



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

- IENE 8 توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۲۴.

عنوان ابزار - تغذیه و بهداشت

نویسندگان:

کریستینا سامارتزی و اورانیا ساکلاراکی

سازمان پزشکان جهان، یونان - هیأت یونانی

اوت ۲۰۱۹



National and Kapodistrian
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

عنوان: ۲,۱. تغذیه و بهداشت (۰ تا ۲۴ ماه).....	3
اهداف آموزشی.....	3
تغذیه و بهداشت چیست؟.....	3
نکات کلیدی:.....	4
فعالیت.....	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	4
خودارزیابی.....	5
منابع.....	5

اهداف آموزشی

1. اولین هدف این پودمان آموزشی فشرده معرفی و جوه کلیدی تغذیه و بهداشت در نوزادان ۰ تا ۲۴ ماهه است.
2. دومین هدف آن نیز شناسایی اصول زیربنایی تغذیه و بهداشت برای والدین پناهجو و مهاجر است تا بتوانند نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی فرزندان‌شان را تأمین کنند.
3. هدف سوم این درس فشرده افزایش آگاهی والدین پناهجو و مهاجر درباره جوه مختلف تغذیه و بهداشت است.

تغذیه و بهداشت چیست؟

تعریف کلیدی تغذیه از این قرار است: «فرایند تأمین یا کسب غذای لازم برای سلامت و رشد» (<https://www.dictionary.com/>). (علاوه بر این، تغذیه به مواد غذایی یا انرژی به‌دست‌آمده از مصرف غذا یا همان فرایند مصرف مقدار مناسبی از مواد غذایی یا انرژی اشاره دارد. مواد مغذی موجود در میوه‌ها و سبزیجات نمونه‌ای از تغذیه هستند. نمونه دیگر تغذیه رژیم غذایی سالم است.

تعریف کلیدی بهداشت از این قرار است: «شرایط یا اقداماتی که به حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کنند (به‌ویژه از طریق رعایت نظافت)» (<https://www.dictionary.com/>). (علاوه بر این، بهداشت به اقداماتی اشاره دارد که شخص با هدف حفظ نظافت خود و محیط پیرامونش و، به‌ویژه، برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها یا انتشار آن‌ها انجام می‌دهد. توجه ویژه به بهداشت فردی ضروری است.

پروژه 8 IENE، به دلیل اهمیت مسائل این دو حوزه در برنامه‌های توانمندسازی والدین مهاجر و پناهجو از طریق آموزش‌های والدگری، درسی جداگانه را به آن‌ها اختصاص داده است.

تغذیه

تغذیه به فرایند دریافت مواد غذایی از غذای مصرفی اشاره دارد. درباره شش ماده غذایی که برای کسب انرژی، حفظ بافت‌ها و تنظیم فرایندهای بدن لازمند بیشتر بدانید. این شش ماده غذایی عبارتند از: کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی. هفت عنصر اصلی تغذیه که بدن انسان به آن‌ها نیاز دارد عبارتند از: آب، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳.

در سال ۲۰۰۴، دستورالعمل تغذیه نوزادان و کودکان (IYCF) بر اساس نسخه سال ۲۰۰۲ پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی درباره تغذیه نوزادان و کودکان تدوین شد. این دستورالعمل بر استفاده از راهبردهای زیر برای تغذیه نوزادان و کودکان تأکید می‌کند:

- تغذیه انحصاری با شیر مادر طی شش ماه اول (منظور از تغذیه انحصاری با شیر مادر این است که نوزاد، به‌جز شیر مادر و به استثنای دارو، از هیچ غذای جامد یا مایعی، از جمله آب، تغذیه نکند).
- شروع تغذیه تکمیلی اختیاری از شش ماهگی و ادامه تغذیه با شیر مادر در دو سال اول یا بیشتر (تغذیه تکمیلی به دادن غذای جامد یا شبه‌جامد به کودک در کنار شیر مادر اشاره دارد).

