



المشروع التنافسي

برنامج الوعي البيئي الريفي بمحافظة الدقهلية



جامعة المنصورة

كلية الزراعة



مشروع

برنامج الوعي البيئي الريفي

الوحدة المنزلية الريفية (مخاطر الغذاء)

ممارسات غذائية خاطئة

ضعف الوعي الصحي الغذائي	تفشي أمراض سوء التغذية
الجهل بعلامات فساد الأغذية	شيوع التسمم الغذائي

إعداد و تحرير

أ.د. يحيى زهران

أستاذ الإرشاد الزراعي المتفرغ - كلية الزراعة

٢٠١٨

تفشي أمراض سوء التغذية



هي أمراض ناتجة عن إفراط أو تفريط في كم ونوع المغذيات التي يحتاجها الجسم لأداء الوظائف الأساسية وتجنب الأمراض.

أمراض
سوء
التغذية

تجنب الاغذية فقيرة الألياف- تجنب الدسم والسكريات - فقر الدم - نقص الحديد
البعد عن الاطعمة المقلية-عدم تناول الطعام بكميات كبيره - فيتامين (ب) لأطعمة الاطفال - أهمية
الخضروات و الفاكهة - فيتامين (د) لتجنب الكساح - وتجنب النحافة و السمنة

مخاطر جسيمة

- أمراض الجهاز الهضمي: نقص الالياف وامتصاص المعدة للماء والامساك وعسر الهضم
- أمراض الجهاز البولي: الاطعمة المصنعة والمملحة ترفع الضغط وارهاق الكلي وتكوين حصوات
- أمراض الجهاز الدوري: الاطعمة المقلية ترفع نسبة الكوليسترول ومشكلات القلب و الشرايين

الأمراض المحتملة

- ❖ نقص البروتين: يؤثر علي وجود أمراض للجهاز الحركي وتكوين بنية الجسم.
- ❖ نقص فيتامين (د): يسبب الكساح ولين العظام والنحافة وأمراض الغدة الدرقية.
- ❖ نقص السكريات و نقص البروتينات يسبب تأخر النمو و نقص المناعة لدي الاطفال.

مسببات مرضية

ضعف الوعي الصحي الغذائي



مجموعة المعارف والمعتقدات والسلوكيات التي يقوم بها الفرد خلال تعامله مع الغذاء ، والتي تعكس فهمه لعلاقة الصحة بالغذاء واتجاهه نحو التغذية المتوازنة وممارساته الغذائية السليمة.

الوعي
الصحي
الغذائي

مجموعة غذائية واحدة في الوجبة – عدم توازن مكونات – الأكل السريع
التأخير في الوجبات الغذائية - عدم مضغ الطعام جيدا - الرجيم القاسي
الوجبات السريعة و الجاهزة - قلة الخضروات والفاكهة - الاعتماد علي المليينات

مخاطر جسيمة

▪ الشاي بعد الأكل: يمنع امتصاص الحديد ، الزيوت النباتية أفضل من السمن البلدي

▪ الخبز الابيض: خالي من القيمة الغذائية (الألياف)، التركيز علي وجبة العشاء يسبب مخاطر الهضم

▪ تخزين العصائر: في الثلاجة يفقدها فيتامين (ج) ، تكرار استخدام زيت الطعام يسبب السرطان

سلوكيات خطيرة

❖ أكل البيض مع السمك يؤخر الشفاء. وأكل السمك مع اللبن ضار بالصحة.

❖ المغلاة في الفيتامينات يحصن الجسم ، المياه الغازية صيفا تطفئ الظمأ.

❖ البصل والثوم تفسد ألبان المرضعة ، شرب اللبن الحلوب مباشرة مفيد.

مقولات غير
علمية

□ الجهل بعلامات فساد الأغذية



إصابة المواد الغذائية بضرر أو أذى أو تغيرات تكسبها صفات غير مرغوبة ،
لا تصلح معها للإستهلاك الأدمي.

فساد
الأغذية

لون أخضر ورائحة كريهة للحوم – لون أزرق بجلد الدجاج – اللون الغامق لخياشيم الاسماك العفن
السطحي علي منتجات الالبان – انتفاخ المعلبات – لزوجة و مطاطية الدقيق
النموات الفطرية علي المخلاتات – الطهي غير الكافي للحوم – الثقب و مبيوعة مكونات البيض

مظاهر الفساد

- الحبوب و الدقيق: نمو الأعفان و تفتت الخبز وعدم تماسكه والبقع السوداء عليه.
- الخضر و الفاكهة: ثقب و روائح و نموات فطرية - وخدوش علي الثمار و انتهاء فترة الصلاحية.
- المعلبات: الانتفاخ الشديد وخدوش و جروح المعلبات - و انتهاء فترة صلاحية المعلبات.

