



الغذاء الصحي

المستوى: ماهر



إنَّ المُسميات المُستخدمة وتمثيل المواد في هذا المنشور/الإصدار لا تستتبع
الإعراب عن رأي على الإطلاق من قبل حكومة كندا

*"The designations employed and the representation
of material in this publication do not imply the
expression of any opinion whatsoever on the part of
the Government of Canada"*

المقدمة

تم تطوير هذا المنهاج من خلال مشروع ثابري الذي ينفذه الاتحاد اللوثري العالمي في القدس، بالشراكة مع الإغاثة اللوثرية الكندية وبتنفيذ من حكومة كندا.

يهدف مشروع ثابري إلى المساهمة في الحد من الفقر في الضفة الغربية والقدس الشرقية من خلال دعم النساء بما في ذلك النساء ذوات الإعاقة للمشاركة في فرض التعليم والتدريب المهني والتقني والتي تقودهن إلى التوظيف أو العمل الحر.

صمم مشروع ثابري للاستجابة للتحديات المتمثلة في ارتفاع معدلات البطالة المتزايدة بين النساء التي نتجت من المعوقات الاجتماعية والثقافية والقانونية والسياسية، بالإضافة إلى محدودية الوصول إلى التعليم والتدريب المهني والتقني. كما وعمل المشروع إلى زيادة تمكين النساء للوصول إلى برامج التدريب المهنية المختلفة والتي تمّ تطويرها من خلال المشروع لتتلاءم مع احتياجات السوق، هذا بالإضافة إلى تأهيل نظام تعليم وتدريب مهني وتقني لتلبية احتياجات النساء والنساء ذوات الإعاقة بشكل أفضل.

تم تطوير خيارات متعددة من خلال المشروع لمهن مرتبطة بسوق العمل تأخذ بعين الاعتبار استجابة النوع الاجتماعي والشمولية لكل من النساء والنساء ذوات الإعاقة، في مراكز التعليم والتدريب المهني والتقني المستهدفة في الضفة الغربية، بما في ذلك القدس الشرقية.

الغذاء الصحي

الإشراف الفني: د. منذر فؤاد الخواجا

التصميم الفني: ميمونة عارف سمور

تم إعداد هذه الوحدة استناداً للمنهجية الوطنية المعتمدة في إعداد المناهج في قطاع التعليم والتدريب المهني والتقني والمتبعة من قبل وزارة التربية والتعليم العالي في إعداد مناهج التعليم المهني، وبالتنسيق معها وتدريب الطاقم من قبلها. وتم الاتفاق مع وزارة التربية والتعليم العالي على الاستفادة من هذه الوحدات وإدماجها ضمن المنهاج الوطني للتعليم المهني وضمن التخصصات المطروحة. استعملت الوحدة: من الممكن إدماج هذه الوحدة ضمن مناهج المدارس المهنية ومراكز التدريب المهني، ضمن تخصص فن الطهي أو استخدامها ضمن الدورات القصيرة المتخصصة لمن يعمل في المجال.

أسماء المشاركين في تحديد الكفايات

الرقم	الاسم	المؤسسة
1	حنان محمود اسعد حسونة	Brookies Cookies
2	لينا بدر محمد لالا	Tamari
3	ساندي حصري	Brookies
4	ثائر شاهين	Cookes
5	كمال كازر	دار النيل
6	فداء ابراهيم	Freelence
7	طارق هشام سلامة	بحري

أهداف الوحدة :

- فهم معنى الغذاء الصحي وأهميته
- إعداد أطباق صحية
- مفهوم مرض السكري: المسموح والممنوع
- إعداد أطباق صحية لمرضى السكري
- إعداد أطباق صحية لمرضى ضغط الدم
- فهم مرض ضغط الدم : المسموح والممنوع

الكفايات المهنية المتوقع امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة:

أولاً: الكفايات الاحترافية/الفنية

- تحديد مكونات الوجبة الصحية
- إعداد تنبيلة السلطة
- إعداد السلطة
- إعداد الطبق الرئيسي
- تحديد مكونات الوجبة الصحية – لمرضى السكري
- تحديد مكونات الوجبة الصحية – لمرضى ضغط الدم
- إعداد مقبلات ، سلطات ، شوربات ، وأطباق رئيسية

ثانياً: الكفايات الاجتماعية والشخصية

- المقدرة على تنظيم العمل والمهام المختلفة بكفاءة وفاعلية.
- القدرة على تفهم طلبات الزبائن وتلبيتها.
- اللباقة في الحديث.
- الهدوء وضبط الأعصاب.
- التعامل بمصداقية.
- احترام المهنة والعمل.
- التكيف المرن الإيجابي.
- التواصل الإيجابي مع الزبائن والانتقاء الجيد للكلمات المستخدمة أثناء الحديث.
- القدرة على الاتصال والتواصل الفعال.
- الأمانة والصدق والثقة بالنفس.
- الظهور بمظهر مرتّب ونظيف.

ثالثاً: الكفايات المنهجية

- التعلم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- البحث العلمي.
- القدرة على التخطيط.
- العصف الذهني (استمطار الأفكار)

قواعد الأمن والسلامة المهنية

- ارتداء الزي الرسمي للعاملين بالمطبخ.
- التقيد بالقوانين والأحكام المتعلقة بالسلامة المهنية.
- غسل اليدين باستمرار (قبل وخلال وعند الانتهاء من العمل).
- الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية.
- المحافظة على نظافة مكان العمل.
- مراعاة السلامة والأمن الغذائي.