سوءتغذیه مادر و کودک. سوءتغذیه عامل بیش از ۵۰ درصد همه مرگ‌ومیرها در کودکان زیر پنج سال است. سوءتغذیه بر قدرت کودکان تأثیر می‌گذارد و بیماری را خطرناکتر می‌کند. کودکی که دچار سوءتغذیه شده است به‌سختی در برابر حملات ذات‌الریه، اسهال یا سایر بیماری‌ها مقاومت می‌کند و، البته، معمولاً از بیماری شکست می‌خورد. سوءتغذیه بر اثر تغذیه و مراقبت نامناسب ایجاد می‌شود و بیماری نیز آن را تشدید می‌کند. کودکانی که از سوءتغذیه جان سالم به‌ر می‌برند ممکن است گرفتار چرخه‌ای از بیماری‌های مکرر شوند و سرعت رشدشان نیز کاهش یابد. این پیامدها سلامت فیزیکی این کودکان را تقلیل می‌دهند و صدمات جبران‌ناپذیری به رشد و توانایی‌های شناختی‌شان وارد می‌آورند و به نقص توانایی‌های‌شان در دوران بزرگسالی منجر می‌شوند. کودکی که، بر اثر فقدان دسترسی به آب تمیز یا سیستم دفع فاضلاب مناسب یا رعایت نکردن بهداشت، به اسهال مبتلا شده باشد، مواد غذایی موجود در بدنش را از دست می‌دهد.

اهمیت تغذیه مطلوب. آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم تا زنده و سالم بمانیم و رشد، کار و بازی کنیم غذا نام دارد. غذا به هر چیزی اشاره دارد که قابل‌خوردن باشد. غذا شامل همه مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی می‌شود که در جوامع، فرهنگ‌ها یا ادیان پذیرفته شده‌اند.

غذا به ما احساس آرامش و رضایت می‌دهد. خوردن بعضی غذاها به ما هویت نیز می‌بخشد. آنچه می‌خوریم و نحوه خوردن آن عادات غذایی‌مان را شکل می‌دهند. اکثر عادات غذایی‌مان را در خانه و از والدین‌مان یاد می‌گیریم. هم‌زمان با رشدمان، تجربیات بیشتری کسب می‌کنیم و آموزش‌های بیشتری می‌بینیم که کمک‌مان می‌کنند بعضی از عادات غذایی‌مان را تغییر دهیم. با استفاده از اطلاعاتی که درباره غذا و تغذیه به‌دست می‌آورید، می‌توانید روش‌های تغییر عادات غذایی و رسیدن به عادات بهتر را به مادران یاد بدهید و در این زمینه کمک‌شان کنید.

مواد غذایی مؤلفه‌های شیمیایی فعال تشکیل‌دهنده غذاها هستند و نقش ساختاری یا کارکردی خاصی را در فعالیت‌های بدن‌مان بر عهده دارند. شکر، نشاسته و فیبر اغلب در یک گروه قرار می‌گیرند زیرا همه‌شان کربوهیدرات هستند. نیاز بدن‌مان به ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار اندک است و این مواد ریزمغذی نامیده می‌شوند.

بهداشت

بهداشت فردی چیست؟ بهداشت فردی مفهومی رایج در حوزه‌های پزشکی و سلامت عمومی است و در سطح فردی و در خانه نیز کاربرد گسترده‌ای دارد. بهداشت فردی با پاکیزگی بدن و لباس‌های مان مرتبط است و ، همان‌طور که از نامش پیداست، ماهیتی شخصی دارد. بر همین اساس، بهداشت فردی را می‌توان اقدامی دانست که به بهبود شرایط بهداشتی شخص منجر می‌شود. همه انسان‌ها عادات و استانداردهای مخصوص به‌خودشان را دارند. این عادات و استانداردها نتیجه آموزش یا مشاهده رفتار دیگران هستند. به‌صورت کلی، بهداشت فردی از بروز و انتشار بیماری‌های واگیردار پیشگیری می‌کند یا احتمال بروز و انتشارشان را به حداقل می‌رساند.

اهمیت بهداشت فردی برای سلامت عمومی. دانش بهداشت فردی و رعایت آن نقشی مهم در همه فعالیت‌های روزانه‌مان دارند. اهداف بهداشت فردی عبارتند از:

- پیشگیری از بیماری‌هایی که از طریق مدفوع یا دهان انتقال می‌یابند. انگشتان شخص ممکن است به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم به مدفوع خودش آلوده شوند. کارهایی که حین دفع مدفوع یا شستن کودک پس از دفع مدفوع انجام می‌دهید از جمله موقعیت‌هایی هستند که می‌توانند به آلودگی انگشتان‌تان منجر شوند و به انتقال عفونت کمک کنند.
- ارزش زیبایی‌شناختی بهداشت فردی. اشخاصی که دست‌ان‌شان تمیز است، هنگام غذا خوردن، احساس غرور و افتخار می‌کنند چون مطمئن هستند، با این کار، از ابتلای خود به بیماری پیشگیری کرده‌اند. معلم‌ها هم همیشه از دیدن دانش‌آموزانی با صورت‌ها، چشم‌ها و لباس‌های تمیز خوشحال می‌شوند. مادران نیز وقتی با دست‌های تمیز به نوزادشان غذا می‌دهند رضایت ذهنی پیدا می‌کنند چون مطمئنند، با این کار، به حفظ سلامت فرزندشان کمک کرده‌اند.
- تأثیر اجتماعی. شخصی که بهداشت فردی را رعایت نمی‌کند ممکن است توسط دوستانش طرد شود زیرا دوستانش، به‌دلایل فرهنگی، نمی‌توانند این موضوع حساسیت‌برانگیز را به او گوشزد کنند.