نماذج فساد
الأغذية □

- ❖ أطعمة سريعة الفساد: ارتفاع نسبة الرطوبة كالطماطم و اللحوم و الاسماك (بالثلاجة لعدة أيام).
- ❖ أطعمة بطيئة الفساد: في درجة نضج متقدم كالبطاطس و الجزر (وهذه تخزن لعدة أسابيع)
- ❖ أطعمة مقاومة للفساد: لاكتسابها النضج الكامل كالقمح و الشعير (وتلك تخزن لفترات طويلة)

تصنيف الأطعمة

شروع التسمم الغذائي



حالة مرضية تنتج عن تناول الفرد للأغذية الملوثة بالبكتيريا أو السموم أو أنواع الفيروسات والطفيليات أو المواد السامة

التسمم
الغذائي

تقلصات المعدة والامعاء - شلل الجهاز العصبي - التخزين السيئ للأغذية والحبوب
مواد سريعة التلف كالأسمك والدواجن - إغفال النظافة الشخصية - نظافة أدوات المطبخ
تغيرات الطعم واللون والرائحة - التسمم بالمعادن من العبوات - آثر الخمائر والانزيمات

آثار التسمم

- التسمم الميكروبي: مهاجمة البكتيريا والفيروسات للامعاء - غذاء سريع التلف كالديجاج و السمك.
- التسمم الكيماوي: بالمبيدات بعد رشها الخضر والفاكهة، أو بمكسبات الطعم واللون والرائحة
- التسمم الطبيعي: سموم القواقع البحرية أو الفسيخ - تغيرات الأغذية المحفوظ عند التخزين

أنواع التسمم

- البكتيريا: كائنات صغيرة لا تري بالعين المجرة تسبب فساد الاغذية وتلفها.
- الحشرات و القوارض: تلوث المواد الغذائية ومصدر للسموم المختلفة للأغذية.
- درجات الحرارة: والرطوبة غير الملائمة تسبب تلف الاطعمة الحساسة وفسادها.

مسببات التسمم

مزايا مكتسبة



- تجنب الخسائر الاقتصادية
- توفير تكاليف العلاج و المرض
- الحفاظ على الصحة العامة

- تجنب مخاطر التسمم
- تجنب الخسائر المالية
- توعية المستهلكين

- النمو الصحي للأطفال
- تجنب السمنة و اعتدال القوام
- الحفاظ علي وظائف الكلي والكبد

- الالتزام بمواعيد الوجبات
- الغذاء أفضل من المكملات الغذائية
- الرياضة مكمل رئيسي للغذاء



مزايا مكتسبة

الوعي الصحي
الغذائي

مواجهة أمراض سوء
التغذية

الوعي بعلامات فساد
الاغذية

تجنب التسمم
الغذائي

بدائل آمنة

شروع التسمم
الغذائي

تجنب الطعام السيئ

نظافة أواني وأدوات المطبخ

التخزين و الحفظ الجيد

طهي الاطعمة بعد غسلها

غسيل اليدين باستمرار

مقاومة مستمرة للحشرات

حماية الاطفال والمسنين

مراجعة الطبيب حال التسمم

الجهل بعلامات
فساد الاغذية

تاريخ الصلاحية لأصناف

نظافة المطبخ والأدوات

التوعية بمظاهر الفساد

ضبط حرارة الثلاجة

عدم اعادة تجميد المأكولات

نظافة مكان و أدوات الطهي

الطهي الجيد و الكافي

الرقابة و حماية المستهلك

تفشي أمراض سوء
التغذية

الكميات المناسبة من الطعام

عدم المغلاة في البروتينات

أهمية فيتامين (ج)

فيتامين (د) للأطفال

الخضروات و الفاكهة

تنظيم الوجبات

البعد عن المليينات

المتابعة الطبية المستمرة

الوعي الصحي
الغذائي

تقليل الماء أثناء الطعام

البعد عن الاطعمة المقلية

تجنب النحافة والسمنة

تجنب الدسم والسكريات

عدم تناول الاطعمة بكميات

فتامين د لتجنب الكساح

فقر الدم لنقص الحديد

فيتامينات (ب) لعظم الأطفال

رسائل هامة

كم النصائح والمعارف السابقة .. تقرأها في دقائق .. تعجبك وتتفهمها ثم تنساها ؟
أم تصر على أن تتبناها ؟؟ وتعلمها أولادك وأصدقائك
فتصبح مفردات الوعي الصحي جزءاً من سلوكك اليومي وسلوكهم المعتاد !!

١

إمساك ... إسهال ... نخر أسنان ... ألام معدة ... فقر دم ... أنيميا ثم سرطان ..
هذه هي بعض نتائج نقص الوعي الغذائي الصحي !!!
الغذاء المتوازن ... النظيف الآمن ... طريقك لحياة وأسرة سعيدة خالية من الأمراض والمنغصات
سلاحك هو : المعرفة ... الالتزام .. المسؤولية ... فهل تفعل؟؟

٢

الرسالة في فساد الأغذية موجهة للجميع:
جهاز الرقابة: القيام بالمسئولية للالتزام بالموصفات . **ناقلوا الاغذية** نظافة السيارة ورفض الشحنات غير المطابقة
مستلمي الأغذية: عدم التنازل عن المعايير القياسية **مخزني المواد**: نظافة / شروط التهوية وصلاحية المكان
والعاملين بالأغذية: النظافة/ تقييم الأظافر والخلو من الأمراض **المستهلكون**: معرفة مظاهر الفساد ومراعاة الاحتياطات.
كلنا مسؤولون عن أي فساد ... ولسوف تسألون!!!

٣

كائنات حية تتكاثر بسرعة ولا نراها ... وحشرات ممرضة تراها .. ولا تهتم بمقاومتها !!
وإحتياطات لا تقوم بها أو لا تعرفها ... والنتيجة .. مختلف أنواع التسمم الميكروبي والكيماوي والطبيعي ...
(من المسئول !!! إن لم تكن أنت) !!!

٤