



المعلمون والمناخ في المدرسة كداعمين مركزيين ومهمين  
لتنمية التغذية والصحة للتلاميذ لضمان نمو سليم وتحقيق  
صحة بدنية نفسية واجتماعية سليمة.

جواهر خالد حوش-اغباريه  
اخصائية تغذية لوأئيه حيفاء وزاره الصحة



# التغذية الغير سليمة تناول الأغذية الضارة بالصحة والمصنعة بكميات غير ملائمة لاحتياجات الجسم تؤدي الى سوء التغذية والسمنة الزائدة.

## السمنة الزائدة (الجمعية الأطباء وجمعية دراسة وعلاج السمنة 2018)

هي المرض مزمن (% 25 من السكان في إسرائيل )

السمنة هي السبب الخامس للوفاة في العالم، ضاره مثل التدخين (السجائر)، الذي يخفض متوسط العمر المتوقع بنحو عشر سنوات.

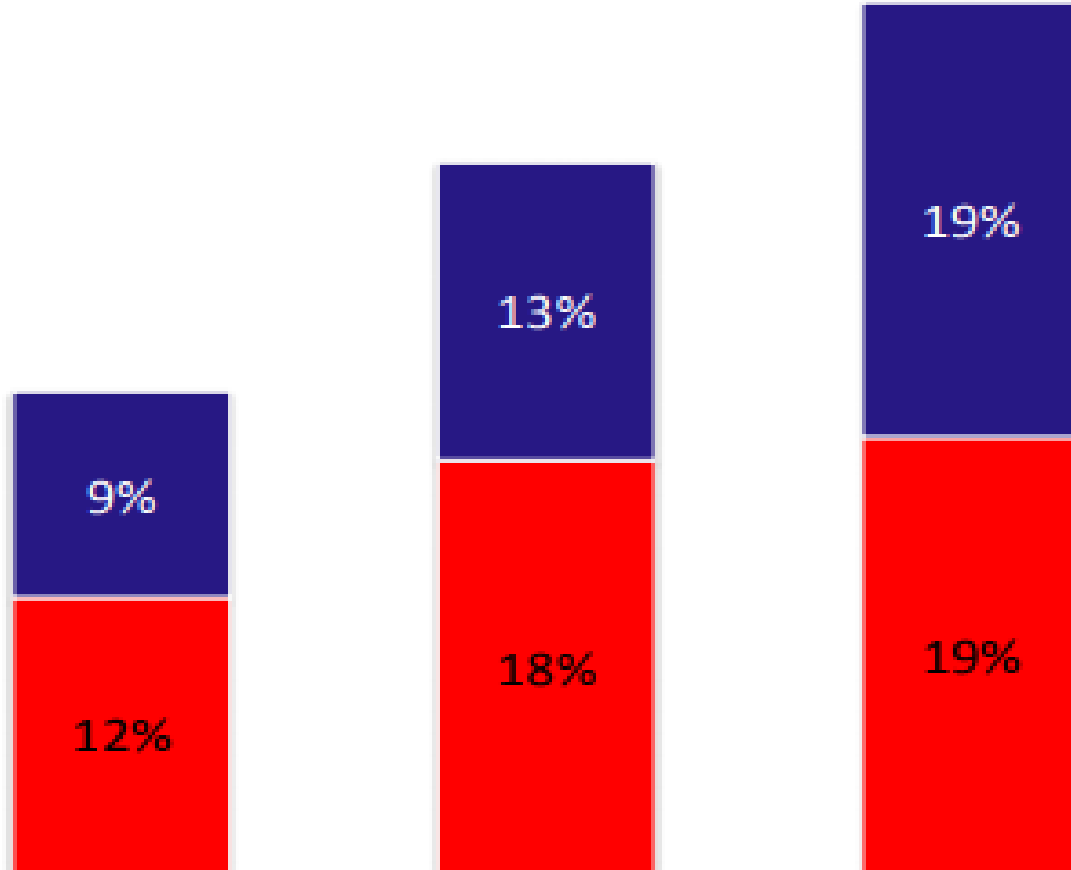
**أسبابها:** وراثية ومشاكل في الغدد الصماء بالإضافة الى العوامل البيئية (الضغط النفسي، النظام الغذائي ونمط حياة غير فعال).

