



برنامج التوعية
الصحية والبيئية

الصندوق الاجتماعي للتنمية
وحدة الزراعة والتنمية الريفية
برنامج التدخل المتكامل

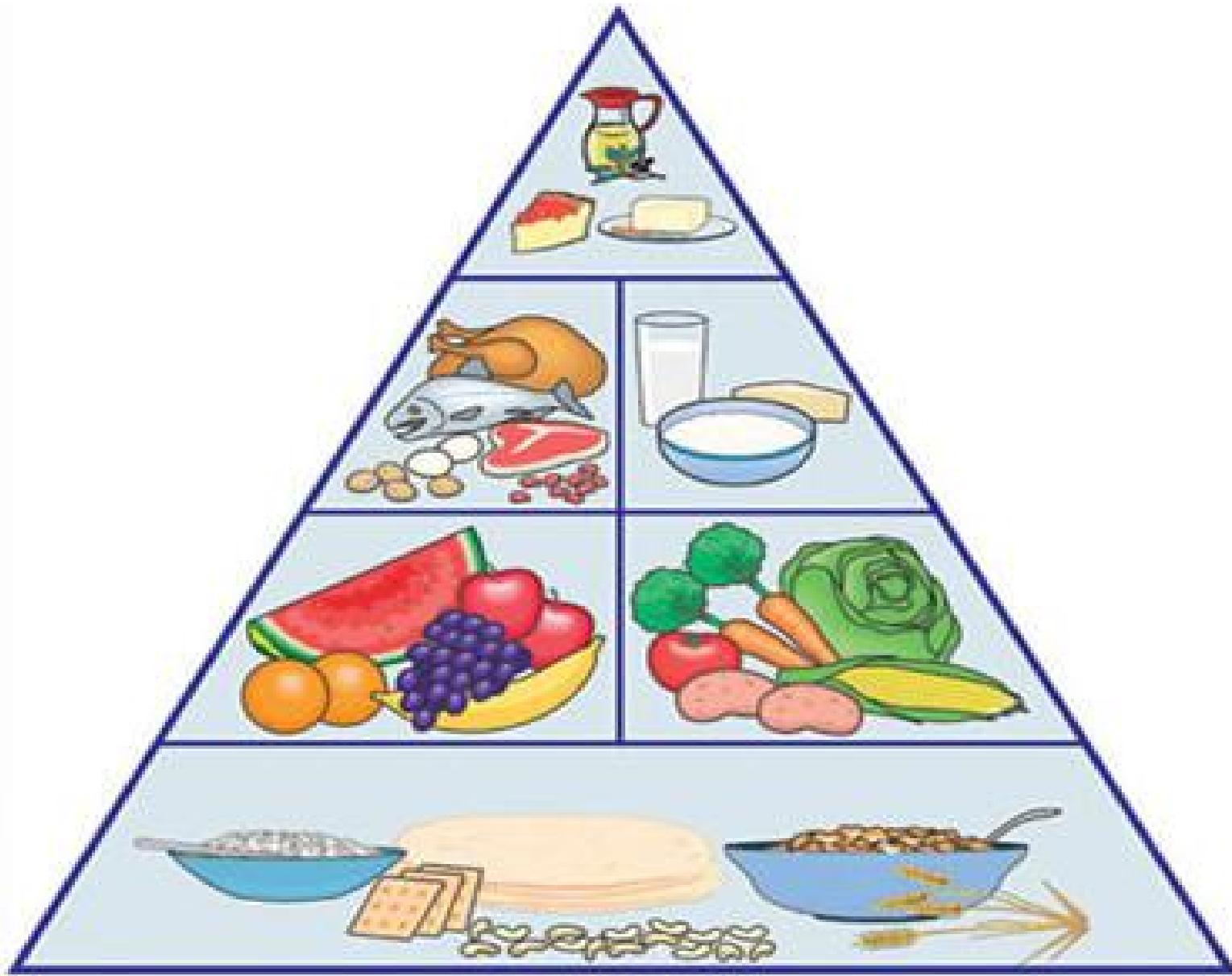
جميع حقوق النشر محفوظة للصندوق الاجتماعي للتنمية -
اليمن.

