

الوحدة النمطية التاسعة

((تقييم الحالة الغذائية))

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لضرورة التقييم الغذائي لبيان مدى علاقة التغذية بالصحة والقدرة على العمل وأطالة عمر الإنسان.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1- تقييم الحالة الغذائية.
- 2- أهداف التقييم الغذائي.
- 3- الطرق المستخدمة في تقييم الحالة الغذائية.
- 4- الرسم البياني للنمو.

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً.
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-
- أ- 4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .
- ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4- بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :
- أ- 4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن :-
- 1- تتعرف على تقييم الحالة الغذائية.
 - 2- تتعرف على أهداف التقييم الغذائي.
 - 3- تتعرف على طرق التقييم الغذائي والرسم البياني للنمو.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1- تعتمد المقاييس الجسمانية على:-

- | | |
|-----------------|------------------|
| أ- محيط الفخذ. | ج- محيط البطن. |
| ب- محيط الرقبة. | د- الطول والوزن. |

2- من طرق تقدير السمنة أو البدانة قياس :-

- | | |
|-----------|-----------------|
| أ- الطول. | ج- طبقة الدهن . |
| ب- الوزن. | د-محيط العضد |

3- أفضل طريقة لرصد وتقييم الحالة الغذائية للطفل هو:

- أ- التقييم السريري.
- ب- الرسم البياني للنمو.
- ج- التقييم المختبري.
- د- تقييم المقاييس الجسمانية.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4- عرض الوحدة النمطية))

تقييم الحالة الغذائية:-

هو إجراء عملية مسح للتعرف على الواقع الغذائي ومعرفة المسائل الغذائية وتحليل أسبابها حيث يقوم الأطباء بتنظيم قوائم للمرضى وتشخيص أمراضهم وأخصائي التغذية يقوم بعمل مسوحات غذائية تتعلق بأنواع الأغذية ومكوناتها وأصنافها وطرق طهيها وحفظها ومدى تلبينها للاحتياجات الغذائية.

أختبار ذاتي(1):- ماذا نقصد بتقييم الحالة الغذائية؟

أهداف التقييم الغذائي:-

- 1- الحصول على المعلومات والبيانات والحقائق المرتبطة بالواقع التغذوي لتحديد المسائل الغذائية ووضع الحلول المناسبة.
- 2- بيان مدى علاقة التغذية بالصحة والقدرة على العمل وأطالة عمر الإنسان بأذن الله وتعليم أسس التغذية لشرائح المجتمع المختلفة.

أختبار ذاتي(2):- ماهي أهداف التقييم الغذائي.

الطرق المستخدمة في تقييم الحالة الغذائية:-

- 1- التقييم الطبي أو السريري:-
ويجري عادة في المستشفيات بالتنسيق بين الطبيب المختص وأخصائي التغذية ويؤخذ بنظر الاعتبار الحالة المرضية والعلاج الدوائي وتداخله مع التغذية.
- 2- التقييم المختبري والبايوكيميائي:-
يجري عادة من خلال الحصول على نتائج التحليلات المختبرية والبايوكيميائية وتعرض هذه التحاليل على أخصائي التغذية لتحديد البرنامج الغذائي المثالي ولمراحل العمر المختلفة.
- 3- تقييم المقاييس الجسمانية:- وتعتمد على عدة قياسات منها:-

أ- الطول. ب- الوزن. ج- محيط العضد. د- محيط الرأس. هـ- قياس الدهون.
بالإضافة إلى العمر وتوجد طرق لتقدير السمنة أو البدانة عن طريق قياس سمك طبقة الدهون ونسبتها للمساحة الكلية للعضو في أماكن مختلفة من الجسم.

مثال:-

سنأخذ مثلاً أحد المقاييس الجسمانية بأستخدام نسبة الوزن إلى العمر ويبر عن وزن الطفل كنسبة مئوية من وزن طفل صحيح البنية أو مرجع من نفس العمر. فمثلاً إذا كان طفل عمره 27 شهر ووزنه 10,5 كيلو غرام فتحسب نسبة الوزن إلى العمر كالآتي:-

$$\begin{aligned} & \text{وزن الطفل } 100 \times \\ & \text{نسبة الوزن إلى العمر} = \frac{\text{الوزن المرجعي}}{\text{وزن الطفل}} \\ & \text{الوزن المرجعي} \\ & 100 \times 10,5 \\ & \%83 = \frac{\text{وزن الطفل}}{\text{الوزن المرجعي}} = \\ & 21,7 \end{aligned}$$

وهناك جداول تتضمن نسباً مئوية يمكن الرجوع إليها لتصنيف الطفل في الفئة المناسبة.

اختبار ذاتي (3):- عدد طرق تقييم الحالة الغذائية للفرد؟

*الرسم البياني للنمو:-

أفضل طريقة لرصد وتقييم الحالة الغذائي للطفل تكمن في استخدام طريقة الرسم البياني للنمو ومن المفيد جداً تفسير فائدته للأم ليزيد أهتمامها بتغذية طفلها وأن منحني النمو يهيئ دليلاً للاتجاه الصحيح الذي ينبغي أن يسير فيه وزن الطفل.

اختبار ذاتي (4):- عرف الرسم البياني للنمو؟

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1- تعتمد المقاييس الجسمانية على:-

- أ- محيط الفخذ.
- ب- الطول والوزن.
- ج- محيط البطن.
- د- محيط الرقبة.

2- من طرق تقدير السمنة أو البدانة قياس :-

- أ- الطول.
- ب- الوزن.
- ج- محيط العضد.
- د- طبقة الدهن.

3- أفضل طريقة لرصد وتقييم الحالة الغذائية للطفل هو:

- أ- الرسم البياني للنمو.
- ب- التقييم السريري.
- ج- التقييم المختبري.
- د- تقييم المقاييس الجسمانية.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة			رقم السؤال	الأجابة
1	د	أختبار ذاتي(1):- تقييم الحالة الغذائية:- هو إجراء عملية مسح للتعرف على الواقع الغذائي ومعرفة المسائل الغذائية وتحليل أسبابها حيث يقوم الأطباء بتنظيم قوائم للمرضى وتشخيص أمراضهم وأخصائي التغذية يقوم بعمل مسوحات غذائية تتعلق بأنواع الأغذية ومكوناتها وأصنافها وطرق طهيها وحفظها ومدى تلبيتها للاحتياجات الغذائية. أختبار ذاتي(2):- أهداف التقييم الغذائي:- 1- الحصول على المعلومات والبيانات والحقائق المرتبطة بالواقع التغذوي لتحديد المسائل الغذائية ووضع الحلول المناسبة. 2- بيان مدى علاقة التغذية بالصحة والقدرة على العمل وأطالة عمر الانسان بأذن الله		1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ

		وتعليم أسس التغذية لشرائح المجتمع المختلفة. أختبار ذاتي(3):- 1- التقييم الطبي أو السريري. 2- التقييم المختبري والبايوكيميائي. 3- تقييم المقاييس الجسمانية. 4-الرسم البياني لنمو الطفل. أختبار ذاتي(4):- الرسم البياني للنمو:- أفضل طريقة لرصد وتقييم الحالة الغذائي للطفل تكمن في استخدام طريقة الرسم البياني للنمو ومن المفيد جداً تفسير فائدته للأم ليزيد اهتمامها بتغذية طفلها وأن منحني النمو يهيئ دليلاً للاتجاه الصحيح الذي ينبغي أن يسير فيه وزن الطفل.		
--	--	--	--	--

الوحدة النمطية العاشرة

((تقييم الاستهلاك الغذائي))

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لأهمية تقييم الاستهلاك الغذائي في معرفة تأثيره على التطبيقات والممارسات الغذائية وتأثير ذلك بدوره على صحة المجتمع وليتسنى للمختصين وضع الحلول المناسبة لمشاكل التغذية المختلفة.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1- تقييم الاستهلاك الغذائي.
- 2- طرق تقييم الاستهلاك الغذائي.
- 3- طرق البحث الوبائي في مجال التغذية.

1/ث/ التعليمات:-

- 1- أدرس النظرة الشاملة جيداً.
- 2- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3- قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
 - أ- 4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .
 - ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4- بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
 - أ- 4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
 - ب- أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن :-
- 1- تتعرف على تقييم الأستهلاك الغذائي.
 - 2- تتعرف على طرق تقييم الأستهلاك الغذائي.
 - 3- تتعرف على طرق البحث الوبائي في مجال التغذية.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

- 1- تقيم مجموعة الحليب ومنتجاته ب :-
أ- 30 علامة.
ب- 15 علامة.
ج- 10 علامات.
د- 20 علامة.
- 2- إذا كان مجموع علامات المجاميع الغذائية 85% يعتبر الغذاء :-
أ- رديئاً.
ب- غير كامل.
ج- ممتاز .
د- جيداً.
- 3- يجب أن يحتوي الغذاء على مواد سليلوزية لأنها ضرورية:
أ- للنمو .
ب- للتخلص من الفضلات.
ج- لترميم الأنسجة.
د- لتزويد الجسم بالطاقة.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4- عرض الوحدة النمطية))

تقييم الأستهلاك الغذائي:-

وهو التعرف بشكل تام على تأثير التطبيقات والممارسات الغذائية على صحة المجتمع والتعرف على المصادر الغذائية المتوفرة كما أنه يمكن المتخصصين من وضع الحلول المناسبة لمشاكل التغذية المختلفة كما يجب أن يتصف التشخيص بالموضوعية والطرق المناسبة للفئة المراد مسحها.

أختبار ذاتي(1): عرف تقييم الأستهلاك الغذائي؟

طرق تقييم الأستهلاك الغذائي:-

أ- الأستهلاك العائلي للطعام:- ويهدف إلى تقدير ماتستهلك العائلة ككل خلال فترة زمنية محددة ويتم هذا التقدير بالوسائل التالية:

- 1- حساب مصاريف الغذاء وذلك بتسجيل كافة نفقات المشتريات من المنتجات الغذائية التي تستهلكها العائلة خلال الأسبوع.
- 2- قوائم الغذاء وذلك عن طريق المسحلكميات وأنواع المواد الغذائية التي أستهلكتها العائلة خلال يوم.
- 3- السجل الغذائي أي أن تحتفظ العائلة بسجل تدون فيه كافة أنواع الأغذية الموجودة في البيت مضافاً إليها كميات المواد الغذائية التي تدخل البيت يومياً.
- 4- وزن الطعام المستهلك من قبل العائلة ويتم بوزن الغذاء المجهز والمستهلك في يوم واحد.

ب- أستهلاك الأفراد للطعام:- لحساب أستهلاك الأفراد للغذاء نستعمل الوسائل التالية:

- 1- الاعتماد على الذاكرة في التقدير ويتم عن طريق سؤال الفرد عما يتذكره من أنواع كميات الغذاء التي أستهلكها في يوم واحد.
- 2- سجل الغذاء يحتفظ الفرد بسجل يدون فيه ماتنوله من الأغذية خلال(3-7)أيام.
- 3- وزن الطعام المتناول خلال 24 ساعة.
- 4- تاريخ الغذاء ومن خلال ذلك يمكن قياس وبيان عدد المرات التي يتناولها الفرد لنوع معين من الغذاء.

