



# التغذية

برنامج التوعية  
الصحية والبيئية

الصندوق الإجتماعي للتنمية  
وحدة الزراعة والتنمية الريفية  
برنامج التدخل المتكامل

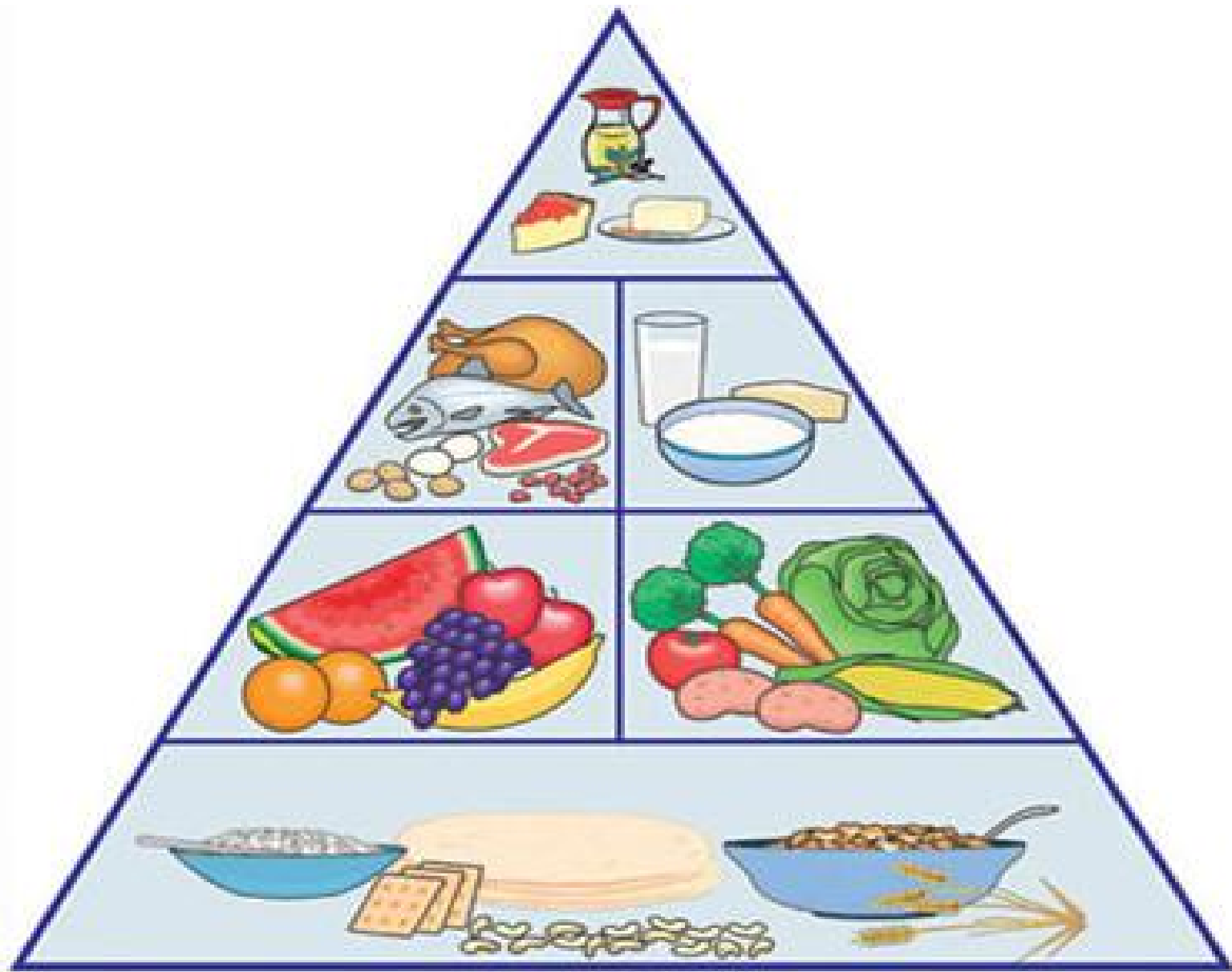
جميع حقوق النشر محفوظة للصندوق الاجتماعي للتنمية-  
اليمن.

