



إيرازموس Erasmus + الشراكات الاستراتيجية للتعليم الفني والتدريب المهني  
مشروع IENE 8 - تمكين أسر المهاجرين واللاجئين من خلال مهارات تربية الأطفال

## أداة التعلم الموجزة رقم 2.1 عنوان الأداة – التغذية والنظافة

المؤلفون:

سامارتي كريستينا / ساكيلاركي أورانيا

MDM GREECE / منظمة أطباء العالم – الوفد اليوناني

أغسطس (أب) 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



تم تمويل هذا المشروع بدعم من المفوضية الأوروبية.  
يعكس هذا المؤلف آراء المؤلف وحده، ولا يمكن اعتبار المفوضية مسؤولة عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.



Erasmus+

العنوان: 2.1. التغذية والنظافة (من 0 إلى 24 شهراً).....	3
أهداف التعلم .....	3
ما المقصود بالتغذية والنظافة؟.....	3
النقاط الأساسية.....	4
النشاط.....	4
التفكير في مسألة واحدة من هذه الأداة الموجزة للتعلم.....	4
التقييم الذاتي.....	5
المراجع.....	5

#### أهداف التعلم

1. يتمثل الهدف الأول لوحدة التعلم الموجزة هذه في تقديم الجوانب الرئيسية للتغذية والنظافة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 0 و 24 شهراً.
2. أما الهدف الثاني فيتمثل في تحديد المبادئ الأساسية للوالدين من اللاجئيين والمهاجرين، لتناول جوانب التغذية والنظافة لأطفالهم.
3. ويطمح الهدف الثالث لهذه الوحدة إلى رفع مستوى الوعي فيما يتعلق بجوانب التغذية والنظافة للوالدين من اللاجئيين والمهاجرين.

#### ما المقصود بالتغذية والنظافة؟

التعريف الأساسي للتغذية: "عملية توفير أو الحصول على الغذاء اللازم للصحة والنمو" (أصل التعريف بالإنجليزية: (<https://www.dictionary.com/>). بالإضافة إلى ذلك، تشير التغذية إلى الإطعام أو الطاقة التي يتم الحصول عليها من الطعام المستهلك أو عملية استهلاك الكمية المناسبة من التغذية والطاقة. وتعتبر العناصر الغذائية في الفواكه والخضروات مثلاً على التغذية. كما يعد الالتزام بنظام غذائي مثلاً آخر على التغذية.

يشير التعريف الأساسي للنظافة الشخصية إلى: "الظروف أو الممارسات التي تساعد على الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، وخاصة من خلال النظافة" (مترجم عن التعريف الأصلي باللغة الإنجليزية على (<https://www.dictionary.com/>). بالإضافة إلى ذلك، فإن النظافة العامة تشير إلى الحفاظ على نظافتك ونظافة متعلقاتك والوسط المحيط بك، خاصة لمنع الأمراض أو انتشارها. منح اهتماماً أكبر للنظافة الشخصية.

تكمن الصلة بين العنصر المذكور أعلاه وبين مشروع IENE 8 في أهمية هذه المسائل في سياق مساندة الأبوين في الأسر اللاجئة والمهاجرة من خلال تزويدهم بمهارات تربية الأطفال.

#### التغذية

تشير التغذية إلى عملية الاستفادة من العناصر الغذائية من الأطعمة التي نتناولها. تعرف على العناصر الغذائية الستة اللازمة للطاقة، والحفاظ على الأنسجة وتنظيم العمليات التي يقوم بها الجسم: الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والمياه، والفيتمينات، والمعادن. تشمل العناصر السبع الرئيسية للتغذية التي يحتاج إليها الجسم على: الماء، والكربوهيدرات، والأحماض الأمينية البروتينية، والدهون، والفيتمينات، والمعادن، والأحماض الدهنية أوميغا 3.

استناداً إلى توصيات الاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع والأطفال الصغار التي وضعتها منظمة الصحة العالمية في عام 2002، فقد تم وضع دليل تغذية الرضع والأطفال الصغار (IYCF) في عام 2004. يؤكد الدليل الإرشادي على أهمية استراتيجيات التغذية التالية للرضع والأطفال الصغار:

- الإقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى (يُعرف الإقتصار على الرضاعة الطبيعية على أنه إرضاع الطفل بحليب الأم فقط دون أي طعام أو سوائل أخرى - بما في ذلك الماء - باستثناء الدواء).
- بدء التغذية التكميلية الأفضل بعد ستة أشهر مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية للعامين الأولين أو أكثر (تعني التغذية التكميلية إعطاء طعام صلب أو شبه صلب للطفل بالإضافة إلى حليب الأم).