أختبار ذاتي(2):- عدد وبين طرق حساب الأستهلاك الغذائي للفرد؟

وبعد أختيار الأسلوب الأمثل وحساب الأغذية المتناولة يقوم الباحث بتفسير وترجمة هذه البيانات وأجراء الأحصائيات ومقارنتها بالجدول الغذائية اليومية المقررة. ويستطيع كل شخص مراقبة وتقييم غذاءه اليومي بأستخدام الأسلوب البسيط التالي:-

1- مجموعة الحليب ومنتجاته	20 علامة
2- = الحمضيات (الليمون والبرتقال)	15 علامة
3- = الفواكه (الموز والتفاح والعنب)	5 علامات
4- الخبز والكعك والبسكويت والرز والبرغل	20 علامة
5- زيت الزيتون والزبدة والحلويات والمرببات	10 علامات
6- الخضروات الخضراء	10 علامات
7- اللحم والدجاج والسّمك والبقوليات	20 علامة
المجموع	= 100 علامة

فإذا بلغ مجموع العلامات 85 وأكثر كان الغذاء ممتازاً وإذا بلغ المجموع 70-80 كان الغذاء جيداً وإذا بلغ 70 فما دون فأن الغذاء غير كامل وبحاجة إلى تعديل.

طرق البحث الغذائي في مجال التغذية:

قال تعالى ((فلينظر الإنسان إلى طعامه)) صدق الله العظيم.

مامن شك أن للغذاء أهمية كبرى في حياة الإنسان فهو يعتمد عليه في بناء جسمه وعقله وبدون غذاء صحي سيتعرض لأمراض شتى ولكي يوصف الغذاء بأنه كامل من الناحية الصحية والقيمة الغذائية يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية:-

- 1- يجب أن تكون كمية الطعام مناسبة للشخص بحيث تزوده بالطاقة اللازمة.
- 2- يجب أن يحتوي الغذاء على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض وتجهيز الجسم بالطاقة مثل البروتينات ولكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن.
- 3- يجب تواجد المواد غير العضوية الضرورية بنسب طبيعية في الغذاء.
- 4- يجب أن يكون الطعام متنوع حتى لا يصاب الشخص بالمل وفقدان الشهية.
- 5- يجب أن يحتوي الطعام على بعض المواد السلسلوزية لتساعد الأمعاء على التخلص من الفضلات بسهولة.
- 6- يجب أن يكون الطعام شهياً وجيد الطهي وسهل الهضم.
- 7- يجب أن يكون الطعام نظيفاً وخالياً من الميكروبات والطفيليات والمواد الكيميائية الضارة أو السامة.

أختبار ذاتي (3):- ماهي الشروط التي يجب توفرها في الغذاء الص

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجوبة الصحيحة في ما يأتي :-

1- تقيم مجموعة الحليب ومنتجاته ب :-

- أ- 30 علامة. ج- 10 علامات.
ب- 20 علامة. د- 15 علامة.

2- إذا كان مجموع علامات المجاميع الغذائية 85% يعتبر الغذاء :-

- أ- رديئاً. ج- جيداً .
ب- غير كامل. د- ممتازاً

3- يجب أن يحتوي الغذاء على مواد سليلوزية لأنها ضرورية:

- أ- للتخلص من الفضلات
ب- للنمو .
ج- لترميم الأنسجة.
د- لتزويد الجسم بالطاقة.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- درجة أو أكثر فأنت لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب- أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	رقم السؤال	الأجابة	رقم السؤال	الأجابة
1	د	1	ب	1	ب
2	ج	2	د	2	د
3	ب	3	أ	3	أ

أختبار ذاتي(1):-
تقييم الأستهلاك الغذائي:-
وهو التعرف بشكل تام على تأثير التطبيقات والممارسات الغذائية على صحة المجتمع والتعرف على المصادر الغذائية المتوفرة كما أنه يمكن المتخصصين من وضع الحلول المناسبة لمشاكل التغذية المختلفة كما يجب أن يتصف التشخيص بالموضوعية والطرق المناسبة للفئة المراد مسحها.

أختبار ذاتي(2):-
لحساب أستهلاك الأفراد للغذاء نستعمل الوسائل التالية:
1- الاعتماد على الذاكرة في التقدير ويتم عن طريق سؤال الفرد عما يتذكره من أنواع كميات الغذاء التي أستهلكها في يوم واحد.
2- سجل الغذاء يحتفظ الفرد بسجل يدون فيه ماتنوله من الأغذية خلال (3-7 أيام).
3- وزن الطعام المتناول خلال 24 ساعة.
4- تاريخ الغذاء ومن خلال ذلك يمكن قياس وبيان عدد المرات التي يتناولها الفرد لنوع معين من الغذاء.

أختبار ذاتي:-
1- يجب أن تكون كمية الطعام منيابة للشخص بحيث تزوده بالطاقة اللازمة.
2- يجب أن يحتوي الغذاء على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض وتجهيز الجسم بالطاقة مثل البروتينات ولكرههيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن.
3- يجب تواجد المواد غير العضوية الضرورية بنسب طبيعية في الغذاء.
4- يجب أن يكون الطعام متنوع حتى لا يصاب الشخص بالمل وفقدان الشهية.
5- يجب أن يحتوي الطعام على بعض المواد السلسلوزية لتساعد الأمعاء على التخلص من الفضلات بسهولة.
6- يجب أن يكون الطعام شهياً وجيد الطهي وسهل الهضم.
7- يجب أن يكون الطعام نظيفاً وخالياً من الميكروبات والطفيليات والمواد الكيميائية الضارة أو السامة.

الوحدة النمطية الحادية عشر

التغذية أثناء الحمل , الرضع والطفولة المبكرة

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية وذلك لأهمية الغذاء للمرأة الحامل لتكون قادرة على تحمل أعباء الحمل والولادة والرضاعة. ولكون الأم هي المصدر الرئيسي لتغذية الجنين وأمداده بما يحتاج فإن التغذية الجيدة للأم ضمان لسلامة الجنين.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-التغييرات خلال الحمل المرتبطة بالتغذية.
- 2-المشاكل التي تعاني منها الحامل ذات العلاقة بالتغذية.
- 3-الأحتياج اليومي من العناصر الغذائية والطاقة للمرأة الحامل.

1/ث/ التعليمات:-

- 4- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 5- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 6- قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-
 - أ-8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
 - ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :
 - أ-8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
 - ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-

- 1-تتعرف على التغيرات المرتبطة بتغذية الحامل.
- 2-تتعرف المشاكل المتعلقة بالتغذية خلال فترة الحمل
- 3-تحدد الاحتياج اليومي للعناصر الغذائية والطاقة للمرأة الحامل.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجوبة الصحيحة في ما يأتي :-

3- تبلغ الزيادة في وزن الجسم خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة حوالي:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| أ- 2 كيلو غرام. | ج- 7 كيلو غرام. |
| ب- 8 كيلو غرام. | د- 5 كيلو غرام. |

2-من المشاكل المتعلقة بالتغذية خلال الحمل:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| أ-الأسهال | ج-الأمساك |
| ب-قرحة الاثنى عشر | د-التقيؤ الدموي |

3-لتجنب الأمساك والبواسير خلال الحمل:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| أ-الأقلال من السوائل. | ج-تجنب الفواكه والخضر. |
| ب-الأكثار من الألياف . | د-عدم ممارسة الرياضة. |

4-للحد من الإصابة بفقر الدم خلال الحمل:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| أ-الأكثار من الدهون. | ج-الأكثار من الكربوهيدرات. |
| ب-الأقلال من البروتينات. | د-الأكثار من الحديد والفيتامينات. |

5-الاحتياج اليومي من البروتينات لكل كيلو غرام من وزن الجسم للمرأة الحامل:

- | | |
|-------------|-----------|
| أ- 5 1 غرام | ج- 8 غرام |
| ب- 7 غرام | د- 3 غرام |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

التغيرات خلال الحمل المرتبطة بالتغذية:-

1-يزداد وزن الجسم أثناء الحمل بمعدل 11 كيلو غرام.

أ-خلال الأشهر الثلاث الأولى:-تكون الزيادة في الوزن حوالي 5 1 كيلو غرام كون هذه المرحلة تتضمن تطور الجنين ونموه أما الزيادة في الوزن تكون قليلة نسبياً وكذلك بسبب ماتعانيه الحامل من الغثيان والتقيؤ (الوحام). ويكون التركيز على الأغذية الغنية بالبروتينات والحديد والفيتامينات.

ب-خلال الأشهر الثلاثة الثانية:-تكون الزيادة في الوزن حوالي 5 كيلو غرام ويصل وزن الجنين إلى 500 غرام ويكتمل خلالها تطور الأعضاء وأكتمالها ماعدا الرئتين. أما زيادة وزن الأم فأنها نتيجة أنحباس الماء والأملاح وبالتالي زيادة حجم البلازما ، وزيادة وزن الرحم والسائل الأمنيوسي ، والثدي ، وترسبات الشحوم. ويكون التركيز على الأغذية الغنية بالعناصر الخاصة بالبناء كاللحوم والكبد والبقوليات وأغذية الطاقة كالخبز والأرز بمعدل أعلى من المرحلة الأولى.

ج-خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة:- يزداد الوزن حوالي 5 كيلو غرام ويصل وزن الجنين إلى 3 5 كيلو غرام حيث تصبح عظام الجنين أصلب ويكسو جسمه طبقة من الدهن فيكون التركيز في هذه المرحلة على الأغذية الغنية بالبروتينات مثل الكبد والبيض واللحوم والحليب بالإضافة إلى أغذية الطاقة.

2- الشعور بالأرهاق والتعب وللد من ذلك عليها تناول الأغذية الغنية بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والأغذية التي تزود الجسم بالطاقة.

أختبار ذاتي(1):- ماهي أسباب زيادة الوزن خلال الأشهر الثلاثة الثانية؟

المشاكل التي تعاني منها الحامل ذات العلاقة بالتغذية:-

- 1-الصداع وارتفاع ضغط الدم وأفراز البروتين بالأدرار والوذمة نتيجة أحباس الماء والأملاح في الجسم ونتيجة تناول غذاء ناقص وغير متوازن.
- 2-الأضطرابات الهضمية:- كالغثيان والتقيؤ في أشهر الحمل الأولى ولتجنب ذلك أو التخفيف من هذه الأعراض يجب الأكل من تناول الخبز والبسكويت والأقلال من تناول الأغذية الغني بالدهون.
- 3-الأمساك والبواسير:- في أشهر الحمل الأخيرة ولتجنب ذلك يجب الأكل من السوائل والألياف الغذائية وممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.
- 4-سكري الحمل:- أن ارتفاع نسبة السكر في دم الأم يؤدي إلى ارتفاعه في دم الجنين وبالتالي يزداد إفراز الأنسولين من بنكرياس الجنين مما يؤدي إلى زيادة كميات الدهون والكلايكون المخزونة وزيادة وزن الجنين مما يجعل الولادة صعبة .

الأحتياج الغذائي للأم الحامل:-

- 1-البروتين:- هناك حاجة لمزيد من البروتين لمواجهة متطلبات النمو السريع للجنين والزيادة في حجم ووزن الرحم والثدي والمشيمة والسائل الأمنيوسي ويفضل أن يكون البروتين من مصادر حيوانية.
- 2-الأملاح المعدنية:- خاصة الكالسيوم والفسفور لبناء عظام الجنين والحديد لبناء العضلات والهيموكلوبين.
- 3-الفيتامينات:- وخصوصاً فيتامين A-B-C-D لبناء أنسجة الجنين وعظامه.
- 4-الطاقة:- تحتاج الحامل إلى كمية أكبر من السعرات الحرارية عن طريق تناول الأغذية الغنية بالدهون والكربوهيدرات للحفاظ على البروتين واستغلاله لبناء الأنسجة.