قائمة المواقع التعليمية الخاصة بالوحدة:

رقم الموقع التعليمي	عنوان الموقع التعليمي	الإطار الزمني (ساعة)
1	إعداد وجبة صحية	16
2	إعداد وجبة صحية لمرضى السكري	16
3	اعداد وجبة صحية لمرضى ضغط الدم	16

المواقف التعليمية

الموقف التعليمي (1): إعداد وجبة صحية			
الإطار الزمني: 16 ساعات		رقم الموقف التعليمي: 1	
عنوان الموقف التعليمي: إعداد وجبة صحية			
وصف الموقف التعليمي : طلب مدير المطعم الذي تعمل/ين فيه تحضير وجبة صحية له من اختيارك مكونة من سلطة وطبق رئيسي بسبب رغبته للمحافظة على وزنه.			
المحتويات: • الغذاء الصحي • أهمية الغذاء الصحي • الصحة العامة • الوقاية من الأمراض • ضبط الوزن • النظام الغذائي • التنوع الغذائي • التوازن الغذائي • علامات التغذية السليمة			
العمل الكامل – المرجعية المنهجية:			
الموارد	المنهجية (استراتيجية التعلم)	وصف الموقف الصفي	خطوات العمل
• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب مدير المطعم. • الإنترنت. • الحاسوب. • قرطاسية	• حوار • ومناقشة. • البحث • العلمي. • التعلم • التعاوني.	• أجمع البيانات من مدير المطعم عن: - الخضروات المفضلة لديه - الطريقة المفضلة لديه لطهي الوجبة الرئيسية بشكل صحي - ماذا يفضل من مكونات الوجبة الرئيسية - الإضافات والبهارات المستخدمة	أجمع البيانات وأحللها

		• أجمع البيانات عن: - طرق إعداد السلطات - والوجبة الرئيسية - المكونات والمقادير	
• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب مدير المطعم. - الإنترنت. - الحاسوب. - قرطاسية	• حوار - ومناقشة. • التعلم - التعاوني. • العصف - الذهني (استمطار - الأفكار).	• أصنف البيانات إلى: - التجهيزات اللازمة - لإعداد السلطة - التجهيزات اللازمة - لإعداد الوجبة الرئيسية - طرق إعداد السلطة - طرق إعداد الوجبة - الرئيسية • أحدد الأصناف - المقترحة التي سيتم - إعدادها • أناقش المقترح مع مدير - المطعم	أخطط وأقرر
• وثائق - طلب مدير المطعم - دليل الوصفات • أدوات ومعدات: - طبّاخ غاز - فرن - شواية - أدوات الطهي - أدوات التقديم	• حوار - ومناقشة. • التعلم - التعاوني. • البحث - العلمي.	• أحضر المكونات - والمقادير اللازمة لإعداد - السلطة. • ابدأ بإعداد سلطة وذلك - بإتباع الاتي: • -أحضر المقادير - والمكونات • -أغسل وأنشف جميع - المكونات التي بحاجة إلى - ذلك • -أقوم بفرم وتقطيع - المكونات وفق المطلوب. • -أخلط جميع المكونات - معاً، • -أقوم بوضع القليل من - زيت الزيتون وعصير - الليمون والملح. • -أتأكد من الطعم ومن ثم - أزين وأقدم فوراً. • أحضر المكونات - والمقادير اللازمة لإعداد - الطبق الرئيسي	أنفذ

		• أبدأ بإعداد الطبق الرئيسي • - أضع الوجبة الرئيسية في طبق التقديم مع التزيين	
• وثائق • طلب مدير المطعم • دليل الوصفات	• الحوار والمناقشة. • العمل التعاوني.	• أتأكد من موافقة مدير المطعم على الأصناف المقترحة. • أتأكد من توفير المكونات المطلوبة لتحضير الأصناف التي سيتم إعدادها. • أتأكد من توفير المعدات والأجهزة والأدوات اللازمة لتحضير الأصناف المطلوبة. • أتأكد من تسلسل خطوات العمل. • أتأكد من مطابقة الأصناف التي تم إعدادها لطلب مدير المطعم.	أتحقق
• قرطاسية. • حاسوب. • طابعة.	• الحوار والمناقشة.	أوثق: • طلب مدير المطعم. • المقادير والمكونات. • طريقة إعداد الأطباق. • تقديم الأطباق المعدة. • أفتح ملفا للحالة باسم: إعداد السلطة التتبولة. • أفتح ملفا باسم: وجبة رئيسية صحية مع سلطة	أوثق وأقدم
• طلب مدير المطعم. • نماذج التقويم.	• حوار ومناقشة. • أدوات التقويم الأصيل.	• رضى مدير المطعم. • جودة الأطباق المعدة. • جودة الخدمة المقدمة.	أقوم
الأسئلة الرئيسية: السؤال الأول: -ذكر نوع آخر من السلطة المكون من البقدونس كمكون رئيسي؟ السؤال الثاني: -تفسير: لماذا يجب استخدام دجاج منزوع عنه الجلد؟ السؤال الثالث: -تعليل: اختيار الشيف تحضير الدجاج المشوي مع البطاطا كطبق صحي.			