سوء التغذية للأم والطفل يتسبب سوء التغذية في أكثر من 50% من إجمالي الوفيات بين الأطفال دون سن الخامسة. ويتم ذلك من خلال التأثير على مناعة الأطفال مما يجعل المرض أكثر خطورة. يكافح الطفل المصاب بسوء التغذية لمقاومة هجمات الالتهاب الرئوي أو الإسهال أو غيره من الأمراض - وغالباً ما تكون الغلبة للمرض. تحدث الإصابة بسوء التغذية نتيجة لقلة التغذية والرعاية، ويشند بفعل المرض. قد يصبح الأطفال الناجون عالقين في حلقة مفرغة من الأمراض المتكررة وبطء النمو، مما يقلل من صحتهم الجسدية، ويدمر نموهم وقدراتهم المعرفية بشكل لا رجعة فيه، ويضعف قدراتهم كبالغين. إذا كان الطفل يعاني من الإسهال - بسبب نقص المياه النظيفة أو عدم وجود صرف صحي ملائم، أو بسبب عادات النظافة السيئة - فسيؤدي ذلك إلى استنزاف العناصر الغذائية من جسمه.

أهمية التغذية الجيدة. ما نأكله ونشربه للمساعدة في إبقائنا على قيد الحياة وبصحة جيدة، بغرض مساعدتنا على النمو والتطور والعمل واللعب يسمى الطعام. فالطعام هو أي شكل صالح للأكل. ويشمل جميع الأطعمة والمشروبات المقبولة للمجتمع أو الثقافة أو الدين.

يعطينا الطعام الشعور بالراحة والرضا. كما أن تناول أطعمة محددة يعمل على تحديد هويتنا. كما أن الطعام الذي نتناوله وطريقتنا في تناوله تشكل عاداتنا الغذائية. معظم عاداتنا الغذائية اكتسبناها من والدينا. ومع تقدمنا في العمر، تساعدنا خبرتنا وتعلمنا على تغيير بعض هذه العادات الغذائية. أنت تتعرف على ن الطعام والتغذية لتتمكن من تعليم الأمهات ومساعدتهن على تغيير عاداتهن الغذائية إلى الأفضل.

يمثل العنصر الغذائي عنصراً كيميائياً نشطاً في الغذاء يلعب دوراً هيكلياً أو وظيفياً محدداً في نشاط الجسم. غالباً ما يتم تجميع السكريات والنشا والألياف معاً لأنها جميعها كربوهيدرات. وهناك حاجة إلى الفيتامينات والمعادن بكميات صغيرة جداً وتسمى المغذيات الدقيقة.

#### النظافة

ما المقصود بالنظافة الشخصية؟ النظافة الشخصية مفهوم شائع الاستخدام في إطار الممارسات الطبية والصحية العامة. كما يتم ممارستها على نطاق واسع على مستوى الفرد وفي المنزل. وتتضمن المحافظة على نظافة أجسامنا وملابسنا. وكما يوحي اسم النظافة الشخصية فإن لها طابع شخصي. في هذا الصدد، يتم تعريف النظافة الشخصية على أنها حالة تدعو إلى التشجيع على اتباع ممارسات النظافة على المستوى الشخصي. لكل شخص عاداته ومعاييرها الخاصة التي اكتسبها أو التي تعلمها من الآخرين. وبشكل عام، يتم اتباع ممارسة النظافة الشخصية للوقاية أو التقليل من حدوث الأمراض المعدية وانتشارها.