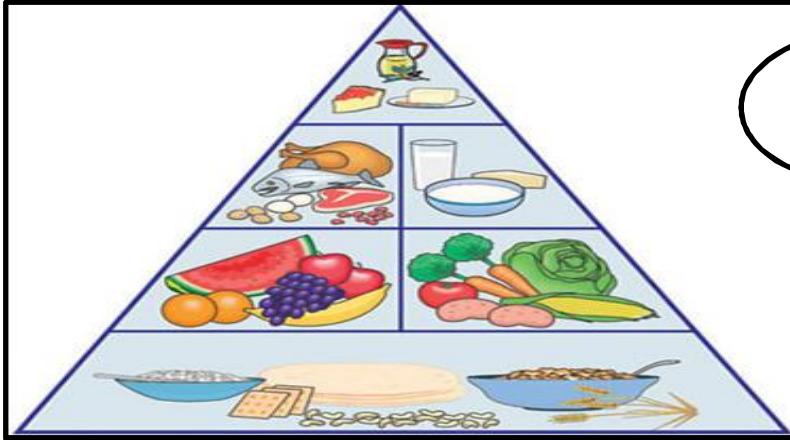
يجوز للمنظمات غير الربحية أن تقتبس أو تعيد نشر هذه
المواد شرط أن تذكر اسم "الصندوق الاجتماعي للتنمية -
اليمن" مصدرًا لها.

لا يُسمح بالنشر للأغراض التجارية إلا في الحالات التي
يواافق عليها الصندوق الاجتماعي التنموي، وبإذنٍ خطّيٍّ
مُعمَدٍ منه.

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

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





١. ما هي الأغذية المتوفرة في بيئتكم ؟
٢. ما هي أكثر الأصناف أهمية؟
٣. هل يوجد صنف يغني عن بقية الأصناف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الغذاء المتوازن:
هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة للأمراض، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم.

التعريف بالعناصر الغذائية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





صفحة
رقم ٢

الأم الحامل: يجب أن تزيد من كمية غذائها المعتاد بمقدار السدس ويجب أن تكون الزيادة متوازنة وأن تكون جميع المجموعات مماثلة 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 الأم الحامل؟

تغذية الأم الحامل:

يجب أن يكون الغذاء كاملاً ومتوازناً وشاملاً لكل العناصر الغذائية مثل البروتين - الكربوهيدرات - الدهون - الأملاح المعدنية - الفيتامينات، وذلك للحفاظة على 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 .