**التأثيرات الصحية:** تسبب امراض مزمنة (مرض السكري 2 , قصور القلب, ارتفاع ضغط الدم, خطر الإصابة بالسرطان الأمعاء الغليظة) وخطر الإصابة بالربو.

كلما انخفضت الحالة الاجتماعية والاقتصادية، ارتفعت نسبة الأشخاص المصابين بالسمنة، قضية السمنة  
خطورة خاصة بين السكان العرب في اسرائيل

# نسبة السمنة الزائدة والوزن الزائد بين الطلاب صفوف الابتدائية الأول والسابع

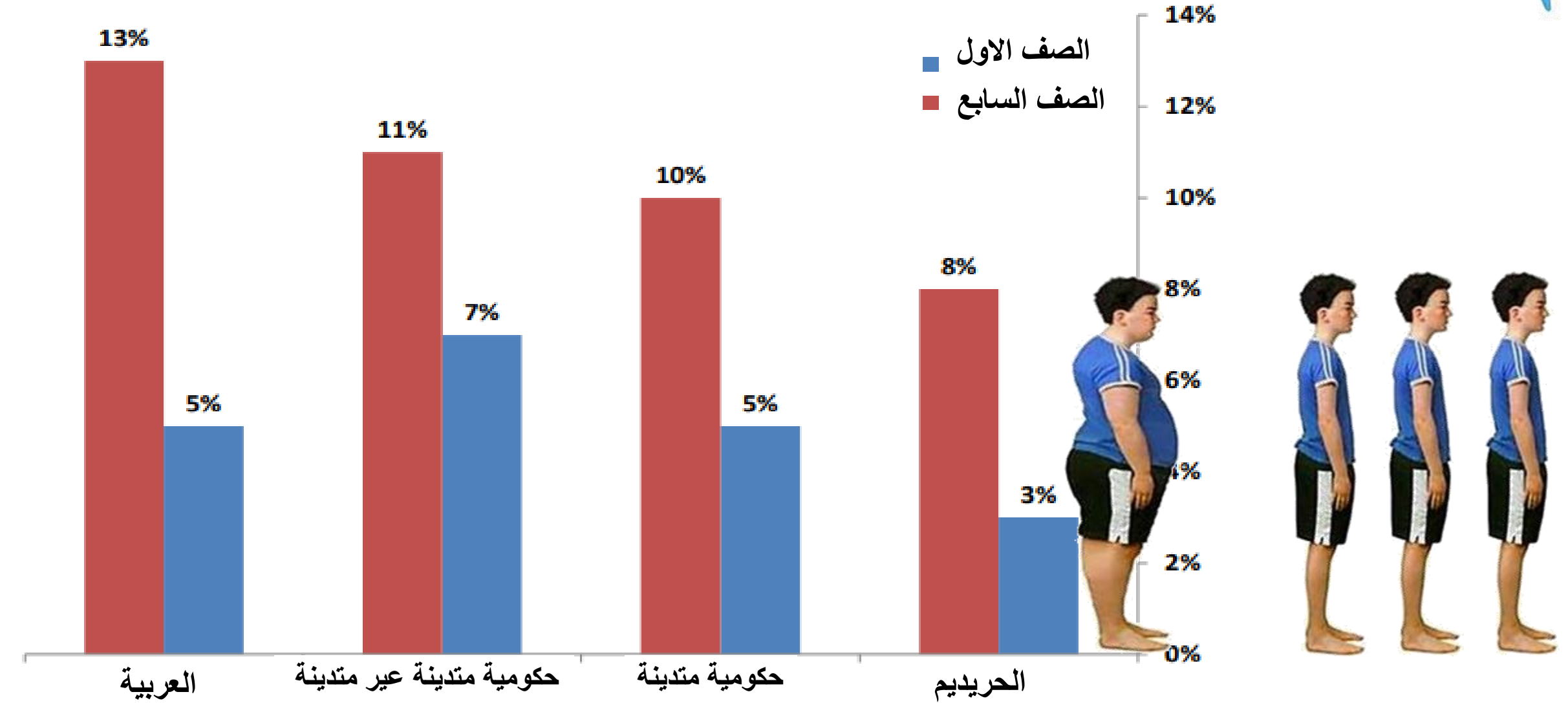