أختبار ذاتي(2):-وضح الأحتياج الغذائي للمرأة الحامل؟

5-الاختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1- تبلغ الزيادة في وزن الجسم خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة حوالي:

- أ- 2 كيلو غرام.
- ب- 5 كيلو غرام.
- ج- 7 كيلو غرام.
- د- 8 كيلو غرام.

2- من المشاكل المتعلقة بالتغذية خلال الحمل:

- أ-الأسهال.
- ب-قرحة الأثنى عشر.
- ج-التقيؤ الدموي.
- د-الأمساك.

3- لتجنب الأمساك والبواسير خلال الحمل:

- أ-الأكثار من الألياف.
- ب-الأقلال من السوائل.
- ج-تجنب الفواكه والخضر.
- د-عدم ممارسة الرياضة.

4- للحد من الإصابة بفقر الدم خلال الحمل:

- أ-الأكثار من الدهون.
- ب-الأقلال من البروتينات.
- ج-الأكثار من الحديد والفيتامينات.
- د-الأكثار من الكربوهيدرات.

5- الاحتياج اليومي من البروتينات لكل كيلو غرام من وزن الجسم للمرأة الحامل:

- أ- 7 غرام
- ب- 15 غرام
- ج- 8 غرام
- د- 3 غرام

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- 8 درجة أو أكثر فأنت لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب- أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):-		رقم السؤال	الأجابة
1	د	1-أنحباس الماء والأملاح وزيادة حجم البلازما.		1	ب
2	ج	2-ترسيبات الشحوم في جسم الأم		2	د
3	ب	2-زيادة وزن الرحم والثدي.		3	أ
4	د	3-وزن المشيمة والسائل الأمنيوسي.		4	ج
5	أ	أختبار ذاتي(2):-		5	ب
		1-البروتين:-هناك حاجة لمزيد من البروتين لمواجهة متطلبات النمو السريع للجنين والزيادة في حجم ووزن الرحم والثدي والمشيمة والسائل الأمنيوسي ويفضل أن يكون البروتين من مصادر حيوانية.			
		2-الأملاح المعدنية:-خاصة الكالسيوم والفسفور لبناء عظام الجنين والحديد لبناء العضلات والهيموكلوبين.			
		3-الفيتامينات:- وخصوصاً فيتامين A-B-C-D لبناء أنسجة الجنين وعظامه.			
		4-الطاقة:- تحتاج الحامل إلى كمية أكبر من السرعات الحرارية عن طريق تناول الأغذية الغنية بالدهون والكربوهيدرات للحفاظ على البروتين وأستغلاله لبناء الأنسجة.			

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية وذلك لأهمية الرضاعة للطفل حديث الولادة حيث أنه يعتمد كلياً على حليب الأم في تغذيته وبالتالي نموه لذا تحتاج الممرض لتغذية كاملة ومتوازنة مع إضافة عناصر مهمة لغذائها ولإنتاج حليب كافي ومتكامل لطفلها .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-العوامل المؤثرة على مكونات حليب الأم وأفرازه.
- 2-الأحتياج اليومي من العناصر الغذائية والطاقة للمرضع.
- 3-الأرشادات الخاصة بآرضاع الطفل .

1/ث/ التعليمات:-

- 7- أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 8- تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 9- قم بأداء الأختبار القبلي فأذا حصلت على:-
أ-8 درجات أو أكثر فأنتك لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنتك تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الأختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :
أ-8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الأختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-

- 1-تتعرف على العوامل المؤثرة على مكونات حليب الأم وأفرازه.
- 2- تحدد الأحتياج اليومي من العناصر الغذائية والطاقة للمرضع.
- 3- تتعرف أرشادات خاصة بآرضاع الطفل

3-الأختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

- 4- تحتاج الممرض إلى طاقة إضافية بمعدل:

- أ-200سعة حرارية.
ب-300سعة حرارية.
ج-700سعة حرارية.
د-500سعة حرارية.

2: تحتاج المرضع إلى كميات إضافية من:

- أ-فيتامين B6 .
ب- فيتامين E .
ج- فيتامين A+D .
د- فيتامين K .

3-من العوامل المساعدة على زيادة إفراز الحليب:

- أ-حبوب منع الحمل.
ب-الأكثار من السوائل.
ج-تجنب الفواكه والخضر.
د-عدم ممارسة الرياضة.

4-تحتاج المرضع لأضافة كميات من الكالسيوم في غذائها بمعدل:

- أ-500غرام.
ب-200غرام
ج-150غرام.
د-300غرام.

5- الزيادة في الأحتياج اليومي من البروتينات للمرأة المرضع:

- أ- 20 غرام
ب- 17 غرام
ج- 10 غرام
د- 13 غرام

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

تغذية المرضع:

تحتاج المرضع إلى تغذية إضافية فالطفل حيث الولادة مايزال يعتمد كلياً على أمه في تغذيته ونموه لذا فالمرضع تحتاج لغذاء متوازن وبكميات أكبر للمحافظة على صحتها وصحة طفلها.

العامل المؤثرة على إفراز الحليب ومكوناته وأدراجه:-

- 1-تغذية الأم وكمية السوائل التي تتناولها.
 - 2-فترات الراحة وممارسة الرياضة.
 - 3-مدى سعادة الأم ورغبتها في أرضاع طفلها.
 - 4-عدد مرات الرضاعة والفترة التي تستغرقها كل رضعة.
 - 5-العناية بالثدي أثناء الحمل.
 - 6-وضع الطفل الوليد بجانب الأم بعد الولادة.
- أختبار ذاتي(1): ماهي العوامل المؤثرة على إفراز الحليب ومكوناته وأدراجه؟

الاحتياج الغذائي اليومي للمرضع:

- 1- الطاقة: تحتاج المرضع إلى إضافة 500 سعرة /اليوم .
 - 2-البروتينات: تحتاج المرضع إلى إضافة 20 غرام /اليوم
 - 3-المعادن: تحتاج المرضع إلى كميات إضافية من الكالسيوم والحديد .
 - 4-الفيتامينات: تحتاج المرضع إلى كميات إضافية من فيتامين C, A , D , B1 ,B2 والثيامين.
 - 5-تنصح المرضع بالأكثار من تناول الحليب ومنتجاته والسوائل وعصير الفواكه الغنية بالطاقة وزيادة عدد وجبات الغذاء إلى أربعة وجبات يوميا والابتعاد عن المنبهات وحبوب منع الحمل لأنها تقلل من إفراز الحليب.
- أختبار ذاتي(2): وضع الاحتياج الغذائي اليومي للمرضع.

الأرشادات الخاصة بأرضاع الطفل:-

- 1-الراحة الجسدية والنفسية والاسترخاء خلال الرضاعة والتعامل بهدوء مع الرضيع.
- 2-غسل اليدين بالماء والصابون والثدي بالماء الفاتر.
- 3-يمكن الجلوس أو الانحناء أثناء الرضاعة ووضع الطفل بحيث يكون رأسه

أعلى من جسده وأسناد ظهره بذراع مستندة على وساده وأبعاد الثدي عن أنفه لتسهيل عملية التنفس والأرضاع.

4- البدء بالرضاعة بعد الولادة وقتما تستطيع الأم والأبتعاد عن أستعمال الماء والسكر لأن ذلك قد يجعله يرفض الرضاعة الطبيعية.

5- مدة الرضاعة يجب أن تكون كافية (من 10-15 دقيقة) من ثدي واحد ثم أستراحة لخمس دقائق ثم أرضاع الطفل من الثدي الآخر.

6- عند أمتلاء الثدي بسبب نوم الطفل أو عدم أرضاعه لأي سبب يحب تفريغ الثدي.

7- في الأشهر الأربعة الأولى يحتاج الرضيع إلى الرضاعة الليلية وبعد ذلك يستطيع النوم لفترة طويلة ليلاً لأنه سيكون قادراً على أشباع نفسه قبل النوم.

أختبار ذاتي (3): ماهي الإرشادات الخاصة بالرضاعة التي يجب توجيهها للمرضع؟

5-الأختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1- تحتاج المرضع إلى طاقة إضافية بمعدل:

- | | |
|------------------|------------------|
| أ-200سعة حرارية. | ج-700سعة حرارية. |
| ب-500سعة حرارية. | د-300سعة حرارية. |

2: تحتاج المرضع إلى كميات إضافية من:

- | | |
|----------------|-----------------|
| أ-فيتامين B6 . | ج- فيتامين K. |
| ب- فيتامين E . | د- فيتامين A+D. |

3-من العوامل المساعدة على زيادة إفراز الحليب:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| أ- الأكثار من السوائل. | ج-تجنب الفواكه والخضر. |
|------------------------|------------------------|

ب- حبوب منع الحمل. د- عدم ممارسة الرياضة.

4-تحتاج المرضع لأضافة كميات من الكالسيوم في غذائها بمعدل:

- أ-500 غرام. ج-300 غرام.
ب-200 غرام د-150 غرام.

5- الزيادة في الأحتياج اليومي من البروتينات للمرأة المرضع:

- أ- 17 غرام ج- 10 غرام
ب- 20 غرام د- 13 غرام

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الأختبارات))

الأختبار القبلي		الأختبارات الذاتي		الأختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):	رقم السؤال	الأجابة	رقم السؤال

ب	1	1-تغذية الأم وكمية السوائل التي تتناولها. 2-فترات الراحة وممارسة الرياضة. 3-مدى سعادة الأم ورغبتها في أرضاع طفلها. 4-عدد مرات الرضاعة والفترة التي تستغرقها كل رضعة. 5-العناية بالثدي أثناء الحمل. 6-وضع الطفل الوليد بجانب الأم بعد الولادة. أختبار ذاتي(2): 1- الطاقة: تحتاج الموضع إلى إضافة 500 سعرة /اليوم . 2-البروتينات: تحتاج الموضع إلى إضافة 20 غرام /اليوم 3-المعادن: تحتاج الموضع إلى كميات إضافية من الكالسيوم والحديد . 4-الفيتامينات: تحتاج الموضع إلى كميات إضافية من فيتامين C, A , D , B1 ,B2,والثيامين. 5-تنصح الموضع بالأكثر من تناول الحليب ومنتجاته والسوائل وعصير الفواكه الغنية بالطاقة وزيادة عدد وجبات الغذاء إلى أربعة وجبات يومياً والابتعاد عن المنبهات وحبوب منع الحمل لأنها تقلل من إفراز الحليب. أختبار ذاتي (3): 1-الراحة الجسدية والنفسية والاسترخاء خلال الرضاعة والتعامل بهدوء مع الرضيع. 2-غسل اليدين بالماء والصابون والثدي بالماء الفاتر. 3- يمكن الجلوس أو الأحناء أثناء الرضاعة ووضع الطفل بصورة صحيحة. 4-البدء بالرضاعة بعد الولادة وقتما تستطيع الأم والابتعاد عن استعمال الماء والسكر. 5-مدة الرضاعة يجب أن تكون كافية (من 10-15دقيقة) لكل ثدي 6- عند امتلاء الثدي بسبب نوم الطفل أو عدم أرضاعه لأي سبب يجب تفريغ الثدي. 7-في الأشهر الأربعة الأولى يحتاج الرضيع إلى الرضاعة الليلية.	د	1
د	2		ج	2
أ	3		ب	3
ج	4		د	4
ب	5		أ	5

ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية نظراً لأهمية التغذية في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل معرضاً لكثير من أمراض سوء التغذية مما يؤثر على نموه وكذلك لتقوية جهازه المناعي ضد الأمراض المعدية .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

الوجبات الغذائية للطفل حسب العمر بالأشهر ابتداءً من الشهر الأول إلى الشهر الثاني عشر (السنة الأولى).