أناقش:

الغذاء الصحي يُعد العامل الرئيسي والأهم في الوقاية من سائر الأمراض دون استثناء

نشاط:

القيام بزيارة سوق الخضار في منطقتك، وذكر خمسة أنواع من الخضروات الممكن إضافتها للوجبة الرئيسية الصحية.

أناقش:

يدّعي أحد الطهاة أن مكونات صحن التبولة لشخص واحد تتكون من المقادير الآتية:

ضمة بقدونس متوسطة الحجم مغسولة وناشفة، مفرومة ناعم،

نصف حبة بندورة متوسطة الحجم، مفرومة مكعبات صغيرة،

25 غم من البرغل الناعم،

15 غم بصل أخضر مفروم ناعم، عصير ليمون وفق الرغبة،

10 مل زيت زيتون،

ملح حسب الرغبة.

(1) ما هو رأيك بالمقادير وكفايتها لشخص واحد؟

(2) هل هناك مكونات أخرى تترتئي إضافتها أو إزالتها من المكونات؟ بين السبب.

الغذاء الصحي

يُعرّف الغذاء الصحي على أنّه مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للمحافظة على صحته، وتزويده بالطاقة، بالإضافة إلى توليد شعور جيد لديه، وتشمل هذه العناصر الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بالإضافة إلى المعادن، والفيتامينات، والماء. ويساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من الإصابة بسوء التغذية بمختلف أشكالها، كما يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية (No communicable diseases) مثل أمراض القلب، والسكري، والسرطان. في الحقيقة تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة مبكرة من حياة الإنسان؛ حيث تساعد الرضاعة الطبيعية على النمو الصحي، والنمو المعرفي، فضلاً عن فوائدها الصحية الأخرى على المدى الطويل، كالححد من خطر إصابة الإنسان بالسمنة أو زيادة الوزن وبعض الأمراض غير السارية في وقت لاحق من حياته.

أهمية الغذاء الصحي

الصحة العامة

إنّ لاتباع نظام غذائي صحي أهمية كبيرة تعود على جميع أجزاء الجسم بالفائدة؛ فهو يساعده في أداء وظائفه المختلفة، ويساعد على حماية الخلايا من الأضرار البيئية وإصلاح التالف منها؛ حيث يساعد البروتين على إعادة بناء الأنسجة المصابة، ويقوم بتعزيز عمل جهاز المناعة، في حين تُوفّر الكربوهيدرات والدهون الطاقة اللازمة للجسم، وتدخل كل من الفيتامينات والمعادن في عمليات الجسم المختلفة؛ فعلى سبيل المثال يعمل فيتامين ج، وفيتامين أ، بالإضافة إلى فيتامين هـ (Vitamin E) كمضادات أكسدة ضد السموم المختلفة، وأما بالنسبة لعائلة فيتامين ب فهي تساعد الجسم على استخراج الطاقة من الغذاء، ويحافظ كل من الفسفور والكالسيوم على قوة العظام وصحتها، بالإضافة إلى الصوديوم والبوتاسيوم اللذين يقومان بمساعدة الجسم على نقل الإشارات العصبية.

الوقاية من الأمراض

يساعد الغذاء الصحي والمتوازن على الوقاية من العديد من الأمراض، ولا يقتصر ذلك على السمنة والأمراض المتعلقة بها؛ وإنما تجدر الإشارة إلى أنّ الزيادة أو النقصان الشديدين بإحدى المواد الغذائية قد تنجم عنه مشاكل صحية عدة، فمثلاً ترتفع احتمالية الإصابة بهشاشة العظام (Osteoporosis) في الحالات التي لا يحتوي فيها الغذاء على كميات كافية من الكالسيوم، كما أنّ قلة تناول الفواكه والخضار ترتبط بارتفاع احتمالية الإصابة بالسرطان، في حين إنّ احتواء النظام الغذائي للشخص على الكثير من الدهون المشبعة يمكن أن يتسبب بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ضبط الوزن

لا يحتاج إنقاص الوزن إلى تقليل كمية السعرات الحرارية المتناولة يومياً وحسب؛ وإنما ينبغي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، والامتناع عن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية مثل الوجبات السريعة، والأطعمة المُعالَجة، والمشروبات الغنية بالسكر، والحرص على تناول الأغذية والمشروبات ذات المحتوى الأقل من السعرات الحرارية والأعلى بالمحتوى الغذائي، ومن الجدير بالذكر أنَّه من الضروري تجنُّب الحميات الغذائية الرائجة (Fad Diet) كتلك التي توصي بالامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة، أو تجنُّب تناول بعض المجموعات الغذائية مثل اللحوم، والأسماك، والقمح، ومنتجات الألبان، حيث إنَّ لهذه الحميات آثاراً جانبية سيئة؛ فهي تتسبب برائحة الفم الكريهة، والإسهال، والصداع، بالإضافة لقلّة ديمومتها وصعوبة المواظبة عليها.

