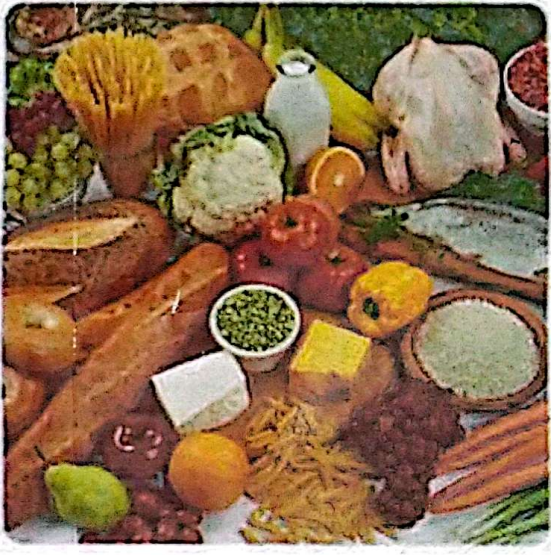


# التغذية



تحت إشراف

قسم تمريض صحة المجتمع

جروب (٣)

٢٠٢٣-٢٠٢٤

## المهرم الغذائي:

ترتيبها حسب درجة احتياج الجسم لها، وهي تترتب كالتالي:

- الدهون والزيوت والحلويات (في قمة الهرم)
- الألبان
- البروتين
- الخضروات
- الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة (في قاعدة الهرم)



### سوء التغذية عند الأطفال

سوء التغذية عند الأطفال مشكلة صحية خطيرة تؤثر على النمو والتطور. يمكن تجنبها من خلال اتباع الإرشادات التالية:

- التغذية السليمة:** توفير غذاء متنوع ومتوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- التغذية الجيدة:** تجنب الوجبات السريعة والسكريات الزائدة.
- التغذية الجيدة:** تجنب الوجبات السريعة والسكريات الزائدة.
- التغذية الجيدة:** تجنب الوجبات السريعة والسكريات الزائدة.

## إرشادات التغذية الصحية

- تناول الطعام بانتظام وبكميات معتدلة
- تناول الكثير من السوائل
- اجعل الأغذية الغنية بالكربوهيدرات أساس تغذيتك
- تناول الفواكه والخضروات
- تناول كميات أقل من الأطعمة الدسمة ولكن ليس الابتعاد عنها نهائياً
- تجنب الخبز الابيض والدقيق المكرر واستبدلهم بدقيق القمح الكامل.
- قلل من تناول الأطعمة المالحة أو التقليل من إضافة الملح إلى الطعام المطبوخ

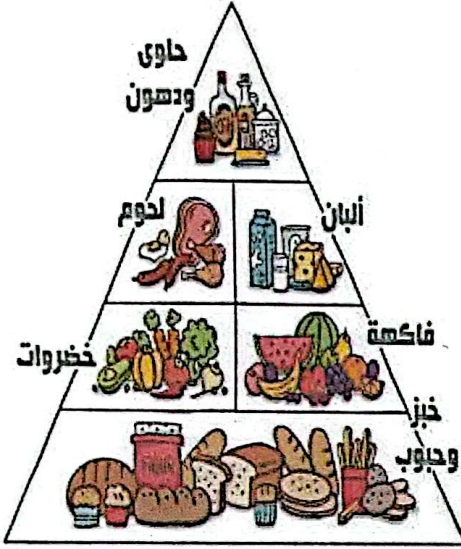
### المهرم الغذائي

لتخطيط خياراتك الغذائية الصحية

أكثر كمية قليلة جداً نوعين 3 أنواع 4 أنواع 6 أنواع

أشرب المياه بشكل منتظم - على الأقل 8 أكواب من الماء باليوم

## الهرم الغذائي .. وحدة الغذاء



بالعربي

www.belarabyapps.com

وتسمى المجموعات الأربع الأولى "المغذيات الكبرى" لأن الجسم يحتاج إليها بكميات كبيرة. أما المجموعتان الأخيرتان فإن الجسم يحتاج إليهما بكميات قليلة فقط، ولذلك تسميان "المغذيات الصغرى"

## يصنف علماء التغذية المغذيات إلى ست مجموعات رئيسية:

- الماء
- الكربوهيدرات
- الدهون
- البروتينات
- أملاح معدنية
- الفيتامينات
- مغذيات أخرى مثل مضادات الاكسدة والفيتوكيميكال (مواد نباتية مسؤولة عن اللون والرائحة والنكهة في الخضروات والفاكهة



## التعريف

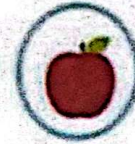
التغذية هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. من ضمن ذلك تناول الطعام، وطرده الفضلات، وانطلاق الطاقة من الجسم، وعمليات التخليق. فالطعام والشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية، فتثبت درجة حرارته عند ٣٧ درجة مئوية المناسبة لوظائف الجسم الحيوية، سواء أثناء اليقظة أم أثناء النوم.

بالعربي

## الغذاء المتوازن



خضروات



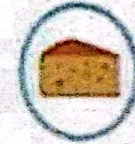
فاكهة



لحوم



ماء



منتجات الألبان

www.belarabyappa.com