■ الوزن الزائد     ■ السمنة الزائدة



اليهود الصف الاول     اليهود الصف السابع     العرب الصف السابع

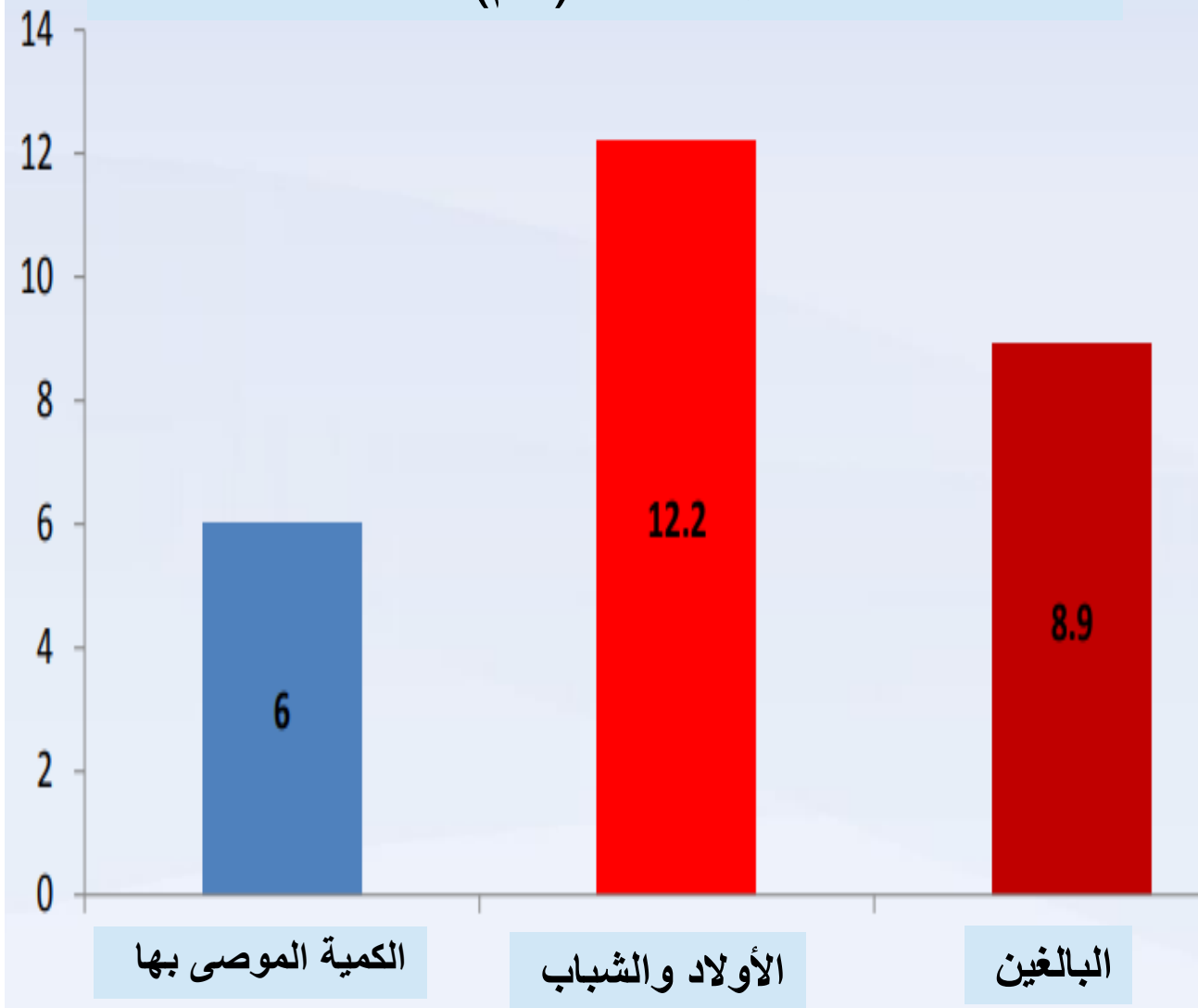


# نسبة السمنة الزائدة في الصفوف الأول ابتدائي والصف السابع حسب المدارس في المجتمع العربي واليهودي





## מעטיות عن استهلاك الصوديوم (ملح) في إسرائيل (غم)