مكونات الغذاء الصحي يشمل نمط الغذاء الصحي جميع الأطعمة والمشروبات ضمن السعرات الحرارية المناسبة تبعاً للتوصيات الآتية:

1. أن يشمل مجموعة متنوعة من الخضروات؛ بما في ذلك الخضروات الخضراء داكنة اللون، والخضروات الحمراء والبرتقالية، بالإضافة إلى الخضروات النشوية والبقوليات وغيرها.
2. أن يحتوي على الفواكه؛ وخاصة الفواكه الكاملة.
3. أن يحتوي على الحبوب؛ شرط أن يكون نصفها على الأقل من الحبوب الكاملة.
4. أن يحتوي على منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية منه.
5. أن يحتوي على مجموعة متنوعة من المنتجات البروتينية؛ بما في ذلك المأكولات البحرية، واللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والبيض، والبقوليات، والمكسرات.
6. أن يحتوي النمط الغذائي للشخص على الزيوت.
7. الامتناع أو التقليل من بعض الأطعمة والمواد الغذائية الضارة، وذلك بي:
 - ألا يزيد استهلاك السكريات المضافة عن 10% من مجموع السعرات الحرارية اليومية.
 - ألا يزيد استهلاك الدهون المشبعة عن 10% من مجموع السعرات الحرارية اليومية.
 - ألا يزيد استهلاك الصوديوم عن 2300مغ/يوم.

النظام الغذائي

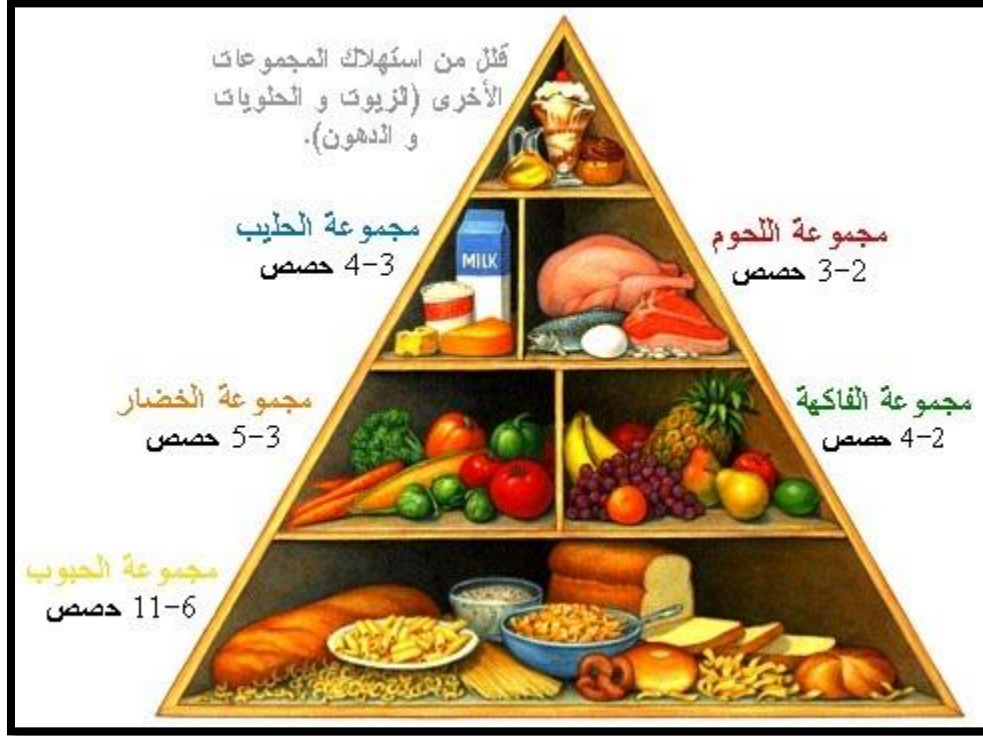
- يركز أي نظام غذائي صحي على ركيزتين أساسيتين هما:

1- التنوع الغذائي

2- التوازن الغذائي

التنوع الغذائي

- احتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات، مجموعة الخضروات، ومجموعة الفواكه).



التوازن الغذائي

- يجب على الغذاء الصحي أن يحتوي على العناصر الغذائية الستة وهي:
- تقدر العناصر الغذائية حوالي 50 عنصراً مقسمة إلى 6 مجاميع هي:

D النشويات

D البروتينات

D الدهون

D الفيتامينات

D العناصر المعدنية

D الماء

تناول الشخص وجباته الغذائية بالكميات التي يحتاج إليها جسمه بلا زيادة ولا نقصان، ويتم تقدير ذلك وفق:

- الطول
- الوزن
- العمر
- المجهود المتمثل بالطاقة المبذولة
- الحالة الصحية
- العوامل الوراثية وغير ذلك من العوامل المعتمدة

لكي يكون الغذاء صحياً، يجب:

- التقليل من النشويات
- التقليل من الزيوت النباتية
- استخدام زيت الزيتون بكميات قليلة
- التقليل من الملح والبهارات

علامات التغذية السليمة

- النشاط اليومي، لأن التغذية السليمة تؤثر تأثيراً إيجابياً على حيوية ونشاط الفرد وروحه المعنوية.
- قوة العضلات.
- كفاءة عمل الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض.
- التغذية السليمة تمنح توازن في تكوين الجسم وتجعل الوزن والطول متناسبين مع العمر والجنس وهيكل الجسم.