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3-قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
- أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
- أ-4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-
- تتعرف على الوجبات الغذائية للطفل حسب عمره بالأشهر ابتداءً من الشهر الأول إلى الشهر الثاني عشر (السنة الأولى).

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الإجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1-من الأطعمة التي ممكن أعطاها لطفل في الشهر الثاني بعد الولادة:

- أ- شوربة الخضار.
- ب-موز ناضج.
- ج-صفار البيض.
- د- عصير البرتقال.

2:ممكن البدء بأعطاء صفار البيض في عمر:

- أ- شهرين .
- ب- 8 أشهر.
- ج- 4 أشهر .
- د-10 أشهر.

3-عدد الوجبات اليومية للرضاعة الطبيعية في عمر 2-4 أشهر:

- أ- 7 رضعات .
- ب- 6 رضعات.
- ج- 5 رضعات.
- د-4 رضعات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

دليل برنامج تغذية الأطفال من الولادة وصولاً الى نهاية السنة الأولى:-

1-من الولادة لغاية نهاية الشهر الأول من العمر:-

- رضاعة طبيعية من الأم (7وجبات يومياً).
- ماء مغلي ومبرد بين الوجبات في الفصول الحارة مع احتمالية استخدام سكر العنب .

2-خلال الشهر الثاني من العمر:-

- رضاعة طبيعية من الأم (6وجبات يومياً).

-نصف ملعقة صغيرة من عصير البرتقال مع كمية مساوية من الماء المغلي والمبرد وتزيد المقدار يومياً بالتدرج.

3-خلال الشهر الثالث من العمر:-

-رضاعة طبيعية من الأم (6وجبات يومياً).
-ملعقة كبيرة من الرز المطحون يمزج بماء مغلي يعطى مرتين يومياً مع الأستمرار بعصير البرتقال.

4-خلال الشهر الرابع من العمر:-

-رضاعة طبيعية من الأم (5وجبات يومياً) مع الأستمرار بعصير البرتقال.
-وجبة واحدة من شوربة الخضروات مع ملعقتين من السريلاك.
-يمكن البدء بأعطاء صفار البيض المسلوق وتبدأ بنصف ملعقة صغيرة وتزيد المقدار يومياً بالتدرج.
-موز ناضج ومهروس أو تفاح أو أجاص مهروس وتبدأ بملعقة كبيرة وتزيد المقدار يومياً بالتدرج.

أختبار ذاتي(1): أذكر الأطعمة التي يمكن إعطاؤها للطفل في الشهر الرابع؟

5-خلال الشهر الخامس من العمر:-

-رضاعة طبيعية من الأم (5وجبات يومياً).
-وجبة من الخضروات المسلوقة والمهروسة مثل (البطاطا والجزر والكوسا والبازلاء والفاصوليا) ويمكن خلطها مع الحبوب الجاهزة.
-وجبة كاسترد أو مهلبية.

6-خلال الشهر السادس من العمر:-

-رضاعة طبيعية من الأم (5وجبات يومياً).
-يضاف إلى وجبة شوربة الخضروات قطعة لحم حمراء أو دجاج أو كبدة مسلوقة ومهروسة.
-وجبة كاسترد أو بسكويت مذاق بالحليب.

7-خلال الشهر السابع والثامن من العمر:-

- رضاعة طبيعية من الأم (5 وجبات يومياً).
- نفس وجبات الشهر السادس لكن قطعة اللحم تكون مفرومة.
- يمكن إعطاء فاكهة مبشورة وأضافة أطعمة أخرى مثل الخبز والجبنه الطرية
- غير المملحة واللبن مع قليل من زيت الزيتون.

8- العمر من 9-12 شهر.-

- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.
- وجبة فطور تتضمن حليب+بسكويت+بيضة مسلوقة+الشاي أو الكاؤ.
- ملعقة أو ملعقتين من من الجبنه الطرية والخبز.
- موز ناضج أو ملعقة صغيرة من المربى.
- وجبة مساعدة بين الفطور والغذاء مثل عصير البرتقال أو بسيكويت مع الحليب.
- الغذاء يتضمن ملعقتين كبيرتين من الرز أو المعكرونة مع قليل من الزبدة.
- وجبة خضروات مسلوقة مع قطعة لحم أو دجاج.
- مهلبية أو موزة أو برتقالة.

أختبار ذاتي(2):- ماهي الوجبات الغذائية للطفل في الشهر السابع؟

5-الأختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1-من الأطعمة التي ممكن أعطانها لطفل في الشهر الثاني بعد الولادة:

- أ- شوربة الخضار.
- ب- عصير البرتقال.
- ج- صفار البيض.
- د- موز ناضج.

2:ممكن البدء بأعطاء صفار البيض في عمر:

- أ- شهرين .
- ب- 8 أشهر.
- ج- 10 أشهر .
- د- 4 أشهر.

3-عدد الوجبات اليومية للرضاعة الطبيعية في عمر 2-4 أشهر:

- أ- 6 رضعات .
- ج- 5 رضعات.

ب- 7 رضعات. د- 4 رضعات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)
ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة
فأذا كان تحصيلك :

أ- 4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .
ب- أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

الوحدة النمطية الثانية عشر

تغذية المراهقين والمسنين

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية نظرا لأهمية فترة المراهقة لأنها تتميز بالنمو السريع وخلالها تتضج الأجهزة التناسلية وقد يتعرض الفرد لتطورات تؤدي إلى فقدان الشهية أو أهمال أحد الوجبات الغذائية ولهذا يجب توجيه عناية خاصة للفرد في هذه المرحلة وتناول غذاء متزن ليكون هناك نمو سليم ونضوج متكامل.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تغذية المراهقين.
- 2-الأحتياج الغذائي اليومي للمراهق.
- 3-العوامل المؤثرة على الأحتياج الغذائي اليومي.

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .

- 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3-قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-
- أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة
النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان
تحصيلك :
- أ-4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-
- 1- تتعرف على تغذية المراهقين.
- 2-تحدد الاحتياج اليومي للفرد المراهق.
- 3-تتعرف على العوامل المؤثرة على الاحتياج الغذائي اليومي.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1-يجب على المراهق الأكل من:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| أ- التوابل والمخللات. | ج-المعجنات والحلويات. |
| ب-الحبوب والبقوليات. | د- الخضروات والفواكه. |

2:يحتاج المراهق إلى زيادة الطاقة بحيث تصل إلى:

- أ-2000-2500 سعرة/اليوم
- ب-1500-2000 سعرة/اليوم
- ج-2500-3000 سعرة/اليوم
- د-3000-3500 سعرة/اليوم

3-تحتاج المراهقة إلى عصر الحديد أكثر من المراهق بسبب:

- أ- النمو السريع.
- ج- النضوج المبكر.

ب- الدورة الطمثية. د-الهورمونات الأنثوية.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)
ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة
فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

تغذية المراهقين:

المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى البلوغ وتبدأ بظهور علامات البلوغ على الجسم وتنتهي بالدخول في مرحلة البلوغ وتتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي السريع ونضوج الأجهزة التناسلية وتطور الصفات النفسية والعقلية وقد يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى فقدان الشهية أو التماذي في تناول أنواع معينة من الأغذية أو أهمال وجبة الفطور وغير ذلك لذا يجب توجيه عناية خاصة للفرد في هذه المرحلة وحثه على تناول غذاء متكامل ومتزن ليكون هناك نمو ونضوج سليم.

الاحتياج الغذائي ليومي للمراهق:-

- 1-في فترة المراهقة تزداد الحاجة للعناصر الغذائية الرئيسية ولذلك يجب الأكثر من تناول الأغذية الغنية بالبروتينات عالية القيمة الحيوية والكالسيوم والحديد وزيادة الطاقة حيث يحتاج المراهق إلى 2500-3000 سعرة حرارية/اليوم.
- 2-يجب تناول 2-4 أكواب من الحليب وكميات كافية من الفواكه والخضروات.
- 3-تحتاج المراهقة إلى كمية من الحديد أكثر مما يحتاجه المراهق بسبب ما تفقده

خلال الدورة الطمثية.

4-يحتاج المراهقون إلى كميات إضافية من فيتامين B.

أختبار ذاتي(1): بين الاحتياج الغذائي اليومي للفرد في مرحلة المراهقة؟

العوامل المؤثرة على الاحتياج الغذائي اليومي للمراهق:

- 1-نتيجة للتغيرات النفسية خلال مرحلة المراهقة كثيراً ماتسوء العادات الغذائية ولتجنب حدوث سوء التغذية وتأخر النمو يجب توجيه الرعاية للمراهقين والأهتمام بغذائهم وتنظيم وجبتهم الغذائية في هذه المرحلة.
 - 2-سرعة نمو الجسم يتوجب الأكتثار من بعض العناصر الغذائية الضرورية للنمو مثل البروتينات وبعض الفيتامينات.
 - 3-في هذه المرحلة ترتفع نسبة الهرمونات الضرورية لنضوج الأجهزة التناسلية مما يستوجب الأكتثار من بعض العناصر الغذائية الغنية بالبروتينات والكوليسترول
 - 4-الأكتثار من أكل المعجنات والتوابل والمخللات يؤثر بصورة سلبية على حصول المراهق على الغذاء المفيد له.
 - 5- تناول المنبهات بكثرة والتدخين والمشروبات الكحولية تؤثر على تغذية المراهق.
- أختبار ذاتي(2): عدد العوامل المؤثرة على الاحتياج الغذائي اليومي للفرد في مرحلة المراهقة؟

5-الآختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1-يجب على المراهق الأكثار من:

- أ- التوابل والمخللات.
ب-الخضروات والفواكه.
ج-المعجنات والحلويات.
د- الحبوب والبقوليات.

2:يحتاج المراهق إلى زيادة الطاقة بحيث تصل إلى:

- أ-2000-2500سعة/اليوم
ب-1500-2000سعة/اليوم
ج-3000-3500سعة/اليوم
د-2500-3000سعة/اليوم

3-تحتاج المراهقة إلى عصر الحديد أكثر من المراهق بسبب:

- أ- الدورة الطمثية.
ب- النمو السريع.
ج- النضوج المبكر.
د-الهormونات الأنثوية.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاتحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):- الأحتياج الغذائي ليومي للمراهق:-		رقم السؤال	الأجابة
1	د	1-في فترة المراهقة تزداد الحاجة للعناصر الغذائية الرئيسية ولذلك يجب الأكتثار من تناول الأغذية الغنية بالبروتيناب عالية القيمة الحيوية والكالسيوم والحديد وزيادة الطاقة حيث يحتاج المراهق إلى 2500-3000 سعرة حرارية/اليوم. 2-يجب تناول 2-4 أكواب من الحليب وكميات كافية من الفواكه والخضروات. 3-تحتاج المراهقة إلى كمية من الحديد أكثر مما يحتاجه المراهق بسبب ماتفقده خلال الدورة الطمثية. 4-يحتاج المراهقون إلى كميات إضافية من فيتامين B. أختبار ذاتي (2):- <u>العوامل المؤثرة على الأحتياج الغذائي اليومي للمراهق:</u> 1-نتيجة للتغيرات النفسية خلال مرحلة المراهقة كثيراً ماتسوء العادات الغذائية ولتجنب حدوث سوء التغذية وتأخر النمو يجب توجيه الرعاية للمراهقين والأهتمام بغذائهم وتنظيم وجبتهم الغذائية في هذه المرحلة. 2-سرعة نمو الجسم يتوجب الأكتثار من بعض العناصر الغذائية الضرورية للنمو مثل البروتينات وبعض الفيتامينات. 3-في هذه المرحلة ترتفع نسبة الهرمونات الضرورية لنضوج الأجهزة التناسلية مما يستوجب الأكتثار من بعض العناصر الغذائية الغنية بالبروتينات والكولسترول 4-الأكتثار من أكل المعجنات والتوابل والمخللات يؤثر بصورة سلبية على حصول المراهق على الغذاء المفيد له. 5- تناول المنبهات بكثرة والتدخين والمشروبات الكحولية تؤثر على تغذية المراهق.		1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ

ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لتوجيه العناية والأهتمام بغذاء المسنين في هذه المرحلة الأخيرة من عمر الفرد نظراً لما تتميز فيه هذه المرحلة من تعديل في العمليات الكيميائية والحيوية التي تحدد التغيير في التركيب البنائي والوظيفي للخلايا والأنسجة بتقدم العمر وتصل نسبة هذه التغييرات في الشخص المسن إلى 65%.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تغذية المسنين.
- 2-الأحتياج الغذائي اليومي للمسنين.
- 3-العوامل المؤثرة على الأستهلاك الغذائي اليومي لدى المسنين.
- 4- البرنامج الغذائي المثالي للمسنين.