نکات کلیدی:

تغذیه:

1. غذا حاوی موادی شیمیایی است که مواد مغذی نام دارند و در مقادیر و ترکیبات مختلف در مواد غذایی مختلف یافت می‌شوند. مواد مغذی بخشی از ماده غذایی هستند که بدن برای ساخت بافت، تولید انرژی و حفظ سلامت خود نیاز دارد.
2. مادر، در یک ساعت پس از زایمان، شیر دادن به نوزاد را شروع می‌کند. اولین شیر مادر (آغوز)، که غلیظ و زردرنگ است و می‌توان آن را اولین واکسن دریافتی نوزاد نیز در نظر گرفت، از نوزاد در برابر بیماری محافظت می‌کند.
3. طی شبتانروز، مادر به‌دفعات به نوزاد شیر می‌دهد. مادر باید هر بار که نوزاد خواست به او شیر بدهد (هر چند بار که نوزاد خواست). به بیان دیگر، مادر باید هر دو تا سه ساعت یک بار (۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت) یا، در صورت نیاز، حتی در فواصل کمتر به نوزاد شیر دهد. فواصل بین دفعات شیردهی در ماه‌های اول تولد نوزاد کمتر است. شیردهی مکرر مادر برای تحریک فرایند تولید شیر ضروری است.

بهداشت:

1. بهداشت فردی از جمله عناصر مهم فعالیت‌های روزانه‌مان است. بهداشت فردی نقشی مهم در حفظ سلامت‌مان دارد و به پیشگیری از انتشار بیماری‌های واگیردار کمک می‌کند.
 2. بهداشت فردی درباره همه اعضای بدن صادق است. اما بهداشت دست‌ها شاید مهم‌ترین شاخه بهداشت فردی از نظر تأثیرگذاری بر سلامت عمومی باشد.
 3. دستورالعمل‌های مربوط به بهداشت فردی (از جمله شستن دست‌ها و بهداشت دهان) باید به‌صورت دقیق رعایت شوند تا بهترین نتایج به‌دست آیند.
- لطفاً، به ارائه پاورپوینت مربوط به این درس فشرده مراجعه کنید.

فعالیت

سؤال‌های تغذیه

1. انواع مختلف سوءتغذیه چه پیامدهایی به دنبال دارند؟
2. چرا سوءتغذیه مزمن از جمله مشکلات جدی کشورهای در حال توسعه است؟

سؤال‌های بهداشت

1. حداقل شش مؤلفه تشکیل‌دهنده بهداشت فردی را نام ببرید.
2. هدف‌مان از شستن دست‌ها رهایی از میکروب‌هایی است که روی سطح دست‌مان قرار دارند. فرض کنید می‌خواهید مزایای شستن درست دست‌ها را به اعضای خانواده‌تان آموزش و روش درست انجام این کار را یادشان بدهید. چه به آن‌ها خواهید گفت؟

تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده

جواب‌های‌تان به سؤال‌های بالا را در این قسمت بنویسید.

تغذیه

خودارزیابی

تغذیه: چند نوع ماده غذایی را که معمولاً در جامعه‌تان مصرف می‌شوند در نظر بگیرید. این غذاها حاوی کدام مواد مغذی هستند و فکر می‌کنید کدام مواد مغذی را ندارند؟

بهداشت: تصور کنید در یک جشن عروسی شرکت کرده‌اید و گروهی از مهمان‌ها را می‌بینید که برای شستن دست‌های‌شان در صف ایستاده‌اند و گروهی دیگر هم، بدون شستن دست‌های‌شان، شروع به خوردن غذا کرده‌اند. از بین مهمان‌هایی که دست‌های‌شان را شستند، بعضی از صابون استفاده کردند و بعضی دیگر هم دست‌های‌شان را فقط با آب جاری شستند. آیا کار مهمان‌های مختلف حاضر در این جشن عروسی، از نظر دستورالعمل‌های شستن دست، قابل قبول است؟