انتبه عندما تتسوق للغذاء الصحي:

- افحص المعلومات على الغلاف
- ضع اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجات الحليب في البرّاد خلال ساعتين من شرائها
- اشتر منتجات الحليب قليلة الدسم
- اشتر اللحوم غير الدسمة
- اختار زيت الزيتون البكر
- فضل المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة
- أكثر من الخضار والفواكه الطازجة
- تجنّب الأغذية ذات القيمة الغذائية المنخفضة

الموقف التعليمي (2): اعداد وجبة صحية لمرضى السكري			
الإطار الزمني: 16 ساعات		رقم الموقف التعليمي: 2	
عنوان الموقف التعليمي: إعداد وجبة صحية لمرضى السكري			
وصف الموقف التعليمي : علمت أن صديقك زار عيادة الدكتور وتبين أنه يعاني من مرض السكري ورغبت بتحضير وجبة صحية له مكونة من شوربة وطبق رئيسي.			
المحتويات: • أنواع السكري • معالجة مرض السكري • أهداف الحماية الغذائية			
العمل الكامل – المرجعية المنهجية:			
خطوات العمل	وصف الموقف الصفي	المنهجية (استراتيجية التعلم)	الموارد
أجمع البيانات وأحلها	• أجمع البيانات من صديقي عن: - الخضروات المفضلة لديه - الطريقة المفضلة لديه لطهي الوجبة الرئيسية بشكل صحي - ماذا يفضل من مكونات الوجبة الرئيسية - الإضافات والبهارات المستخدمة • أجمع البيانات عن: - طرق إعداد السلطات والوجبة الرئيسية لمرضى السكري - المكونات والمقادير	• حوار ومناقشة. • البحث العلمي. • التعلم التعاوني.	• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب صديقي. • الإنترنت. • الحاسوب. • قرطاسية
أخطط وأقرر	• أصنف البيانات إلى: - التجهيزات اللازمة لإعداد السلطة - التجهيزات اللازمة لإعداد الوجبة الرئيسية - طرق إعداد السلطة - طرق إعداد الوجبة الرئيسية	• حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني. • العصف الذهني (استمطار الأفكار).	• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب صديقي. - الإنترنت. - الحاسوب. - قرطاسية

		• أحدد الأصناف المقترحة التي سيتم إعدادها • أناقش المقترح مع صديقي •	
• وثائق - طلب صديقي - دليل الوصفات • أدوات ومعدات: - طباخ غاز - فرن - شواية - أدوات الطهي - أدوات التقديم	• حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني. • البحث العلمي.	• أحضر المكونات والمقادير اللازمة لإعداد الشوربة. • ابدأ بإعداد الشوربة. • -أسكبها في وعاء التقديم، أزين وأقدم. • أحضر المكونات والمقادير اللازمة لإعداد الطبق الرئيسي. • أبدأ بتحضير الطبق الرئيسي • -أضع الوجبة في طبق التقديم مع التزيين واقدم.	أنفذ
• وثائق • طلب صديقي • دليل الوصفات	• الحوار والمناقشة. • العمل التعاوني.	• أتأكد من موافقة صديقي على الأصناف المقترحة. • أتحقق من توفير المكونات المطلوبة لتحضير الأصناف التي سيتم إعدادها. • أتحقق من توفير المعدات والأجهزة والأدوات اللازمة لتحضير الأصناف المطلوبة. • أتحقق من تسلسل خطوات العمل. • أتحقق من مطابقة الأصناف التي تم إعدادها لطلب صديقي.	أتحقق
• قرطاسية. • حاسوب.	• الحوار والمناقشة.	• أوثق: • طلب صديقي.	أوثق وأقدم

• طابعة.		- المقادير والمكونات. - طريقة إعداد الأطباق. - تقديم الأطباق المعدة. - أفتح ملفاً للحالة باسم: - إعداد شوربة. - افتح ملفاً باسم: وجبة رئيسية صحية لمرضى السكري	
- طلب صديقي. - نماذج التقويم.	- حوار ومناقشة. - أدوات التقويم - الأصيل.	- رضى صديقي. - جودة الأطباق المعدة. - جودة الخدمة المقدمة.	أقيم
الأسئلة الرئيسية: السؤال الأول: -ما هي طرق الطهي المختلفة الممكن استخدامها لإعداد الوجبة الرئيسية؟ السؤال الثاني: -توضيح فائدة الشوربة لمرضى السكري؟			

أناقش:

يساعد تناول الأطعمة الصحية على المحافظة على مستويات السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي، وهي تعدّ جزءاً أساسياً في التحكم في مرض السكري

نشاط:

القيام بزيارة المكتبة الموجودة في مدينتك لمعرفة المزيد من المعلومات عن مرضى السكري من حيث أنواع السكري، كيفية معالجة مرض السكري، وأهمية الغذاء الصحي لمرضى السكري.

أناقش:

هل وجبة الغذاء التالية كافية وصحية لمرضى السكري؟

وجبة الغذاء مكونة من:

3 شرائح لحم بمقدار 100 غم.