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3-قم بأداء الأختبار القبلي فأذا حصلت على:-
- أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الأختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :
أ-4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الأختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-
- 1-تحدد الأحتياج اليومي للفرد المراهق.
 - 2-تتعرف على العوامل المؤثرة على الأستهلاك الغذائي لدى المسنين.
 - 3-تتعرف على البرنامج الغذائي المثالي للمسنين.

3-الأختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1- أن الغذاء المثالي لكبار السن يجب غنياً ب:

- أ- الكربوهيدرات. ج- الحبوب والبقوليات.
ب- الدهون. د- البروتينات والفيتامينات.

2:كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها المرأة المسنة:

- أ- 2000 سعرة/اليوم ج- 1800 سعرة/اليوم
ب- 1500 سعرة/اليوم د- 1000 سعرة/اليوم

3-كمية اللحوم التي يحتاجها الفرد المسن يومياً حوالي:

- أ- 150 غرام ج- 200 غرام.
ب- 100 غرام. د- 50 غرام.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ- 4 درجة أو أكثر فأنتك لاتحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب- أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

تغذية المسنين:

أن المقصود بتقدم العمر هو تعديل في العمليات الكيميائية والحيوية التي تحدد التغيير في التركيب البنائي والوظيفي للخلايا والأنسجة بتقدم العمر والشخص المسن هو الشخص الذي تصل فيه نسبة هذه التغييرات إلى 65%.

العوامل المؤثرة على الاستهلاك الغذائي لدى المسنين:

- 1- تناقص عمليات التمثيل الغذائي للخلايا وأنخفاض في القدرة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم وقلة النشاط العضلي وضعف في سرعة الاستجابة للمؤثرات العصبية وبطء جريان الدم في الكليتين وكل هذه التغييرات بطبيعة الحال تؤثر على نمط التغذية ونوع الغذاء.
- 2- ضعف حاسة الذوق مما يقلل الشهية للطعام كما أن قلة إفراز حامض الهيدروكلريك في المعدة يقلل من كفاءة الهضم والامتصاص.
- 3- اختلال إفراز الصفراء يؤدي إلى صعوبة هضم الدهون وكثرة الغازات.
- 4- بطء الحركة الدودية للأمعاء {يؤدي إلى الإمساك وهذا بدوره ي {يؤدي إلى قلة الشهية للطعام.
- 5- فقدان الأسنان جزئياً أو كلياً أو عدم كفاءة طقم الأسنان الصناعية ينتج عنه صعوبة المضغ وبالتالي سوء الهضم مما يدفع المسن إلى تحديد نوع الغذاء الذي ليس بالضرورة أن يكون متوازن أو متكامل مما يؤدي إلى سوء التغذية.
- 6- الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابيين وداء السكر وهذا يتطلب حميات غذائية خاصة.

أختبار ذاتي (1): أذكر العوامل المؤثرة على الاستهلاك الغذائي لدى المسنين؟

الاحتياج الغذائي:

أن الغذاء المثالي لدى المسنين يجب أن يكون غنياً بالبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات والأعتدال في النشويات والسكريات والأقلال من الدهون وتوصي المنظمات الغذائية بما يلي:

1- السعرات الحرارية:- بالنسبة للمرأة المسنة 1800 سعرة/اليوم.
وبالنسبة للرجل المسن 2200 سعرة/اليوم.

2- البروتينات:- بمعدل 0,9 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم/اليوم.

3-الدهون:- تمثل حوالي 20% من أجمالي الطاقة.

أختبار ذاتي(2): بين الاحتياج الغذائي اليومي للفرد المسن حسب توصيات المنظمات الغذائية؟

البرنامج الغذائي المثالي للمسنين:-

1- الحليب - يوصى بثلاثة أكواب يومياً أو أكثر.

2- اللحم والسمك والدواجن - 100 غرام يومياً ويفضل تناول اللحم المثلوم الناضج جيداً وسهل الهضم.

3- الخضروات - وجبة واحدة على الأقل من الخضروات ذات الأوراق الخضراء.

4-الفواكه - مرتان أو ثلاث مرات يومياً على هيئة عصير طازج أو مبروش.

أختبار ذاتي(3): ماهو البرنامج الغذائي المثالي للمسنين؟

5-الأختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1- أن الغذاء المثالي لكبار السن يجب غنياً ب:

- أ- الكربوهيدرات. ج- الدهون.
ب- البروتينات والفيتامينات. د- الحبوب والبقوليات.

2: كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها المرأة المسنة:

- أ- 2000 سعرة/اليوم ج- 1000 سعرة/اليوم
ب- 1500 سعرة/اليوم د- 1800 سعرة/اليوم

3- كمية اللحوم التي يحتاجها الفرد المسن يومياً حوالي:

- أ- 100 غرام ج- 200 غرام.
ب- 150 غرام. د- 50 غرام.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)
ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة
فإذا كان تحصيلك :

- أ- 4 درجة أو أكثر فأنتك لا تحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .
ب- أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):-		رقم السؤال	الأجابة
1	د	1- تناقص عمليات التمثيل الغذائي للخلايا وأنخفاض في القدرة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسموقلة النشاط العضلي وضعف في سرعة الاستجابة للمؤثرات العصبية وبطئ جريان الدم في الكليتين وكل هذه التغيرات بطبيعة الحال تؤثر على نمط التغذية ونوع الغذاء. 2- ضعف حاسة الذوق مما يقلل الشهية للطعام كما أن قلة إفراز حامض الهيدروكلريك في المعدة يقلل من كفاءة الهضم والامتصاص. 3- اختلال إفراز الصفراء يؤدي إلى صعوبة هضم الدهونات وكثرة الغازات. 4- بطئ الحركة الدودية للأمعاء ي{دي إلى الأمساك وهذا بدوره ي{دي إلى قلة الشهية للطعام. 5- فقدان الأسنان جزئياً أو كلياً أو عدم كفاءة طقم الأسنان الصناعية ينتج عنه صعوبة المضغ وبالتالي سوء الهضم ممايدفع المسن إلى تحديد نوع الغذاء الذي ليس بالضرورة أن يكون متوازن أو متكامل ممايؤدي إلى سوء التغذية. 6- الأصابة ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين وداء السكر وهذا يتطلب حميات غذائية خاصة.		1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ
		أختبار ذاتي (2):-			
		1- السرعات الحرارية:- بالنسبة للمرأة المسنة 1800سعة/اليوم. وبالنسبة للرجل المسن 2200سعة/اليوم. 2- البروتينات:- بمعدل 0,9 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم/اليوم. 3- الدهون:- تمثل حوالي 20% من إجمالي الطاقة.			
		أختبار ذاتي(3):-			
		1- الحليب - يوصى بثلاثة أكواب يومياً أو أكثر. 2- اللحم والسمك والدواجن - 100 غرام يومياً ويفضل تناول اللحم المشروم الناضج جيداً وسهل الهضم. 3- الخضروات - وجبة واحدة على الأقل من الخضروات ذات الأوراق الخضراء. 4-الفواكه - مرتان أو ثلاث مرات يومياً على هيئة عصير طازج أو مبروش.			

الوحدة النمطية الثالثة عشر

التغذية والأمراض

داء السكر

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لأهمية داء السكر وخطورة مضاعفاته وعلاقة ذلك كله بالغذاء كما ويعتبر العلاج الغذائي من أهم وأكفأ الطرق في السيطرة على نسبة السكر في الدم .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1- تعريف داء السكر.
- 2 - العوامل المؤثرة على تنظيم نسبة السكر في الدم.
- 3 - وظيفة الأنسولين.
- 4 - أنواع داء السكر.
- 5 - العوامل المساعدة والمسببة لداء السكر.
- 6- أعراض داء السكر.
- 7- العلاج الغذائي لداء السكر.

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3-قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
 - أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
 - ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
 - أ-4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.

ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية
أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-

- 1-تعرف داء السكر.
- 2-تتعرف على أنواعه داء السكر وأعراضه والعوامل المسببه له.
- 3-تحدد العلاج الغذائي لمرضى داء السكر.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

1-نسبة السكر الطبيعية في الدم:-

أ-120-180مليغرام/100مليلتر.

ب-100-150مليغرام/100مليلتر.

ج-60-100مليغرام/100مليلتر.

د-80-120مليغرام/100مليلتر.

2:من أعراض مرض السكر:

- | | |
|-----------------|----------------|
| أ-فقدان الشهية. | ج-كثرة التبول. |
| ب-الأسهال. | د-ضيق التنفس. |

3-من شروط العلاج الغذائي لمرضى داء السكر:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| أ- الأقلال من البروتينات. | ج-الأكثار من الدهون. |
| ب- الأقلال من الكربوهيدرات. | د-الأكثار من الكربوهيدرات. |

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتجاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

داء السكر:-

هو خلل في الغدد الصماء يؤدي إلى نقص في إفراز الأنسولين أو في كفاءته.

العوامل المؤثرة على نسبة السكر في الدم:-

1-الغذاء.

2-وظيفة الكبد.

3-وظيفة الكلية.

4-الهورمونات.

*النسبة الطبيعية للسكر في الدم في حالة الصيام 80-120 ملليغرام /100ملليتر.

* = = = = بعد الأكل أو عشوائياً 120-150ملليغرام/100ملليتر.

*نسبة السكر في الدم والتي يتم بعدها طرح السكر في البول 180ملليغرام/100ملليتر.

أختبار ذاتي (1):- عرف داء السكر؟ وماهي العوامل المؤثرة على نسبة السكر في الدم؟

وظيفة الأنسولين:-

1-تحويل السكر الزائد عن الحاجة إلى كلايكوجين ويخزن في الكبد.

2- = = = = دهن وتخزن في الأنسجة الدهنية.

3-يلعب دور مهم في أذخالا لسكر إلى الخلايا لتتم الأكسدة والاستفادة منه.