## المصادر لاستهلاك السكر المضاف - قضاء الخضيرة

التوابل والبذور, منكهات وتوابل  
للسلطة 1.7%

مشتقات الحليب

10.4%

والحبوب والبقوليات

12.9%

الخضراوات

0.5%

الفواكه والسكر  
المضاف اليها

0.1%

المسليات والحلويات

30.7%

المشروبات المحلاة بالسكر

43.8%



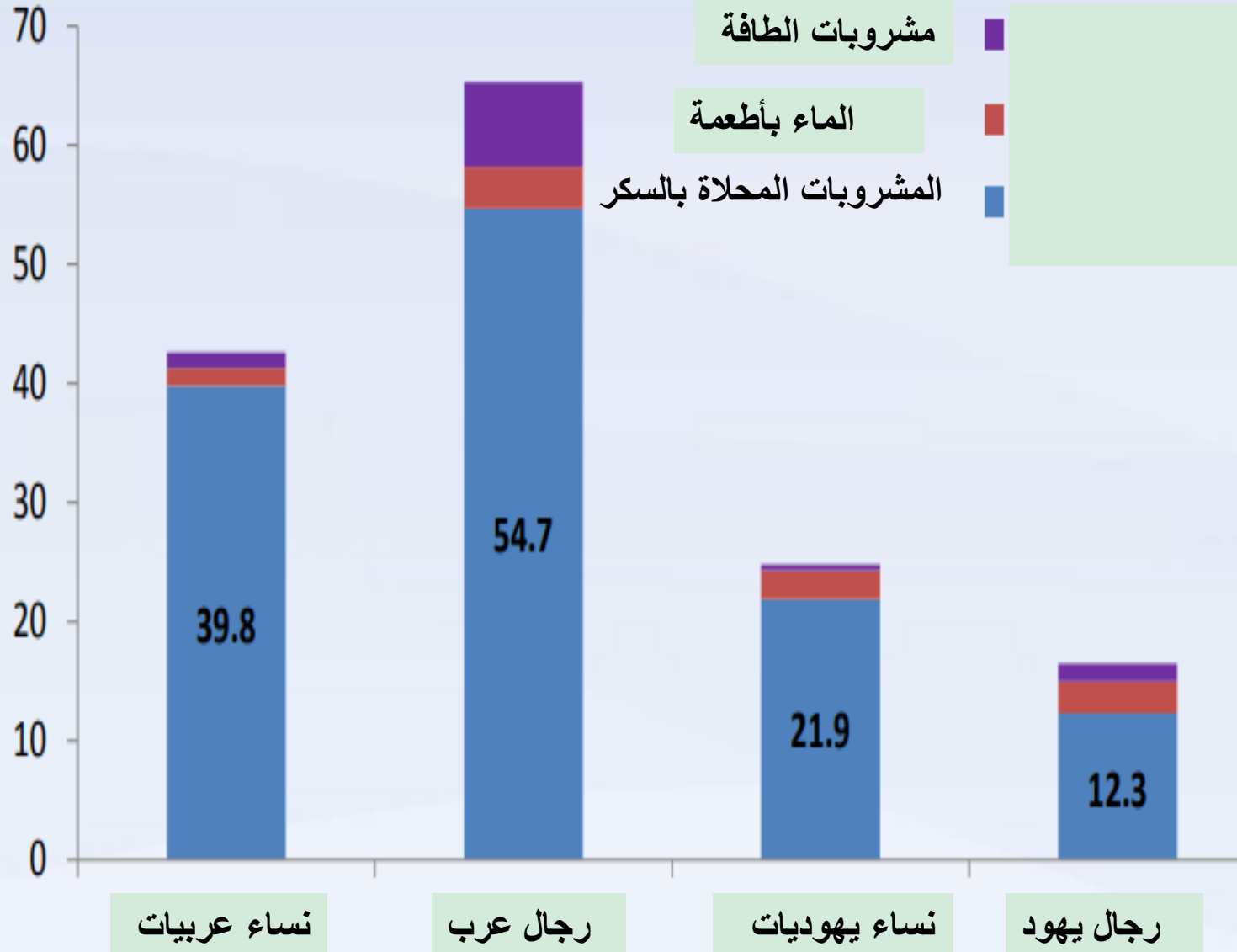
المصدر بحث علمي  
قضاء الخضيرة -  
معهد جرتنر