نصف كوب شوربة لحم ونصف كوب شوربة خضار

2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

كوب فريكة أو برغل أو أرز مطهي

نصف كوب سلطة خضار

كوب لبن من حليب خال الدسم \ حبة فاكهة متوسط

مرض السكري

هو ظاهرة عدم قدرة الجسم على الاستفادة من سكر الدم بصورة طبيعية، إما بسبب إفراط الأنسولين أو عدم إفرازه أو عدم استجابة الخلايا في الجسم له مما ينعكس على ارتفاع السكر في الدم عن مستواه الطبيعي (70-120 ملغم/ 100 مليلتر).

الأنسولين هو الهرمون الوحيد الذي يستطيع تقليل جلوكوز الدم وذلك:

- بزيادة كمية الجلوكوز المخزونة في الكبد بشكل جلايكوجين.
- يمنع الكبد من إطلاق أكثر من اللازم.
- بتشجيع الخلايا في بقية الجسم على استعمال الجلوكوز.

أنواع السكري:

- سكري الحمل.
- سكري ناتج عن تناول الأدوية مثل أدوية الضغط.
- سكري ناتج من أمراض البنكرياس.
- سكري ناتج عن اختلالات هرمونية خاصة في الغدد الكظرية (فوق الكلوية) والنخامية.
- سكري النوع الأول.
- سكري النوع الثاني.

معالجة مرض السكري:

يمكن معالجة مرض السكري بثلاث وسائل: بالأقراص، والأنسولين، والحمية الغذائية.

أهداف الحمية الغذائية:

- المحافظة على مستوى السكر والدهون بالدم.
- استخدام أفضل طرق التغذية الممكنة مع كل فئة عمرية والتقليل من المضاعفات.

حمية السكري تتلخص في:

- استعمال كمية طبيعية من الكربوهيدرات بحيث تغطي 50-60% من مجموع الطاقة مع عدم تجاوز السكريات الأولية منها ثلث المقدار، والبروتين يغطي 15% إلى 25%، أما الدهون 20-25% من مجموع الطاقة.
- توزيع الكربوهيدرات على الوجبات خلال النهار بانتظام.
- ضرورة أن تكون الوجبة متوازنة صحية في تركيبها من العناصر الغذائية.
- أن يحتوي الطعام على نسبة عالية من الألياف الغذائية تقدر بحوالي 20غم/1000 سعر حراري.
- تناول السمك 2-3 مرات في الأسبوع والبصل والبروكلي والقرفة.
- تخفيف الملح في الطعام.

للمحافظة على معدل السكر في الدم على الشخص المصاب أن:

- المحافظة على الوزن المثالي.
- توزيع النشويات على الوجبات المتناولة بالتساوي وتوزع الوجبات إلى 3 وجبات رئيسية و3 وجبات خفيفة وتجنب الإسراف في الطعام.
- لا بد أن يحتوي الطعام على جميع العناصر الغذائية.
- تناول حصتين من الفواكه يوميا.
- يفضل تناول الحبوب الكاملة ومنتجاتها مثل الخبز الأسمر والنخالة.
- تناول الخضروات القليلة النشويات لغناها بالألياف الغذائية لمنع حصول ارتفاع مفاجئ للسكر بالدم.
- ممارسة الرياضة.
- عدم تناول الأغذية التي تحتوي على السكريات البسيطة
- عدم شرب الكحول.

الموقف التعليمي (3): إعداد وجبة صحية لمرضى ضغط الدم			
الإطار الزمني: 16 ساعات		رقم الموقف التعليمي: 3	
عنوان الموقف التعليمي: إعداد وجبة صحية لمرضى ضغط الدم			
وصف الموقف التعليمي : أنت تملك/ين موقع الكتروني لتوصية الوجبات وتلقيت اتصال من زبون يطلب وجبة صحية له مكونة من مقبلات وطبق رئيسي، على أن تكون تناسب مريض ضغط الدم.			
المحتويات: • الأساليب الكفيلة بإيقاف ارتفاع ضغط الدم • الأطعمة الواجب على مريض ضغط الدم تناولها • الوجبات الموصى بها من كل مجموعة غذائية			
العمل الكامل – المرجعية المنهجية:			
خطوات العمل	وصف الموقف الصفي	المنهجية (استراتيجية التعلم)	الموارد
أجمع البيانات وأحللها	• أجمع البيانات من الزبون عن: - الخضروات المفضلة لديه - الطريقة المفضلة لديه لطهي الوجبة الرئيسية بشكل صحي - ماذا يفضل من مكونات للوجبة الرئيسية الإضافات. • أجمع البيانات عن: - طرق إعداد المقبلات والوجبة الرئيسية لمرضى ضغط الدم - المكونات والمقادير	• حوار ومناقشة. • البحث العلمي. • التعلم التعاوني.	• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب الزبون. • الإنترنت. • الحاسوب. • قرطاسية
أخط وأقرر	• أصنف البيانات إلى: - التجهيزات اللازمة لإعداد المقبلات - التجهيزات اللازمة لإعداد الوجبة الرئيسية - طرق إعداد المقبلات - طرق إعداد الوجبة الرئيسية • أعدد الأصناف المقترحة التي سيتم إعدادها • أناقش المقترح مع الزبون	• حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني. • العصف الذهني (استمطار الأفكار).	• وثائق: - دليل الوصفات. - طلب الزبون. - الإنترنت. - الحاسوب. - قرطاسية