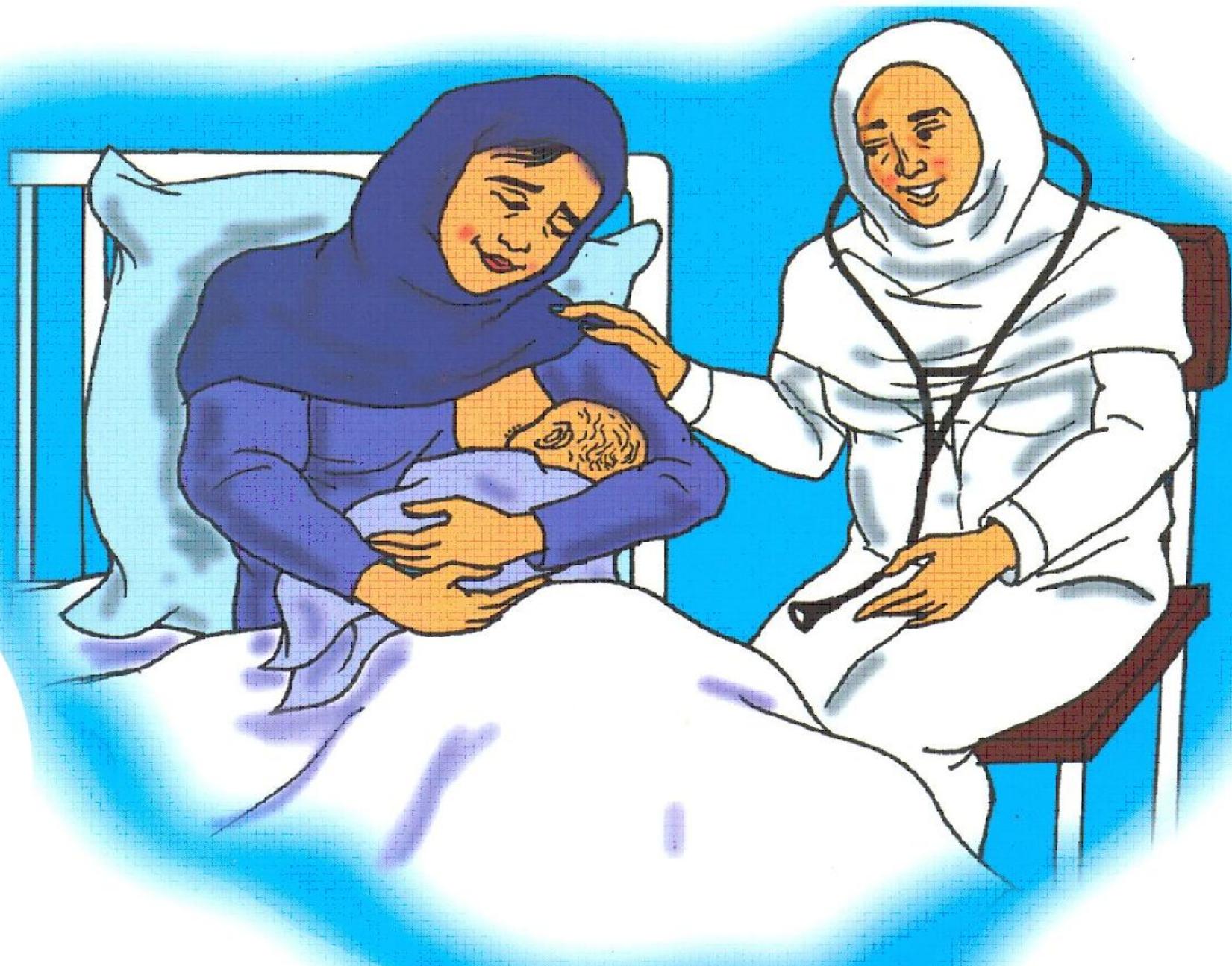
-الدرنات مثل: البطاطس
-السكريات والحلوى .
-الزيوت والدهون .

٢-أطعمة البناء: وهي مصادر البروتين الذي يساعد على بناء أنسجة الجسم وترميمها .

-مصادر حيوانية مثل: اللحوم والطيور والأسماك
والألبان ومنتجاتها .