# نسبة شرب المشروبات المحلاة بالسكر, كل يوم, او تقريبا كل يوم حسب الجنسية والمجتمع

משרד  
הבריאות

לחיים בריאים יותר



## كيف تؤثر التغذية على صحة الأطفال, الاولاد والصبية

صحة الجسم: في الأمد القريب وعلى أساس يومي الحيوية والنشاط, القدرة على التركيز, ميول الى العدوى السريعة للأمراض الوبائية (جهاز مناعة ضعيف),

في الأمد البعيد: سوء التغذية والسمنة الزائدة, الإصابة في الامراض المزمنة (السكري امراض القلب وامراض السرطان)

الصحة الاجتماعية الخجل الانطوائية (تفضيل التباعد الاجتماعي) عدم القدرة على انشاء علاقات اجتماعية, علاقات اجتماعية

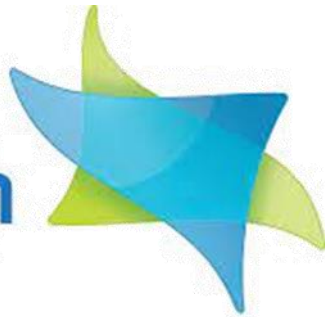
محدودة, التعرض الى التنمر باشكال مختلفة, و صعوبة في ايجاد زوجة

الامن الاقتصادي: الأشخاص الذين يعانون من السمنة لديهم فرص اقل يجد صعوبة في الحصول على فرص العمل

الصحة النفسية: عدم الثقة بالنفس قد يسبب الضغط النفسي والتوتر الاكتئاب







## تغذية حوض البحر الأبيض المتوسط

من المفضل تناول

من المفضل الابتعاد قدر الإمكان

الحبوب  
والبقوليات  
الكاملة خبز القمح

الخضار والفواكه  
بالوان مختلفة 5  
أنواع في اليوم  
مفضل استهلاكها  
مع قشرها

المأكولات  
المغلقة مع  
الرموز الحمراء  
دهن ملح سكر

اللحوم  
الحمراء  
300 غم  
بالأسبوع

زيت الزيتون  
الطحينة الجوز  
اللوز

الأسماك 2-3  
وجبات بالأسبوع

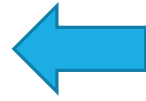
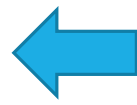
المشروبات  
المحلاة بالسكر  
وبدائلها

المأكولات  
المصنعة

شرب الماء  
حتى الارتواء

الحبش والدجاج  
بدون الجلد

الحليب اللين والاجبان



استهلاك الأغذية بصورتها الطبيعية  
المعدة في البيت تجنب قدر المكان  
استهلاك المواد المصنعة





## المأكولات المصنعة:

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר



✓ معززة بالنكهات والطعم المالح (ملح) | الحلو (السكر) | زيت. "تعود"

✓ متاحة وتوكل في كل مكان

✓ متوفرة في كل زمان واوقات الفراغ بدون علاقة مع الجوع!

✓ نستهلكها بشكل فردي او جماعي

✓ ترويج واعلانات قوية ومتواصلة

✓ نجاعة في الإنتاج يؤدي الى أسعار قليلة بحيث تكون ارخص من الطعام الصحي

## تأثير المأكولات المصنعة والاكل السريع على الجسم

- ✓ يساهم في زيادة الوزن والسمنة الزائدة
- ✓ ارتفاع في نسب الامراض المزمنة
- ✓ تسبب في زيادة الاحتمال (على الأقل 10%) في الإصابة  
في انواع السرطان المختلفة
- ✓ تؤثر على البكتيريا الحميدة التي تسكن في الأمعاء  
الغليظة.
- ✓ تزيد من مقاييس الالتهاب في الجسم
- ✓ تسبب في زيادة في المرض والشيخوخة المبكرة





من اهم المواضيع التي يجب الحراك والعمل على تغييرها  
وبشكل فوري هي:



تقليل قدر الإمكان من:

✓ تناول المأكولات المصنعة (المسليات, الحلويات  
والنقارش).