أختبار ذاتي (2):- عدد وظائف الأنسولين؟

أنواع داء السكر:-

- 1-داء السكر المبكر (المعتمد على الأنسولين) :- ويبدأ منذ الطفولة ويكون سببه خلل في إفراز الأنسولين من البنكرياس لذا يجب إعطائه.
- 2-داء السكر المتأخر(الغير معتمد على الأنسولين) :- ويبدأ عند الكبار ويكون سببه أي سبب ماعدا ما ذكر أعلاه.

العوامل المسببة لمرض داء السكر:-

- 1- عوامل وراثية- أحد الأبوين مصاب بالسكر.
 - 2- عوامل غذائية- كثرة الألياف الغذائية.
 - 3- عوامل نفسية- الصدمة النفسية والقلق النفسي.
- أختبار ذاتي (3):- أذكر العوامل المسببة للأصابة بداء السكر؟

أعراض مرض داء السكر:-

- 1-كثرة التبول.
- 2-كثرة العطش.
- 3-كثرة الأكل أو الشراهة.

العلاج الغذائي:-

- 1- الابتعاد عن الأغذية الغنية بالسكريات والنشويات مثل الحلويات بأنواعها والتمر والدبس والعنب والمعجنات بأنواعها.
- 2-أقلال من الدهون وأستبدال الأغذية الغنية بالدهون الغير مشبعة بأخرى غنية بالدهون المشبعة.
- 3-أنقاص الوزن بنسبة 10%.
- 4-تنظيم وجبات الغذاء بحيث تكون صغيرة ومتعددة.
- 5-ممارسة الرياضة للتخلص من السكر الزائد.
- 6-الامتناع عن التدخين وشرب الكحول.

أختبار ذاتي (4):- أذكر العلاج الغذائي المناسب للمرضى المصابين بداء السكر

5-الأختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-نسبة السكر الطبيعية في الدم:-

- أ-120-180 ملليغرام/100 ملليتر.
- ب-80-120 ملليغرام/100 ملليتر
- ج-60-100 ملليغرام/100 ملليتر.
- د-100-150 ملليغرام/100 ملليتر..

2:من أعراض مرض السكر:

- أ-فقدان الشهية.
- ب-الأسهال.
- ج- ضيق التنفس.
- د- كثرة التبول.

3-من شروط العلاج الغذائي لمرضى داء السكر:

- أ- الأقلال من الكربوهيدرات.
- ب- الأقلال من البروتينات.
- ج-الأكثار من الدهون.
- د-الأكثار من الكربوهيدرات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتجاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة			رقم السؤال	الأجابة
1	د	أختبار ذاتي (1):- <u>داء السكر:-</u>		1	ب
2	ج	هو خلل في الغدد الصماء يؤدي إلى نقص في إفراز الأنسولين أو في كفاءته. <u>العوامل المؤثرة على نسبة السكر في الدم:-</u>		2	د
3	ب	1- الغذاء. 2- وظيفة الكبد. 3- وظيفة الكلية. 4- الهرمونات. أختبار ذاتي (2):- وظيفة الأنسولين:- 1- تحويل السكر الزائد عن الحاجة إلى كلايوجين ويخزن في الكبد. 2- = = = = = دهن وتخزن في الأنسجة الدهنية. 3- يلعب دور مهم في أذخالة السكر إلى الخلايا لتتم الأكسدة والاستفادة منه. أختبار ذاتي (3):- <u>العوامل المسببة لمرض داء السكر:-</u> 1- عوامل وراثية. أحد الأبوين مصاب بالسكر. 2- عوامل غذائية. كثرة الألياف الغذائية. 3- عوامل نفسية. الصدمة النفسية والقلق النفسي. أختبار ذاتي (3):- <u>العلاج الغذائي لمرضى داء السكر:-</u> 1- الابتعاد عن الأغذية الغنية بالسكريات والنشويات مثل الحلويات بأنواعها والتمروالدبس والعنب والمعجنات بأنواعها. 2- الأقلال من الدهون واستبدال الأغذية الغنية بالدهون الغير مشبعة بأخرى غنية بالدهون المشبعة. 3- أنقاص الوزن بنسبة 10%. 4- تنظيم وجبات الغذاء بحيث تكون صغيرة ومتعددة. 5- ممارسة الرياضة للتخلص من السكر الزائد. 6- الامتناع عن التدخين وشرب الكحول.		3	أ

الوحدة الرابعة عشر

التغذية والأمراض

((السمنة وأمراض القلب والشرابين))

1- النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لكون السمنة تعتبر من العوامل المسببة لكثير من الأمراض المهمة والخطرة مثل داء السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين وأمراض العظام والمفاصل وكذلك صعوبة وخطورة العمليات الجراحية عند الشخص البدين ويمكن السيطرة .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

1- تعريف داء السمنة.

2 - عواقب السمنة.

3- تصنيف السمنة

4 - العوامل المسببة للسمنة.

5 - الوقاية السمنة.

6-العلاج.

1/ث/ التعليمات:-

1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .

2-تعرف إلى أهداف الوحدة .

3-قم بأداء الاختبار القبلي فأذا حصلت على:-

أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية

وعليك مراجعة المشرف .

ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .

4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فأذا كان تحصيلك :

أ-4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.

ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية

أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-

- 1-تعرف السمنة.
- 2-تتعرف على عواقب السمنة.
- 3- تصنف السمنة
- 4-تتعرف على العوامل المسببة للسمنة.
- 5-تتعرف على طرق الوقاية والعلاج للسمنة.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1-أن تركيز الطاقة في النسيج الدهني حوالي:-

- أ- 100 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.
- ب- 50 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.
- ج- 40 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.
- د- 80 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.

2:من عواقب البدانة :

- أ-فقر الدم.
- ب- الأمساك.
- ج-داء السكر.
- د-قرحة المعدة.

3-من شروط العلاج الغذائي للبدنين هو:

- أ- الأمتناع عن البروتينات.
- ب- الأقلال من الكربوهيدرات.
- ج-الأمتناع عن الدهون.
- د-الأكثر من الكربوهيدرات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية.

((4-عرض الوحدة النمطية))

السمنة (البدانة):-

تعتبر البدانة مستودع ملئ بالفائض من الطاقة التي تزيد عما ينسجم مع الحالة الصحية الطبيعية أو الجيدة. ونتيجة لهذا الخزن المتواصل هو ظهور حالة خطرة وشائعة يطلق عليها السمنة أو البدانة.

عواقب البدانة:-

- تشجع البدانة على الإصابة بعدد من الأمراض مثل:-
- 1- داء السكر.
 - 2- ارتفاع ضغط الدم.
 - 3- أمراض القلب.
 - 4- أمراض العضلات و المفاصل.
 - 5- ضيق التنفس.

تصنيف السمنة أو البدانة:-

يمكن تصنيف البدانة إلى صنفين على أساس العوامل المسببة لها:-

- 1- **البدانة التنظيمية:-** وتظهر هذه البدانة نتيجة للخلل في الميكانيكية المركزية التي تنظم تناول الطعام مثل الأضرار المتباينة التي تصيب الجهاز العصبي المركزي.
- 2- **البدانة التمثيلية:-** وتظهر هذه البدانة نتيجة الأخطاء المكتسبة أو منذ الولادة في عمليات التمثيل الغذائي.

أختبار ذاتي(1): عرف السمنة أو البدانة مع ذكر أنواعها ؟

العوامل المسببة للسمنة أو البدانة:-

- 1- **العوامل النفسية:** الشخص الذي تسيطر عليه المؤثرات الخارجية على تصرفاته يجد صعوبة في التوقف عن الأكل إذا كان الأكل يبعث على الشهية ومن الحالات النفسية الأخرى هي الأكل أثناء الليل فالشخص الذي يعاني من الأرق والشهية النهما أثناء الليل يعقبها فقدان الشهية في الصباح تصل البدانة إلى حد الإفراط.
- 2- **تأثير التراث والثقافة:** العادات والتقاليد لسائدة في المتمتع من حيث حجم وتعدد وجبات الطعام لها علاقة وثيقة بانتشار البدانة.
- 3- **الفعاليات البدنية:** وجد أن الأطفال البدنيين في المدارس رغم أنهم يأكلون أقل من زملائهم ولكنهم يقومون بنشاطات أقل وتكون الزيادة على أشدها في فصل الشتاء

حيث تقل الحركة والقيام بالتمارين.

4-الهورمونات: أن تجهيز الأنسولين من مصادر خارجية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدهون في مصل الدم وهذا المستوى يقل في حالة أنقاص الوزن.

أختبار ذاتي (2): أذكر العوامل المسببة للسمنة ؟

الوقاية:-

التربية التغذوية في مراكز الأمومة والمستشفيات والمدارس والجامعات أو عن طريق الأذاعة والتلفزيون تلعب دوراً كبيراً في السيطرة على الوزن في أوقات وظروف معينة مثل الحمل والحيض أو تناقص النشاطات أو التوقف عن التدخين. كما يجب الاحتراس بشكل خاص من تطور البدانة عند الأطفال والتي قد يعاني منها طول حياته.

العلاج:-

قبل البدء بالتنظيم الغذائي يجب التطرق إلى الوسائل المساعدة في علاج البدانة:-

1- التمارين: أن أجراء التمارين الرياضية في حدود إمكانيات البدن مفيد في جميع الأوقات لأن تأدية الحركة الكثيرة أو القليلة يؤدي إلى أنقاص الوزن في جميع الأحوال.

2- الأدوية: هنالك أدوية كثيرة تستعمل لأنقاص الوزن منها التي تسبب فقدان الشهية للأكل والتي تحتل مركز الصدارة في معالجة البدانة مثل الأمفيتامينات التي تحفز إفراز الأدرينالين الذي يعمل على تحلل الدهون كما تحفز مراكز الشعور بالشبع والتخمة مما يضعف الشهية للطعام.

3- قواعد أنقاص الوزن: الهدف الأساسي من علاج البدانة هو التوصل إلى الموازنة السلبية للطاقة وهذا يعتمد على ما يفقده الجسم نسبياً من الدهون والبروتينات وأن تركيز الطاقة في النسيج الدهني هي مئة أمثالها النسيج اللحمي غير الدهني 80 كيلو سعرة /غرام من النسيج الدهني مقابل 0,8 كيلو سعرة/غرام من النسيج اللحمي لذا فأن مقدار معين من الطاقة من مصدر عضلي أو من مصدر دهني يؤدي إلى فقدان مقادير متباينة من وزن الجسم.

الريجيم الغذائي:-

- 1- البروتينات: يجب العناية بنوع وكمية البروتين المتناول بحيث يحافظ على موازنة النتروجين في الجسم ويعتبر تناول 50 غرام من البروتين في اليوم الواحد كافياً ومناسباً للراشدين.
- 2- الدهون: يجب أن لا يفتقر الغذاء إلى الدهن وأن يحتوي على 40 غرام من الدهون في اليوم.
- 3- الكربوهيدرات: أن تناول النشويات والسكريات بأفراط هو السبب الرئيسي في ظهور البدانة وتطورها لذا يجب تقليلها لأنقاص الوزن.
- 4- الفيتامينات: أن تناول الخضروات والفواكه مفيد جداً للحصول على كميات كافية من فيتامين C&A كما أنها تشغل حيزاً في المعدة يساعد على الأقلال من الأغذية الأخرى وتمنع الأمساك.

أختبار ذاتي(3): ماهي قواعد أنقاص الوزن ؟

5-الأختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في ما يأتي :-

1-أن تركيز الطاقة في النسيج الدهني حوالي:-

- أ- 100 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.
- ب- 80 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.
- ج- 40 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.
- د- 50 كيلو سعرة/ غرام من النسيج.