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

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





صفحة
رقم ٣

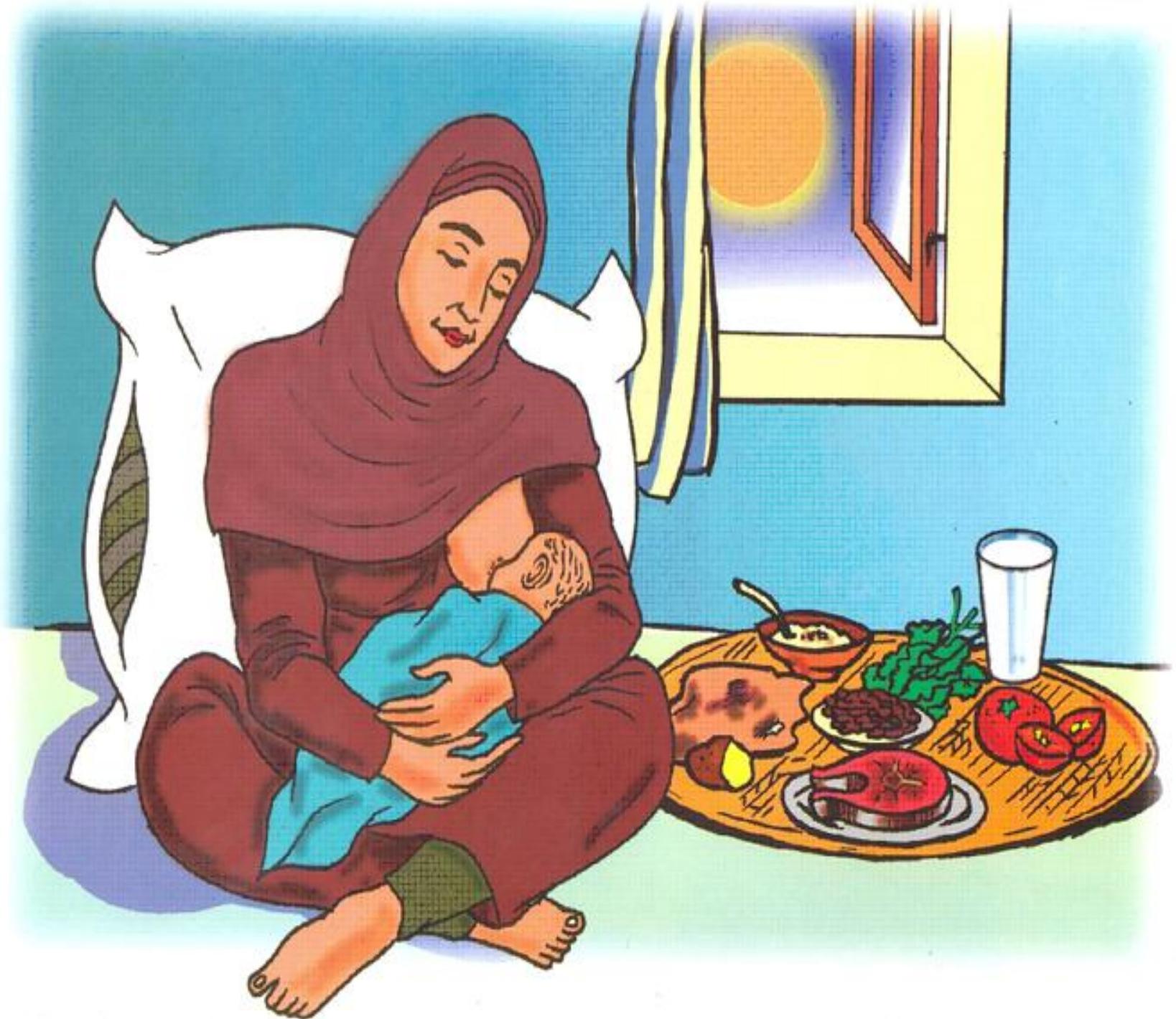
اطلب من الأم أن تعدد فوائد الرضاعة الطبيعية.

تغذية الطفل:

يجب أن تبدأ الرضاعة بأسرع وقت ممكن بعد الولادة .
البا (الرسوب) أفضل غذاء للطفل ويفقيه من عدة
أمراض.

إن الرضاعة الطبيعية مغذية ، مأمونة ، غير مكلفة
وتساعد على حماية الأطفال الرضع من الأمراض .

تعريف الأم بأهمية الرضاعة الطبيعية وخصوصاً البا.







ما هي مساوى الرضاعة الصناعية ؟

صفحة
رقم ٥

دعى الطفل يرضع وقتما يشاء وحالما يريد .
يجب أن يرضع الطفل أثناء الليل أطول مدة ممكنة .
لا حاجة لإعطاء أطعمة إضافية للطفل قبل الشهر الرابع ، إذ يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاجه الطفل من بروتينات ودهون وسكريات ومواد معدنية وفيتامينات .

١. لا حاجة لإعطاء أطعمة إضافية للطفل قبل الشهر الرابع

٢. يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاجه الطفل من غذاء





صفحة
رقم ٦

التغذية التكميلية للطفل في السنة الأولى من عمره ،
يجب أن تحتوي على المغذيات النافعة ، ضمن غذاء
الأسرة ، وفي صحن منفصل .

التعريف بالأغذية التكميلية للطفل البالغ من العمر
سنة واحدة .

اطلب من الأم أن تذكر بعض الأطعمة التكميلية
التي تعرفها والتي يمكن أن تعطى للطفل .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





صفحة رقم ٧

في العام الثاني من عمر الطفل يزداد حاجته تدريجياً من المغذيات الهامة وخاصة من أrix النمو، والطاقة ، والوقاية

تعريف بالأغذية التكميلية للطفل في العام الثاني من العمر.