أنفذ	• أحضر المكونات والمقادير اللازمة لإعداد المقبلات. • ابدأ بإعداد المقبلات. • -أسكبها في وعاء التقديم، أزين وأقدم. • أحضر المكونات والمقادير اللازمة لإعداد الطبق الرئيسي. • أبدأ بتحضير الطبق الرئيسي • -أضع الوجبة في طبق التقديم مع التزيين واقدم.	• حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني. • البحث العلمي.	• وثائق - طلب الزبون - دليل الوصفات • أدوات ومعدات: - طبّاخ غاز - فرن - شواية - أدوات الطهي - أدوات التقديم
أتحقق	• أتأكد من موافقة الزبون على الأصناف المقترحة. • أتتحقق من توفير المكونات المطلوبة لتحضير الأصناف التي سيتم إعدادها. • أتتحقق من توفير المعدات والأجهزة والأدوات اللازمة لتحضير الأصناف المطلوبة. • أتتحقق من تسلسل خطوات العمل. • أتتحقق من مطابقة الأصناف التي تم إعدادها لطلب الزبون.	• الحوار والمناقشة. • العمل التعاوني.	• وثائق • طلب الزبون • دليل الوصفات
أوثق وأقدم	• أوثق: • طلب الزبون. • المقادير والمكونات. • طريقة إعداد الأطباق. • تقديم الأطباق المعدة. • أفتح ملفاً للحالة باسم: إعداد المقبلات. • أفتح ملفاً باسم: وجبة رئيسية صحية لمريض ضغط الدم	• الحوار والمناقشة.	• قرطاسية. • حاسوب. • طابعة.
أقيم	• رضى الزبون. • جودة الأطباق المعدة. • جودة الخدمة المقدمة.	• حوار ومناقشة. • أدوات التقويم • الأصيل.	• طلب الزبون. • نماذج التقويم.

أناقش:

يُعد النظام الغذائي غير الصحي وسوء التغذية من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض غير السارية ومنها ضغط الدم.

نشاط:

القيام بزيارة طبيب/ة متخصص بمرض ضغط الدم والاستفسار منه على الأعراض الممكنة أن تصيب شخص مريض بضغط الدم إذا تناول غذاء غير مناسب لمرضه.

أناقش:

هل وجبة الغذاء التالية صحية لمريض ضغط الدم؟

وجبة الغذاء مكونة من:

مخللات وخبز ملح

أجنحة دجاج حراقة مع بطاطا

تين وزبيب مجفف

أن تعديل نمط الحياة يساعد بشكل فعال في تخفيض ضغط الدم من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول الطعام الصحي، حيث يمكن أن يقلل من اعتماد المرضى الذين يعانون من "ارتفاع ضغط الدم" على الأدوية.

يمكن خفض مستوى ضغط الدم بتناول الغذاء الصحي؛ حيث ما يتم تناوله يؤثر في فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم. كما أن اتباع خطة للغذاء الصحي يمكن أن يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه. لذا؛ من المهم اتباع نظام غذائي صحي للقلب؛ من أجل التحكم في ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والمخاطر الصحية الأخرى. ويمكن خفض مستوى ضغط الدم عن طريق تناول أطعمة منخفضة الدهون المشبعة، والكوليسترول، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وزيادة تناول الخضروات والفاكهة.

على مريض ضغط الدم

- تناول الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة، والكوليسترول، وتحتوي على الفواكه، والخضروات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- تناول الحبوب الكاملة، والدواجن، والأسماك، والمكسرات، والحد من اللحوم الحمراء، والحلويات والمشروبات المحلاة. كما أنها تتضمن الأغذية مرتفعة البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والبروتين، والألياف.
- تناول الأطعمة قليلة الملح (الصوديوم)؛ فهي تقلل من مستوى ضغط الدم.
- الحد من استهلاك الكحول
- اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضار

الطعام الصحي: (الأساليب الكفيلة بإيقاف ارتفاع ضغط الدم)

تنص الأساليب المتبعة في النظام الغذائي التي تستهدف خفض الضغط المرتفع على تناول الفاكهة والخضار كل يوم، وعلى إنقاص الدهن المشبع ومجمل أنواع الدهن المتناول، والاعتدال في تناول الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الجوز والزيوت المستخلصة من الحبوب، ويؤدي اتباع هذه الأساليب إلى إنقاص الضغط الانقباضي بمعدل يتراوح بين 8 و14 ميلي متر زئبق. وتقتصر أساليب النظام الغذائي التي تستهدف إيقاف ارتفاع ضغط الدم على الفاكهة والخضار ومنتجات الألبان قليلة الدهن، تناول الحبوب الكاملة بشكل رئيسي، والأسماك، والطيور والمكسرات مع إنقاص كمية اللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر.

إليك نظرة على الوجبات الموصى بها من كل مجموعة غذائية: الحبوب:

تتضمن الحبوب الخبز والحبوب المجففة (السيريال) والأرز والمعكرونة.