2:من عواقب البدانة :

- أ-فقر الدم.
- ب- الأمساك.
- ج-قرحة المعدة.
- د-داء السكر.

3-من شروط العلاج الغذائي للبدنين هو:

- أ- الأقلال من الكربوهيدرات.
- ب- الأقلال من البروتينات.
- ج-الأمتناع عن الدهون.
- د-الأكثار من الكربوهيدرات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الأختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك :

أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتجاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة			رقم السؤال	الأجابة
1	د	أختبار ذاتي (1):- <u>السمنة (البدانة):-</u> تعتبر البدانة مستودع ملى بالفائض من الطاقة التي تزيد عما ينسجم مع الحالة الصحية الطبيعية أو الجيدة. ونتيجة لهذا الخزن المتواصل هو ظهور حالة خطرة وشائعة يطلق عليها السمنة أو البدانة. 1- البدانة التنظيمية:- وتظهر هذه البدانة نتيجة للخلل في الميكانيكية المركزية التي تنظم تناول الطعام مثل الأضرار المتباينة التي تصيب الجهاز العصبي المركزي. 2- البدانة التمثيلية:- وتظهر هذه البدانة نتيجة الأخطاء المكتسبة أو منذ الولادة في عمليات التمثيل الغذائي. أختبار ذاتي (2): 1- العوامل النفسية: الشخص الذي تسيطر عليه المؤثرات الخارجية على تصرفاته يجد صعوبة في التوقف عن الأكل إذا كان الأكل يبعث على الشهية ومن الحالات النفسية الأخرى هي الأكل أثناء الليل فالشخص الذي يعاني من الأرق والشهية النهماء أثناء الليل يعقبها فقدان الشهية في الصباح تصل البدانة إلى حد الأفراط. 2- تأثير التراث والثقافة: العادات والتقاليد لساندة في المتمتع من حيث حجم وتعدد وجبات الطعام لها علاقة وثيقة بانتشار البدانة. 3- الفعاليات البدنية: وجد أن الأطفال البدنيين في المدارس رغم أنهم يأكلون أقل من زملائهم ولكنهم يقومون بنشاطات أقل وتكون الزيادة على أشدها في فصل الشتاء حيث تقل الحركة والقيام بالتمارين. 4- الهورمونات: أن تجهيز الأنسولين من مصادر خارجية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدهن في مصل الدم وهذا المستوى يقل في حالة أنقاص الوزن. أختبار ذاتي (3): 3- قواعد أنقاص الوزن: الهدف الأساسي من علاج البدانة هو التوصل إلى الموازنة السلبية للطاقة وهذا يعتمد على ما يفقده الجسم نسبياً من الدهون والبروتينات وأن تركيز الطاقة في النسيج الدهني هي مئة أمثالها النسيج اللحمي غير الدهني 80 كيلو سعرة / غرام من النسيج الدهني مقابل 0,8 كيلو سعرة / غرام من النسيج اللحمي لذا فأن مقدار معين من الطاقة من مصدر عضلي أو من مصدر دهني يؤدي إلى فقدان مقادير متباينة من وزن الجسم.		1	ب
2	ج			2	د
3	ب			3	أ

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية لكون أمراض القلب والشرايين تعتبر من الأمراض الشائعة والتي ممكن أن تؤدي إلى الموت المفاجئ. ويلعب التنظيم الغذائي دوراً هاماً في الوقاية من هذه الأمراض والتعديل الغذائي يقلل من الكولسترول والدهون وبالتالي من خطورتها.

1/ت/ الفكرة المركزية:-

- 1-تصلب الشرايين.
- 2-أسباب تصلب الشرايين.
- 3-الأمراض الناتجة عن تصلب الشرايين.
- 4-العلاج الغذائي والأسس الغذائية الوقائية للسيطرة على أمراض القلب والشرايين.

1/ث/ التعليمات:-

- 1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .
- 2-تعرف إلى أهداف الوحدة .
- 3-قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-
أ-8 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية
وعليك مراجعة المشرف .
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية .
- 4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان تحصيلك :
أ-8 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.
- ب-أما إذا حصلت على أقل من 8 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية أو أي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

- ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-
- 1-تعرف تصلب الشرايين.
 - 2-تتعرف على أسبابه والأمراض الناتجة عنه.
 - 3-تتعرف على العلاج الغذائي والأسس الغذائية للسيطرة على أمراض القلب والشرايين.

3-الاختبار القبلي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-تتصلب الشرايين نتيجة وجود ترسبات في جدارها تتكون من:

- ا-الكوليسترول وكريات الدم الحمراء .
- ب- الكوليسترول وكريات الدم البيضاء.
- ج-الكالسيوم وكريات الدم الحمراء.
- د-الكوليسترول الكالسيوم وكريات الدم الحمراء.

2-الأسماك تقي القلب والأوعية الدموية لأنها غنية ب:-

- أ-الهيموسستين .
- ب-حامض الفوليك .
- ج-أوميغا-3.
- د-فيتامين B6 .

3-نتيجة تصلب الشرايين:

- أ-عجز القلب.
- ب-الذبحة الصدرية .
- ج-عجز الكليتين.
- د-العقم.

4-كمية ملح الطعام المسموح بها للمصابين بأمراض القلب :

- أ-300 مليغرام.
- ب-750مليغرام.
- ج-900مليغرام.
- د-600مليغرام.

5- للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية يجب الأقلال من:-

- أ-اللحوم الحمراء.
- ب-الحبوب الكاملة.
- ج-الأسماك.
- د-الخضروات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-8 درجة أو أكثر فأنت لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4-عرض الوحدة النمطية))

تصلب الشرايين:-

هو عبارة عن تتخن وصلابة الجدار الداخلي للشرايين بسبب الترسبات المكونة من الكولستيرول والكالسيوم وكريات الدم الحمراء.

أسباب تصلب الشرايين:-

- أ - أسباب رئيسية:- 1- التدخين.
2- الغذاء الغني بالدهون.
ب- أسباب ثانوية:- 1- العمر. 2- السمنة المفرطة.
3- الجنس. 4- داء السكر.
5- الوراثة. 6- داء النقرص.

أختبار ذاتي(1):- أذكر أسباب تصلب الشرايين؟

نتيجة تصلب اشرايين:-

- 1- الذبحة الصدرية Angina Pectoris
2- احتشاء العضلة القلبية Myocardial Infarction
3- الجلطة الدماغية أو السكتة الدماغية C.V.A

أختبار ذاتي(2):- عرف تصلب الشرايين وماهي الأمراض الناتجة عنه؟

العلاج الغذائي والأسس الغذائية للسيطرة على أمراض القلب والشرايين:-

يلعب لابتنظيم الغذائي دوراً هاماً في الوقاية كما يمثل البداية الأساسية لعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية. فالتعديل الغذائي قد يقلل من نسبة الكوليسترول والدهون الأخرى وبالتالي من خطورة هذه الأمراض على حياة الفرد. وتشمل النصائح الغذائية للعلاج والوقاية من أمراض القلب والشرايين على الآتي:-

- 1- الأقلال من الأطعمة الغنية بالكوليستيرول والدهون الغير مشبعة مثل الأطعمة المقلية واللحوم الحمراء والشحوم والحليب ومنتجاته الكاملة الدسم وتستبدل بالدهون المشبعة مثل زيت الزيتون واللحوم البيضاء الخالية من الجلد والحليب ومنتجاته المنزوعة الدسم والأكثر من الخضروات والفواكه للحصول على الطاقة المطلوبة.
2- الأكثر من الكربوهيدرات المركبة المتوفرة في الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة) لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحمي القلب بالإضافة إلى الألياف التي تقلل من امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء.
3- الأقلال من ملح الطعام بحيث لايزيد عن 600 ملليغرام يومياً لأنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

4-الأكثر من تناول الأسماك مرتين أسبوعياً لكونها مصدر غني بالأحماض الدهنية من نوع (أوميغا-3) التي لها دور إيجابي على القلب والأوعية الدموية حيث أنها تقلل من تجمع الصفائح الدموية وبالتالي يقل حدوث تجلط الدم. وكذلك تقلل من نسبة الجليسيريدات الثلاثية وتنشط من تصنيع البروتينات الشحمية قليلة الكثافة اللتان لهما دور سلبي على القلب والأوعية الدموية.

5-الأكثر من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين B6 وحامض الفوليك حيث بتوفرهما يتم تحويل (الهيموسيسيتين) إلى الحامض الأميني (سيسيتين) وفي حلة العوز لهذين العنصرين ترتفع نسبة الهيموسيسيتين في الدم مما يزيد من خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية.

6-زيادة عدد الوجبات الغذائية مع تقليص كميتها (متعددة وخفيفة) حيث أثبتت الأبحاث الحديثة أن هذه الطريقة تقلل من تركيز الجليسيريدات الثلاثية والكوليسترول.

7-عدم الإفراط في شرب القهوة وخصوصاً غير المرشحة والذي يتم تحضيره بطريقة القلي فأنها تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

8-الامتناع عن الكحول والتدخين والابتعاد عن مصادر القلق والضغوط النفسية.

9-ممارسة الرياضة 3-4 مرات أسبوعياً ولمدة نصف ساعة.

أختبار ذاتي(3):- أذكر العلاج الغذائي المناسب لمرضى القلب والأوعية الدموية؟

5-الآختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايأتي :-

1-تتصلب الشرايين نتيجة وجود ترسبات في جدارها تتكون من:

ا-الكوليسترول وكريات الدم الحمراء .

ب- الكوليسترول والكالسيوم وكريات الدم الحمراء.

ج-الكالسيوم وكريات الدم الحمراء.

د-الكوليسترول وكريات الدم البيضاء.

2- الأسماك تقي القلب والأوعية الدموية لأنها غنية ب:-

- أ- الهيموسستين .
- ب- حامض الفوليك .
- ج- فيتامين B6 .
- د- أوميغا-3.

3- نتيجة تصلب الشرايين:

- أ- الذبحة الصدرية.
- ب- عجز القلب.
- ج- عجز الكليتين.
- د- العقم.

4- كمية ملح الطعام المسموح بها للمصابين بأمراض القلب :

- أ- 300 مليغرام.
- ب- 750 مليغرام.
- ج- 600 مليغرام.
- د- 900 مليغرام.

5- للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية يجب الأقلال من:-

- أ- الحبوب الكاملة.
- ب- اللحوم الحمراء
- ج- الأسماك.
- د- الخضروات.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة: الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ- 8 درجة أو أكثر فأنت لاحتياج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب- أقل من 8 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي (1):-		رقم السؤال	الأجابة
1	د	أسباب تصلب الشرايين:-		1	ب
2	ج	أ - أسباب رئيسية:- 1- التدخين.		2	د
3	ب	2- الغذاء الغني بالدهون.		3	أ
		ب- أسباب ثانوية:- 1- العمر.			
		2- السمنة المفرطة.			
		3- الجنس.			
		4- داء السكر.			