أهمية الصحة العامة للنظافة الشخصية. المعرفة وممارسة النظافة الشخصية أمران حيويان في جميع أنشطتنا اليومية. وتتمثل الأهداف في:

- منع الأمراض المنقولة عن طريق البراز إلى الفم، فقد تتلوث الأصابع بالبراز، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. وتعتبر أي خطوات تتم أثناء عملية التبرز وتنظيف مؤخرة الطفل فرص إضافية لتلوث الأصابع التي تسهل انتقال العدوى.
- القيم الجمالية للنظافة الشخصية. يكون الشخص ذو الأيدي النظيفة فخوراً أثناء الأكل لأنه يشعر بالثقة من الوقاية من الأمراض. يسعد المعلم في المدرسة دائماً برؤية طلابه نظيفي الوجه والعينين، ويرتدون ملابس نظيفة. تشعر الأم بالرضا النفسي لإطعام طفلها بأيدٍ نظيفة لأنها تضمن الحفاظ على صحة طفلها.
- التأثير الاجتماعي. قد يكون الشخص الذي لا يحافظ على النظافة الشخصية معزولاً عن أصدقائه لأن إخبار الشخص بوضعه قد يكون حساساً وصعباً من الناحية الثقافية.

## النقاط الأساسية

فيما يتعلق بالتغذية:

1. يحتوي الطعام على مواد كيميائية تسمى المواد الغذائية وتوجد بكميات ومجموعات مختلفة في الأطعمة المختلفة. وتمثل العناصر الغذائية جزءاً من الغذاء الذي يستخدمه الجسم لبناء الأنسجة، وإنتاج الطاقة، والحفاظ على الصحة.
2. تبدأ الأم بعملية الرضاعة خلال ساعة واحدة من الولادة. إن البدء بالرضاعة الطبيعية خلال ساعة واحدة يحمي الرضيع من المرض من خلال توفير جرة الحليب السميكة الأصفر الأولى (اللبن) وهو ما يعادل التطعيم الأول للطفل.
3. تقوم الأم بعملية الرضاعة بشكل متكرر، ليلاً ونهاراً. يجب أن تسمح الأم للطفل بالرضاعة الطبيعية عند الطلب (بقدر ما يريد الرضيع). ويعني ذلك التغذية كل ساعتين إلى ثلاث ساعات (من 8 إلى 12 مرة لكل 24 ساعة) أو أكثر عند الحاجة، خاصة في الأشهر الأولى. تحتاج الأم إلى القيام بالرضاعة الطبيعية بشكل متكرر لتحفيز إنتاج الحليب.

فيما يتعلق بالنظافة:

1. النظافة الشخصية ضرورة أثناء ممارستنا للنشاطات اليومية. كما أنها أمر مهم جداً لحماية صحتنا، وتساعد على منع انتشار الأمراض المعدية.
2. تطبيق النظافة الشخصية على جميع أجزاء الجسم، ولكن قد تكون نظافة اليدين أهمها بالنسبة للصحة العامة.
3. يجب اتباع الإجراءات التي تطبق في النظافة الشخصية (مثل غسل اليدين ونظافة الفم) بشكل صارم للحصول على أفضل النتائج.

يرجى أيضاً الرجوع إلى عرض PowerPoint التقديمي ذات الصلة بالوحدة التعليمية الموجزة.

## النشاط

أسئلة حول الصحة التغذوية

1. ما عواقب سوء التغذية بأشكاله المختلفة؟
2. لماذا تعد مشكلة سوء التغذية المزمن مشكلة خطيرة لدى الدول النامية؟

أسئلة حول النظافة

1. حدد ما لا يقل عن 6 عناصر للنظافة الشخصية.
2. الغرض من غسل اليدين هو التخلص من الكائنات الدقيقة من أيدينا. افترض أنك تريد تعليم أفراد الأسرة بشأن غسل اليدين بطريقة صحيحة وتعليمهم الإجراءات الصحيحة الذي يجب اتباعه. ما التوجيهات التي ستقدمها لهم؟

## التفكير في مسألة واحدة من هذه الأداة الموجزة للتعلم

استخدم هذا الحيز لكتابة إجاباتك عن أسئلة الأنشطة المذكورة أعلاه.