يجوز للمنظمات غير الربحية أن تقتبس أو تُعيد نشر هذه  
المواد شرط أن تذكر اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-  
اليمن"** مصدراً لها.

لا يُسمح بالنشر للأغراض التجارية إلا في الحالات التي  
يوافق عليها الصندوق الاجتماعي للتنمية، وبإذنٍ خطيٍّ  
مُعَمَّدٍ منه.

لا يُسمح بترجمة نصوص هذا المنتج إلى لغات أخرى،  
ويجوز نسخ مقتطفات منه لأهداف غير تجارية شريطة ذكر  
اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-اليمن"** مصدراً للمادة  
المنشورة أو المترجمة أو المُقتبسة.

للتواصل مع الصندوق حول النسخ أو الاقتباس من هذه  
المادة، يمكنكم التواصل على: [info@sfd-yemen.org](mailto:info@sfd-yemen.org)









صفحة  
رقم ٢

الأم الحامل: يجب أن تزيد من كمية غذائها المعتاد بمقدار السدس ويجب أن تكون الزيادة متوازنة وأن تكون جميع المجموعات ممثلة بها مع مراعاة هذه الزيادة في النصف الثاني من الحمل بشكل خاص. (تتضمن الحديد؛ الفيتامينات؛ و البروتين)

١. هل تحتاج الأم الحامل زيادة تغذيتها؟ لماذا؟
٢. ما هي الأغذية التي تحتاجها الم الحامل؟

تغذية الأم الحامل:

يجب أن يكون الغذاء كاملاً ومتوازناً وشاملاً لكل العناصر الغذائية مثل البروتين - الكربوهيدرات - الدهون - الأملاح المعدنية - الفيتامينات، وذلك للمحافظة علي صحة الأم والطفل أثناء الحمل والوضع وبعده.