ج ب	4 5	5-الوراثة. 6-داء النقرص. أختبار ذاتي(2):- <u>تصلب الشرايين:-</u> هو عبارة عن تتخّن وصلابة الجدار الداخلي للشرايين بسبب الترسبات المكونة من الكولستيرول والكالسيوم وكريات الدم الحمراء. <u>نتيجة تصلب اشرايين:-</u> 1-الذبحة الصدرية Angina Pectoris 2-أحتشاء العضلة القلبية Myocardial Infarction 3-الجلطة الدماغية أو السكتة الدماغية C.V.A أختبار ذاتي (3):- 1-الأقلال من الأطعمة الغنية بالكولستيرول والدهون الغير مشبعة مثل الأطعمة المقلية واللحوم الحمراء والشحوم والحليب ومنتجاته الكاملة الدسم وتستبدل بالدهون المشبعة مثل زيت الزيتون واللحوم البيضاء الخالية من الجلد والحليب ومنتجاته المنزوعة الدسم والأكثر من الخضروات والفواكه للحصول على الطاقة المطلوبة. 2-الأكثر من الكربوهيدرات المركبة في الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة. 3-الأقلال من ملح الطعام بحيث لايزيد عن 600ملليغرام. 4-الأكثر من تناول الأسماك مرتين أسبوعياً لأنها مصدر غني ب(أوميغا-3). 5-الأكثر من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين B6 وحامض الفوليك. 6-زيادة عدد الوجبات الغذائية مع تقليل كميتها (متعددة وخفيفة). 7-عدم الإفراط في شرب القهوة وخصوصاً غير المرشحة.	د أ	4 5
--------	--------	---	--------	--------

الوحدة الخامسة عشر

التغذية في حالة الأمراض المعدية

-النظرة الشاملة:-

1/أ/ الفئة المستهدفة:-

طلبة الصف الثاني في قسم الإسعاف الفوري في المعهد التقني الدور.

1/ب/ المبررات:-

صممت هذه الوحدة النمطية للأهمية الدور الذي يلعبه الغذاء في أنتقال الأمراض المعدية وانتشارها وبالتالي تفاعمها وكذلك أهمية أمراض سوء التغذية وتأثيره على مقاومة الجسم لهذه الأمراض .

1/ت/ الفكرة المركزية:-

1- الإجراءات التي يجب اتخاذها في علاج الأمراض المعدية.

2- برنامج المصول واللقاحات.

3-التغذية العلاجية

1/ث/ التعليمات:-

1-أدرس النظرة الشاملة جيداً .

2-تعرف إلى أهداف الوحدة .

3-قم بأداء الاختبار القبلي فإذا حصلت على:-

أ-4 درجات أو أكثر فأنت لا تحتاج إلى دراسة الوحدة النمطية

وعليك مراجعة المشرف .

ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فأنت تحتاج إلى دراسة الوحدة

النمطية .

4-بعد دراستك محتويات الوحدة النمطية قم بأداء الاختبار البعدي فإذا كان

تحصيلك :

أ- 4 درجات أو أكثر أنتقل إلى دراست الوحدة النمطية الثانية.

ب-أما إذا حصلت على أقل من 4 درجات فعليك إعادة دراسة الوحدة النمطية

أوأي جزء منها ثم أرجع لأداء الاختبار البعدي .

2-الأهداف الأدائية:-

ستكون بعد دراستك لهذه الوحدة النمطية قادراً على أن:-

1- تتعرف على الإجراءات التي يجب اتخاذها في حالة الأمراض المعدية.

2- تتعرف على برنامج المصول واللقاحات.

3- تتحدد التغذية العلاجية للأمراض المعدية.

3-الآختبار القبلى:-

ضع دائرة حول الحرف الذى يسبق الأجابة الصحيحة فى ماأتى :-

- 1- من الأمراض التى يستعمل فيها اللقاح الحاوي على كائن دقيق ميت هي:-
أ-التدرن. ج-الحصبة.
ب-الدفتريا . د-الكوليرا.

- 2- نوع اللقاح المستعمل ضد شلل الأطفال هو من اللقاحات التى تحتوى على:-
أ- سم ضعيف. ج- كائن دقيق حي.
ب- كائن دقيق ميت. د- سم فعال.

- 3- من الأمراض التى يستعمل فيها اللقاح الحاوي على كائن دقيق حي هي:-
أ- التيفوئيد. ج-السعال الديكي.
ب-الجدرى. د-الجمرة الخبيثة.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الآختبارات فى نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فأذا كان تحصيلك : أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية وعليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((4- عرض الوحدة النمطية))

الأمراض المعدية:-

هي تلك الأمراض التي تنتقل من شخص إلى آخر بطرق الانتقال المعروفة والمسبب لهذه الأمراض ميكروبات بكتيرية أو فيروسية أو فطرية أو طفيلية، وتعتبر المدارس الوسط الخصب لانتشار هذه الأمراض وأن أهمل علاج هذه الأمراض يؤدي إلى كارثة وبائية.

الاجراءات التي يجب اتخاذها في حالات الأمراض المعدية:-

- 1- الكشف المبكر للحالات المرضية المعدية من خلال الفحص السريري والمختبري للمصابين ومتابعة الحالات المرضية والكشف الدوري للمدارس وعزل الحالات المصابة.
- 2- الاهتمام بالتغذية في مراحل الطفولة ووضع برنامج غذائي لمراحل العمر المختلفة لأن سوء التغذية يؤدي إلى ضعف المناعة وبالتالي انتشار الأمراض المعدية وتفاقمها.
- 3- الاهتمام بتظافة المدارس من حيث مصدر المياه والتلوث البيئي وأجراءات التنقيف الصحي ونظافة الطفل من جميع النواحي.
- 4- التحصين ضد الأمراض المعدية من خلال وضع برنامج للمصول واللقاحات للأطفال والبالغين لتقوية الجهاز المناعي.

أختبار ذاتي(1):- ماهي الإجراءات التي يجب اتخاذها في حالات الأمراض المعدية؟

برنامج المصول واللقاحات:-

يوضع هذا البرنامج وفق أسس علمية ويؤخذ بنظر الاعتبار نوع المرض والمسبب والعمر المناسب لأعطاء اللقاح المناسب. أن الهدف الأساسي هو تقوية الجهاز المناعي من خلال دفع كمية من المكروبات غير الفعالة أو الميتة فتؤدي إلى تحفيز الجهاز المناعي وتكوين أجسام مضادة ضد المرض ويحتفظ في ذاكرته بنموذج لذلك الميكروب فإذا حصل وتعرض الشخص للأصابة به فأن الجهاز المناعي سيكون جاهزاً للتصدي لصد كميات كبيرة من هذا الميكروب ومقاومته بالأجسام المضادة له.

أنواع اللقاحات:-

1- لقاح يحتوي على كائن دقيق حي ولكنه مضعف ويعطى عن طريق الحقن تحت الجلد أو في العضلة أو عن طريق الفم مثل شلل الأطفال ومثال على ذلك لقاح:-
* الحصبة * الجدري * التدرن * الحصبة الألمانية * شلل الأطفال * الأنفلونزا * الحمى الصفراء.

2- لقاح يحتوي على كائن دقيق ميت ومثال على ذلك لقاح:-
* الكوليرا * التيفوئيد * السعال الديكي * الجمره الخبيثة * داء الكلب.

3- لقاح يحتوي على سم ينتجه الكائن الدقيق يسمى بالسم الضعيف ومثال على ذلك:-
* الدفتيريا * التيفوس.

أختبار ذاتي(2): عدد أنواع اللقاحات مع ذكر أمثلة عن كل نوع من اللقاحات؟

التغذية العلاجية:-

وهو العلم الذي يتناول معالجة ومقاومة الأمراض المعدية بالمواد الغذائية الطبيعية من خلال التثقيف الغذائي والأعتماد على الغذاء المتوازن وتطبيق البرامج الغذائية الصحية لمراحل العمر المختلفة وتدعيم الغذاء بالفيتامينات والأملاح المعدنية والأهتمام بغذاء الحامل ليحصل الطفل على تغذية صحية قبل ولادته وبعدها التركيز على غذاء الطفل وأهمية تناوله وجبة أفطاره كل هذه الإجراءات تدعم الجهاز المناعي بالإضافة إلى اللقاحات والمصول.

5-الآختبار البعدي:-

ضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الأجابة الصحيحة في مايتي :-

- 1- من الأمراض التي يستعمل فيها اللقاح الحاوي على كائن دقيق ميت هي:-
أ-التدرن. ج-الحصبة.
ب-الكوليرا. د-الدفتيريا.

- 2- نوع اللقاح المستعمل ضد شلل الأطفال هو من اللقاحات التي تحتوي على:-
أ- سم ضعيف. ج- سم فعال.
ب- كائن دقيق ميت. د- كائن حي دقيق.

3- من الأمراض التي يستعمل فيها اللقاح الحاوي على كائن دقيق حي هي:-

أ- الجدري. ج- السعال الديكي.

ب- التيفوئيد. د- الجمرة الخبيثة.

(تأكد من صحة أجابتك بمراجعة صفحة الأجابات على الاختبارات في نهاية الوحدة النمطية)

ملاحظة:الأجابة الصحيحة على كل سؤال تعادل 2 درجة

فإذا كان تحصيلك : أ-4 درجة أو أكثر فأنتك لاحتاج لدراسة الوحدة النمطية و عليك مراجعة المشرف .

ب-أقل من 4 درجة فعليك دراسة الوحدة النمطية .

((مفاتيح الاختبارات))

الاختبار القبلي		الاختبارات الذاتي		الاختبار البعدي	
رقم السؤال	الأجابة	أختبار ذاتي(1):-		رقم السؤال	الأجابة
1	د	الأجراءات التي يجب اتخاذها في حالات الأمراض المعدية:-		1	ب
2	ج	1- الكشف المبكر للحالات المرضية المعدية من خلال الفحص السريري والمختبري للمصابين ومتابعة الحالات المرضية والكشف الدوري للمدارس وعزل الحالات المصابة.		2	د
3	ب	2- الاهتمام بالتغذية في مراحل الطفولة ووضع برنامج غذائي لمراحل العمر المختلفة لأن سوء التغذية يؤدي إلى ضعف المناعة وبالتالي أنتشار الأمراض المعدية وتفاقمها.		3	أ
		3- الاهتمام بتظافة المدارس من حيث مصدر المياه والتلوث البيئي وأجراءات التعقيم الصحي ونظافة الطفل من جميع النواحي.			
		4- التحصين ضد الأمراض المعدية من خلال وضع برنامج للمصول واللقاحات للأطفال والبالغين لتقوية الجهاز المناعي.			
		أختبار ذاتي(2):-			
		أنواع اللقاحات:-			
		1- لقاح يحتوي على كائن دقيق حي ولكنه مضعف ويعطى عن طريق الحقن تحت الجلد أو في العضلة أو عن طريق الفم مثل شلل الأطفال ومثال على ذلك لقاح:-			
		*الحصبة*الجذري*التدرن*الحصبة الألمانية*شلل الأطفال*الأنفلونزا*الحمى الصفراء.			
		2- لقاح يحتوي على كائن دقيق ميت ومثال على ذلك لقاح:-			
		الكوليرا التيفوئيد*السعال الديكي*الجمرة الخبيثة*داء الكلب.			
		3- لقاح يحتوي على سم ينتجه الكائن الدقيق يسمى بالسم الضعيف ومثال على ذلك:-			
		*الدفتيريا*التيفوس.			

• المصادر الأساسية :

Nadecra H. Fundemental of Nursing (practices) Foundation of Technical educations .MousL , 2000

Naaheda . M Fundemental of Nursing (theory).Foundation of Technical education Baghdad 2000.Spring house corporation, Nursing , procedures , publication ,Data . 1997.

Taylor , C., et al.: Fundamentals of Nursing : The Art and Science of Nursing care, 7th ed.,2011, Lippincott

White, L.; Duncan, G.; and Baumle, W.: Foundation of Nursing, 3rd ed., 2011, Australia: CENGAGE

• رمز الاستجابة السريع QRC