التغذية

النظافة

## التقييم الذاتي

التغذية: فكّر في بعض أنواع الأطعمة التي تُستهلك عادةً في مجتمعك. ما العناصر الغذائية الموجودة في هذه الأطعمة وما العناصر الغذائية التي تنقصها؟  
النظافة: ذات يوم في أحد حفلات الزفاف، لاحظت بعض الضيوف يصطفون لغسل اليدين، بينما بدأ آخرون يأكلون الوليمة دون غسل اليدين. من بين من غسلوا اليدين، استخدم بعضهم الصابون بينما استخدم آخرون الماء الجاري دون صابون. هل تعتبر ممارسات غسل اليدين هذه مقبولة أم سيئة؟

## المراجع

1. Feeding guide for the first year:  
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=feeding-guide-for-the-first-year-90-P02209>
2. Infant feeding guidelines:  
[https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the\\_guidelines/n56b\\_infant\\_feeding\\_summary\\_130808.pdf](https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf)
3. مقال منظمة الصحة العالمية حول تغذية الرضع وصغار الأطفال  
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. WHO guidelines for hygiene:  
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>
5. Good personal hygiene:  
<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. WHO hand washing and health:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906\\_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1)
7. UNICEF hygiene promotion:  
<https://www.unicef.org/wash/files/hman.pdf>
8. Open Learning course of hygiene:  
<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=189&printable=1>

إجابات الأسئلة حول التغذية في قسم النشاط:

الإجابة	A/A
العواقب الخاصة بنقص التغذية (سوء التغذية) للأطفال هي: المرض والوفاة. يعاني الكثير من الناجين من ضعف عقلي وقدرة منخفضة على الإنتاج والمساهمة في الاقتصاد. سوء التغذية يقلل من النمو العقلي، وبالتالي فإنه يعني بطء معدل التعلم طوال الحياة. يؤدي نقص اليود إلى ضعف لا رجعة فيه للقدرات الذهنية. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين (أ) إلى فقدان البصر إن لم يتم علاجه.	1
يقلل سوء التغذية من إنتاجية العمل، نظرًا لأن البالغين الذين يعانون من تأخر النمو والأقل تعليمًا وذوي الإعاقة العقلية يكونون أقل إنتاجية. على سبيل المثال، يصعب وقت الأنشطة الاقتصادية في رعاية الأطفال المرضى ويتغيرون أيا من المدرسة. سيكون لذلك تأثير سلبي على النمو الاقتصادي وزيادة حد الفقر في البلدان النامية.	2

إجابات الأسئلة حول النظافة في قسم النشاط:

الإجابة	A/A
1 نظافة الشعر؛ 2 نظافة الوجه، 3 نظافة الجسم، 4 نظافة اليدين؛ 5 نظافة القدم، 6 نظافة الأظافر؛ 7 نظافة الإبط، 8 نظافة الفم، 9 نظافة العين.	1
غسل اليدين بالصابون ممارسة جيدة أو مقبولة للنظافة الشخصية، في حين أن عدم غسلها بالصابون والغسيل فقط بالمياه الجارية ممارسة سيئة لغسل اليدين. ومن الجلي أن عدم غسل اليدين على الإطلاق أمر مستهجن!	2

إجابة نشاط التقييم الذاتي حول التغذية:

من الأمثلة على أنواع الأطعمة التي قد تكون مدرجة في القائمة "الطيب" أو الذرة التي توفر الكربوهيدرات أساسًا؛ والبازلاء والفاصوليا، والتي توفر البروتين؛ والغومين وهو مصدر جيد لفيتامين "أ" والحديد، فضلاً عن البرتقال، والذي يوفر الفيتامينات. لا تحتوي هذه الأطعمة على كل شيء لذا تحتاج لخلطها جميعاً للحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها.

إجابة نشاط التقييم الذاتي حول النظافة:

الإجراء التدريجي هو: أ) إزالة الأوساخ المرئية بالماء الجاري. اغسل يديك دائماً تحت الماء الجاري، ويفضل بالماء الساخن، ب) استخدم الصابون بعد بل اليدين. يمكن استخدام قطعة الصابون، أو الصابون المجفف أو السائل. قم بتكوين رغوة صابون جيداً، ج) افرك اليدين بقوة لمدة 15-30 ثانية، مع الانتباه خاصةً لأطراف الأصابع والإبهام وتحت أطراف الأصابع وبين الأصابع. يشمل غسل اليدين الفعال أيضاً ظهر اليد والكفين والجزء المكشوف من الذراع، د) قم بشطف اليدين بماء جارٍ نظيف، هـ) جفف بقطعة قماش نظيفة أو بمنشفة تستعمل لمرة واحدة، أو اتركها تجف في الهواء.