- ركز على الحبوب الكاملة لاحتوائها على المزيد من الألياف والعناصر المغذية عن الحبوب المكررة. على سبيل المثال: استخدم الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض، والمعكرونة المصنوعة من الدقيق الكامل بدلاً من المعكرونة العادية والخبز المخبوز من حبوب القمح الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض. ابحث عن المنتجات الملصق عليها "حبوب كاملة بنسبة 100 بالمائة" أو "قمح كامل بنسبة 100 بالمائة".
- تحتوي الحبوب بطبيعتها على معدلات منخفضة من الدهون. ابتعد عنها من خلال تجنب صلصات الزبد والكريمة والجبن.

الخضروات:

- تُعد الطماطم، والجزر، والبروكلي (القرنبيط الأخضر)، والبطاطا، والخضراوات الورقية والخضراوات الأخرى طعامًا غنيًا بالألياف، والفيتامينات، والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم.
- يُعد كل من الخضراوات الطازجة والمجمدة خيارًا جيدًا. عند شراء الخضراوات المجمدة والمعلبة، اختر التي لديها ملصق

الفاكهة:

تحتاج الكثير من الفواكه إلى القليل من التحضير لتصبح مكوّنًا صحيًا من وجبة معتادة أو وجبة خفيفة. مثلها مثل الخضروات، فإنها غنية بالألياف، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، وعادة تكون قليلة الدهون، ويعد جوز الهند استثناء من هذا.

- اترك القشر الصالح للأكل كلما أمكن. يضيف قشر التفاح والكمثرى ومعظم الفواكه ذات النواة قوامًا رائعًا إلى الوصفات كما يحتوي على عناصر مغذية صحية وألياف.
- تذكر أن الفواكه الحمضية والعصائر، مثل الجريب فروت، يمكن أن تتداخل مع أدوية معينة؛ لذا راجع الأمر مع الطبيب أو الصيدلاني لمعرفة ما إذا كانت جيدة لك أم لا.
- إذا اخترت فاكهة أو عصيرًا معلبًا، فتأكد من عدم إضافة سكر إليه.

الحليب ومشتقاته:

يُعد الحليب، واللبن، والجبن وغيرها من مشتقات الحليب الأخرى مصادر رئيسية للكالسيوم وفيتامين D والبروتين. لكن الأهم وسر المسألة، هو التأكد من اختيار مشتقات الحليب قليلة الدسم أو المنزوعة الدسم، لأنها بالتالي يمكن أن تصبح مصدرًا رئيسيًا للدهون، ومعظمها من الدهون المشبعة.

اللحوم والدواجن والأسماك خفيفة الدهن:

يمكن أن يكون اللحم مصدرًا غنيًا للبروتين وفيتامينات B، والحديد والزنك. اختر الأصناف خفيفة الدهن.

- انزع الجلد والدهون من الدواجن واللحوم ثم قُم بخبزها أو سلقها أو شيها بدلًا من قليها في الدهون.
- تناول السمك الصحي للقلب، مثل السلمون والرنجة والتونة. هذه الأنواع من الأسماك غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3، وهي صحية للقلب.

المكسرات والبذور والبقوليات:

يُعد اللوز، وبذور عباد الشمس، والفاصوليا الحمراء، والبازلياء، والعدس والأطعمة الأخرى بهذه العائلة مصادر جيدة للمغنيسيوم والبوتاسيوم والبروتين.

كما أنها غنية أيضاً بالألياف والعناصر الكيميائية النباتية، التي تُعد مركّبات نباتية قد تقي من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

- أحياناً تضاف سمعة سيئة للمكسرات بسبب محتواها الدهني، لكنها تحتوي على أنواع صحية من الدهون كالدهون غير المشبعة الأحادية، والأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3. فالمكسرات عالية في السعرات الحرارية.
- يُمكن لمنتجات فول الصويا، مثل التوفو والتمبيه أن تصبح بديلاً جيداً للحم لاحتوائها على كافة الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم للحصول على بروتين كامل، مثل اللحم تماماً.

الدهون والزيوت:

تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات الأساسية وتساعد الجهاز المناعي في الجسم. إلا أن الكثير من الدهون يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري والسمنة.

- تجنب الدهون المتحولة، والتي يشيع وجودها في الأطعمة المعالجة مثل المقرمشات، والأغذية المخبوزة والمقلية.
- اقرأ البطاقات الغذائية الموجودة على السمن وتتبيل السلطات؛ بحيث يمكنك اختيار الأطعمة الأقل احتواءً على الدهون المشبعة والخالية من الدهون المتحولة.

الحلوى:

- عند تناول للحلوى، اختر تلك الخالية من الدهون أو قليلة الدهون، مثل الحلوى المثلجة، أو الفاكهة المثلجة، أو حلوى الجيلي، أو الحلوى الصلبة، أو رقائق غراهام، أو الكعك قليل الدسم.
- قد تساعد المحليات الصناعية مثل الأسبارتام (نوترا سويت، وإيكوال) والسكر الوز (سبليندا) في إشباع الحاجة للحلويات كبديل للسكر. من المقبول استبدال كولا الدايت بكولا عادية، لكن ليس بدلاً من مشروب مغذٍ آخر مثل الحليب قليل الدسم أو حتى الماء العادي.
- قلل السكر المضاف، الذي لا يحتوي على قيمة غذائية لكنه قد يزيد من السعرات الحرارية.