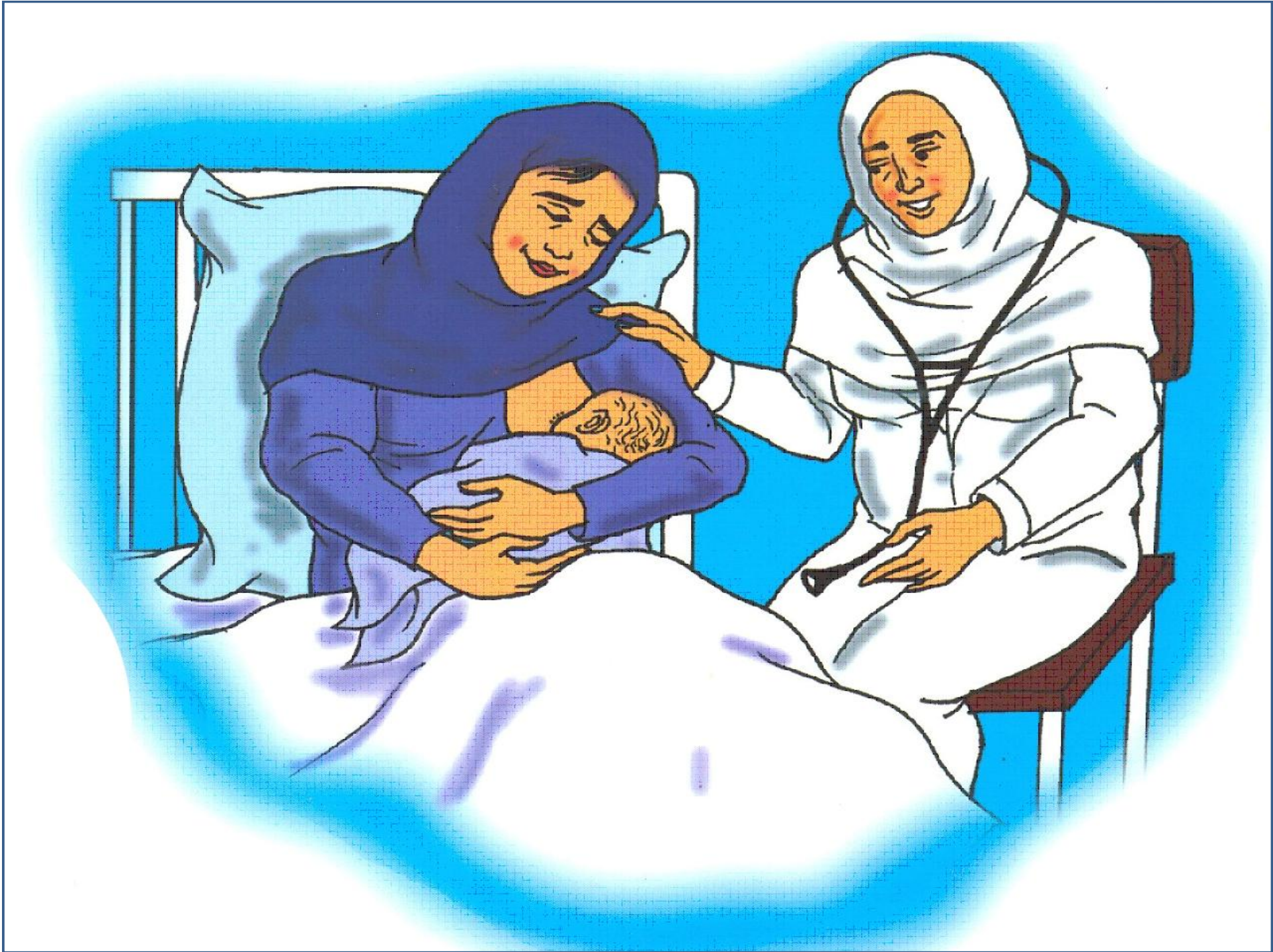
أطعمة الطاقة والمجهود: (مواد كربوهيدراتية ودهنية) حيث تمد الجسم بالطاقة المطلوبة للنشاط والحركة .  
-الحبوب ومنتجاتها: مثل الخبز -الأرز - المكرونة .. الخ .

-الدرنات مثل: البطاطس  
-السكريات والحلوى .  
-الزيوت والدهون .

٢-أطعمة البناء: وهي مصادر البروتين الذي يساعد علي بناء أنسجة الجسم وترميمها .  
-مصادر حيوانية مثل: اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها .

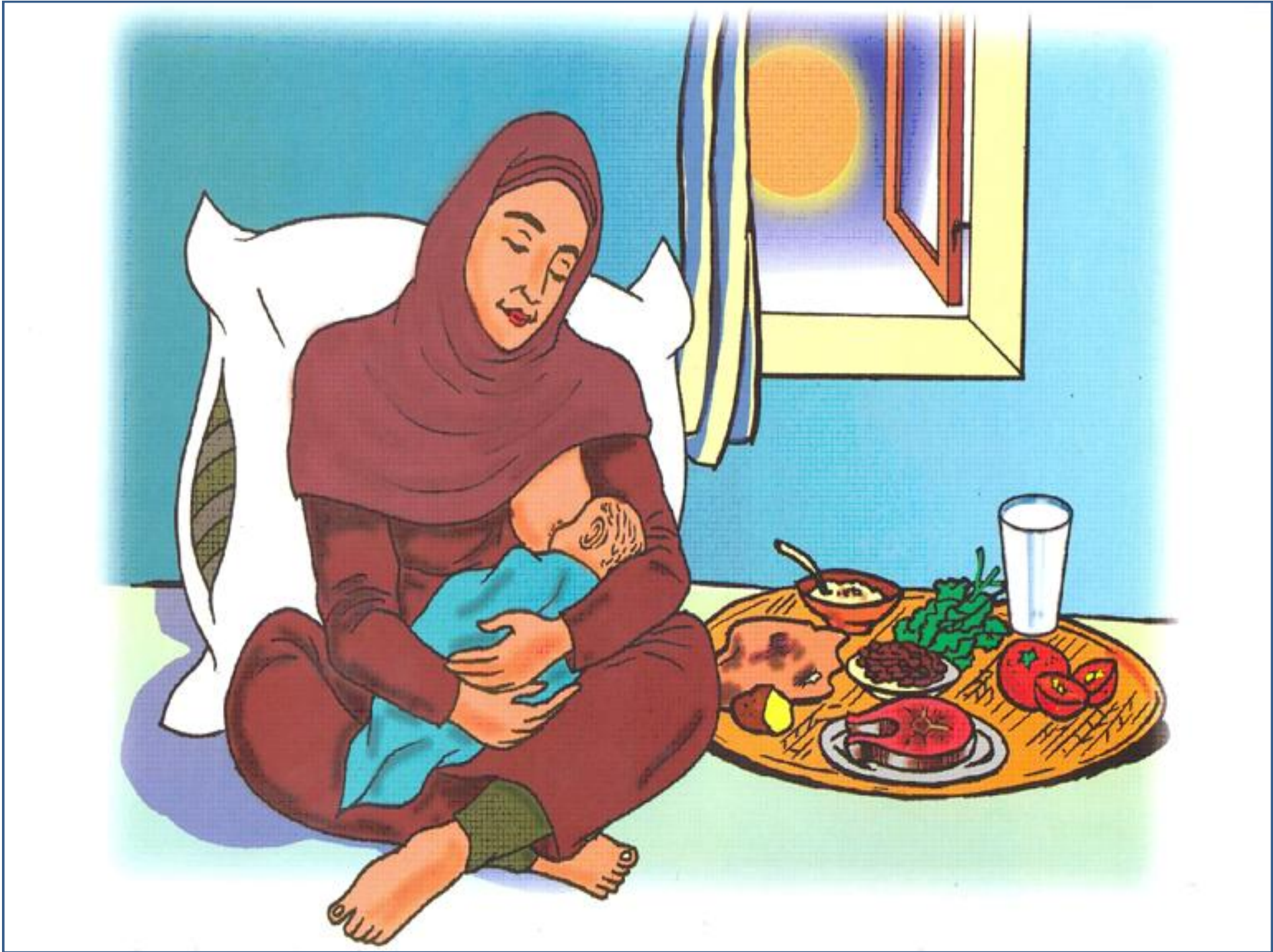
-مصادر نباتية مثل: البقول بأنواعها .  
-ويجب التركيز علي الألبان ومنتجاتها بصفة خاصة .

٣- أطعمة الوقاية: وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الخضراوات والفاكهة الطازجة بأنواعها