✓ شرب المشروبات المحلاة بالسكر مشروبات الطاقة  
والمشروبات الدايت.

✓ تناول الاكل السريع والجاهز. (بيتسا همبورغر بتسا  
بوريكس...)







سلوك الفرد يتأثر  
بمستوى المعرفة,  
المهارات, الوعي  
والمواقف الشخصية  
بالإضافة الى الأطر  
الاجتماعية التي ينتمي  
اليها والعلاقات  
الاجتماعية التي تربطه  
بها. بحيث يمكنها ان  
تؤثر عليه وبالمقابل أيضا  
يمكنه التأثير عليها



## التنمية الصحية تشمل فعاليات بثلاثة مجالات:

✓ رفع مستوى الوعي والمعرفة (تثقيف صحي)

✓ البيئة : تغييرات في المحيط بحيث يكون الاختيار الصحي هو الخيار الأسهل.

✓ التشريعات والضوابط القانونية.





משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר



## אתם القدوة علموا الأولاد:

✓ اجسامهم برمجت لتستمد الغذاء من الطبيعة , كل ما يدخل الى الفم يتحول الى جزء لا يتجزأ من الجسم ؟ اجسامهم تستحق الأفضل وليست مكبا لمخلفات الصناعية.

✓ اثيروا فيهم الفضول والبحث حول الصحة والتغذية الطعام ووظائفه مصادرهم مميزاتهم وطرق المحافظة عليه



✓ علموهم ان يقدروا قيمة الغذاء احترامه وعدم هدره.



## انتم القدوة ساهموا في تغيير السياسة الداخلية ومحيط المدرسة:

✓ اذا كان هناك مكان لبيع الطعام في المدرسة او المحيط المجاور يمكن التحاور معه على أنواع والمحتوى المعروض للبيع . ( ممكن من خلال القوانين المساعدة في البلدية )

✓ الاختيار الصحي هو الاسهل ساعدوهم باختياراتهم ضعوا قوانين وارشادات لأنواع الطعام في الاستراحة, التضييفات المقدمة في أعياد الميلاد المناسبات الاحتفالات الأعياد.

✓ اجعلوا الاهل ولجان الطلاب لجان الاحياء جمعيات كشركاء لكم تتحركوا بهم ومعهم من اجل تغيير الوضع للأفضل





## מشارיע داعمة وقوانين لدعم الوعي والتنمية الصحية والغذاء

✓ مدن الصحية ( لاریس بریاوت )

✓ مدارس تنمي الصحة ( بتی ספר מקדמי بریاوت )

✓ تقديم الوجبات في المدارس اليوم الطویل "אופק חדש".

✓ التقييدات على بيع مأكولات مضرّة في مطاعم ومقاصف المدرسة

✓ التقييدات وحذر ترویح ودعايات لمأكولات مضرّة وغير صحية







משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר



شرب الماء بكميات كافية.



✓ تناول الخضراوات والفواكه في كل وجبة  
وبين الوجبات (على الاقل 5 في اليوم).



## تلخيص

الحق الحصول على تغذية سليمة هي حق أساسي للأطفال لتمكينهم من نمو سليم وتحقيق صحة بدنية نفسية واجتماعية سليمة.

الصحة في المستقبلية تتحدد في جيل الطفولة وجيل البلوغ. معطيات عن الامراض المزمنة والسمنة في المجتمع العربي اعلى من المجتمع اليهودي في كافة الفئات العمرية. سلوكيات تغذية غير مرغوب فيها يمكن تعديلها لدى الطلاب بهدف النهوض بالصحة العامة للمجتمع العربي

المناخ في المدرسة والمعلمون كداعمين مركزيين ومهمين لتنمية التغذية الصحية للتلاميذ