منابع

1. راهنمای تغذیه سال اول:
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=feeding-guide-for-the-first-year-90-P02209>
2. دستورالعمل‌های تغذیه نوزاد:
https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf
3. راهنمای سازمان بهداشت جهانی درباره تغذیه نوزادان و کودکان:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی در زمینه بهداشت:
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>
5. بهداشت فردی مطلوب:
<https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>
6. راهنمای سازمان بهداشت جهانی برای شستن دست و سلامت:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1
7. برنامه ارتقای بهداشت یونسف:
<https://www.unicef.org/wash/files/hman.pdf>
8. دوره آموزشی آزاد بهداشت:
<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=189&printable=1>

جواب سؤال‌های بخش فعالیت تغذیه:

شماره سؤال	جواب
۱	بیماری و مرگ پیامدهای سوءتغذیه در کودکان هستند. کودکانی که از سوءتغذیه جان سالم به‌در می‌برند دچار اختلال ذهنی می‌شوند و توانایی‌شان برای تولید و کمک به اقتصاد کاهش می‌یابد. سوءتغذیه سرعت رشد ذهنی کودک را کاهش می‌دهد و این مسأله به معنای کاهش سرعت یادگیری او در تمام مراحل زندگی است. کمبود ید آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر به توانایی فکری کودک وارد می‌کند. کمبود ویتامین آ، در صورت درمان نشدن، می‌تواند به نابینایی بیانجامد.
۲	سوءتغذیه میزان بهره‌وری شخص در کار را کاهش می‌دهد و به همین دلیل است که سطح بهره‌وری در بزرگسالان مبتلا به کوتاه‌مدتی تغذیه‌ای که تحصیلات بالایی ندارند و دچار آسیب‌های ذهنی شده‌اند پایین است. برای مثال، زمانی که باید صرف انجام فعالیت‌های اقتصادی شود به مراقبت از کودکان بیمار اختصاص می‌یابد و کودکان بیمار نیز روزهایی را که باید به مدرسه بروند و تحت آموزش باشند از دست

خواهند داد. این مسأله تأثیری منفی بر تلاش‌های انجام‌شده برای افزایش رشد اقتصادی و کاهش فقر در کشورهای در حال توسعه دارد.
--

جواب سؤال‌های بخش فعالیت بهداشت:

شماره سؤال	جواب
۱.	۱. بهداشت مو؛ ۲. بهداشت صورت؛ ۳. بهداشت بدن؛ ۴. بهداشت دست‌ها؛ ۵. بهداشت پاها؛ ۶. بهداشت ناخن؛ ۷. بهداشت زیربغل؛ ۸. بهداشت دهان؛ ۹. بهداشت چشم‌ها.
۲.	شستن دست‌ها با صابون از نظر اصول بهداشت فردی قابل قبول است. اما شستن دست‌ها با آب جاری و بدون استفاده از صابون قابل قبول نیست. شستن دست‌ها هم که نمی‌تواند به هیچ وجه قابل قبول باشد!

جواب فعالیت خودارزیابی تغذیه:

تف یا ذرت احتمالاً در این فهرست جا خواهند داشت. این مواد غذایی عمدتاً حاوی کربوهیدرات هستند. نخود و لوبیا نیز تأمین‌کننده پروتئین لازم برای بدن‌تان هستند. کلم کالی نیز منبعی غنی از ویتامین آ و آهن است و مرکبات نیز حاوی انواع ویتامین‌ها هستند. این مواد غذایی همه مواد مغذی لازم را ندارند و، به همین دلیل، باید با یکدیگر ترکیب شوند تا بتوانند همه این مواد مغذی را در اختیارمان قرار دهند.

جواب فعالیت خودارزیابی بهداشت:

دستورالعمل گام‌به‌گام شستشوی دست از این قرار است: (الف) هر گونه کثیفی مشهود را با آب جاری پاک کنید. همیشه دست‌تان را با آب جاری بشویید. ترجیحاً از آب گرم استفاده کنید. (ب) بعد از خیس کردن دست‌های‌تان، آن‌ها را صابون بزنید. می‌توانید از صابون قالبی، پودری یا مایع استفاده کنید. صابون باید کاملاً کف کند. (ج) دست‌های‌تان را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه محکم به همدیگر بمالید و نوک انگشت‌ها، شست‌ها، زیر ناخن‌ها و فضای بین انگشت‌ها را به دقت بشویید. شستشوی مؤثر دست‌ها شامل پشت دست‌ها، کف دست‌ها و بخش‌هایی از بازوها می‌شود که در معرض هوا قرار دارند. (د) دست‌ها را با آب جاری تمیز آبکشی کنید. (ه) از یک پارچه تمیز یا حوله یکبار مصرف برای خشک کردن دست‌های‌تان استفاده کنید یا بگذارید، با قرار گرفتن در معرض هوا، خشک شوند.