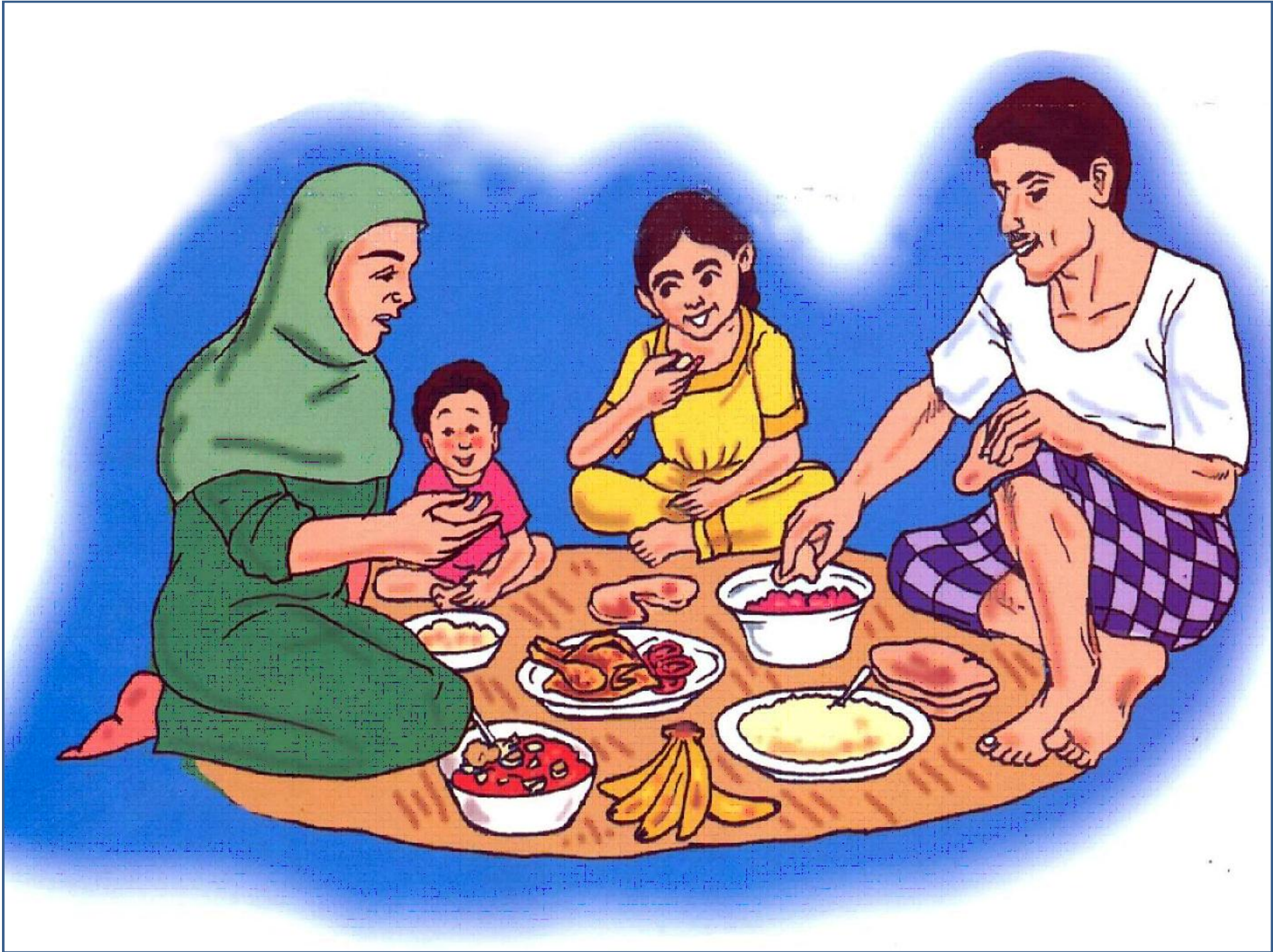


















صفحة

رقم ٨



١. لماذا ينصح بالإستمرار بتغذية الطفل المريض؟

٢. ما هي الأطعمة التي يمكن أن تعطى له؟

الاستمرار في تغذية الطفل المريض  
الطفل المصاب بأي مرض بإضافة إلى الإسهال؛  
بحاجة للاستمرار في تناول الطعام.

الأطفال ربما لا يرغبون في تناول الطعام، لذا يجب  
على الأم أن تقدم كمية قليلة ومتكررة من الطعام خلال  
اليوم لطفلها وأن تعطي الطفل الطعام الذي يرغبه وأن  
يكون في صحن خاص له للتأكد من الكمية التي تناولها

يجب الإستمرار بتغذية الطفل أثناء مرضه.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

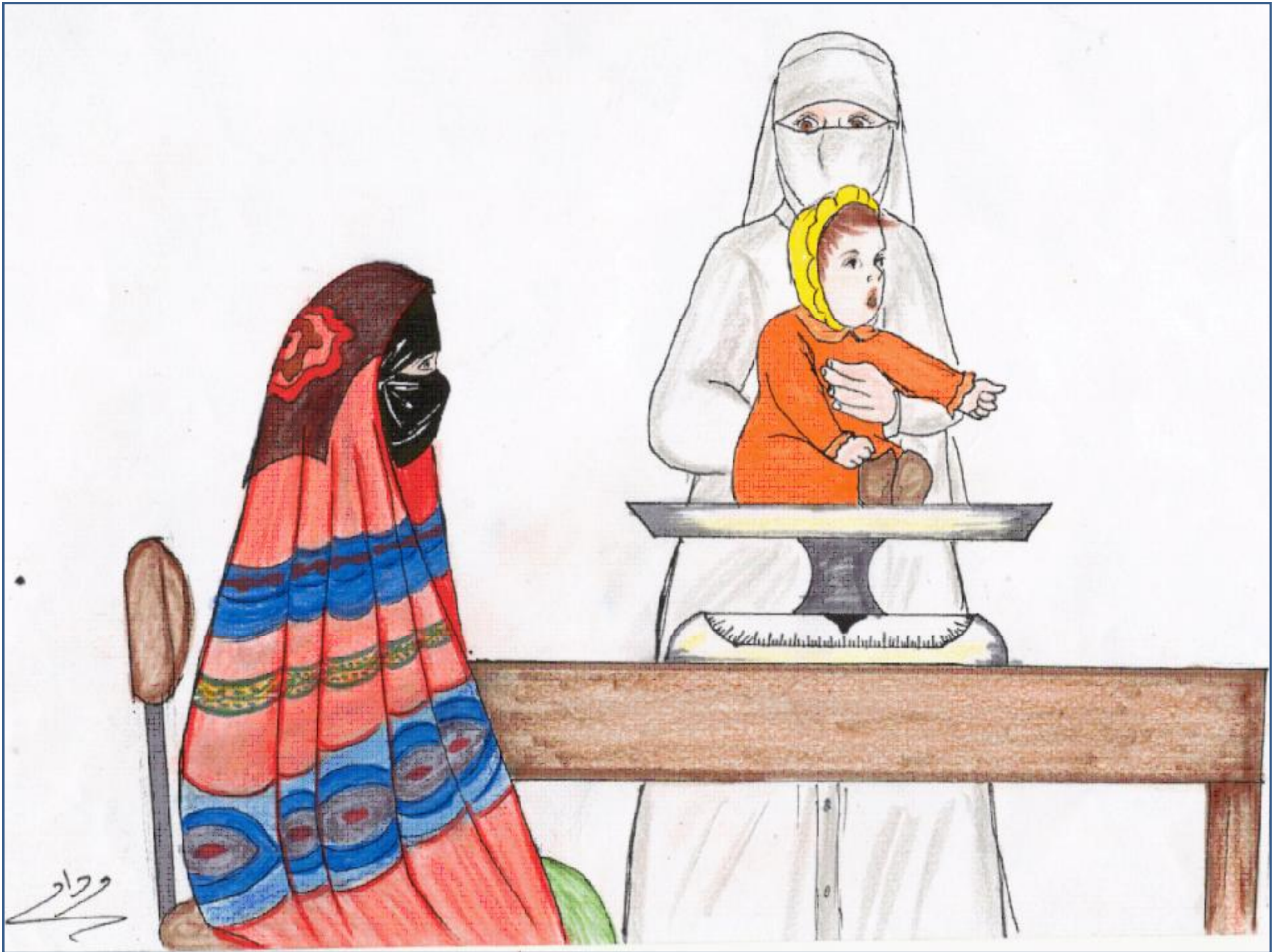
.....

.....

.....

.....

.....





مرحبا أنا نشيط..  
وبتناول وجبة الإفطار..  
أظل طوال اليوم نشيط..