• اطلب من الأم أن تذكر بعض الأطعمة التكميلية التي تعرفها والتي يمكن أن تعطى للطفل خلال العام الثاني من عمره.



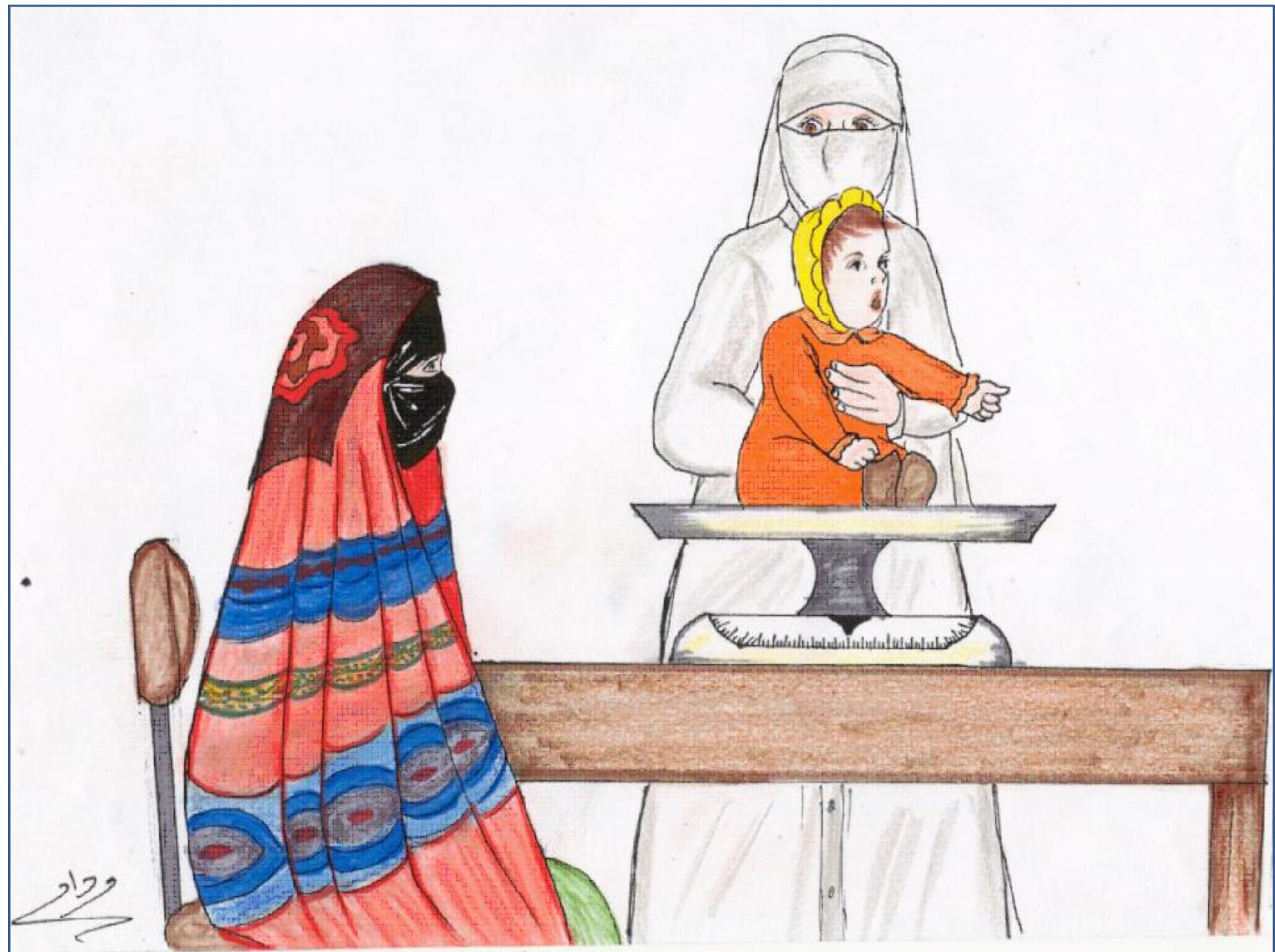


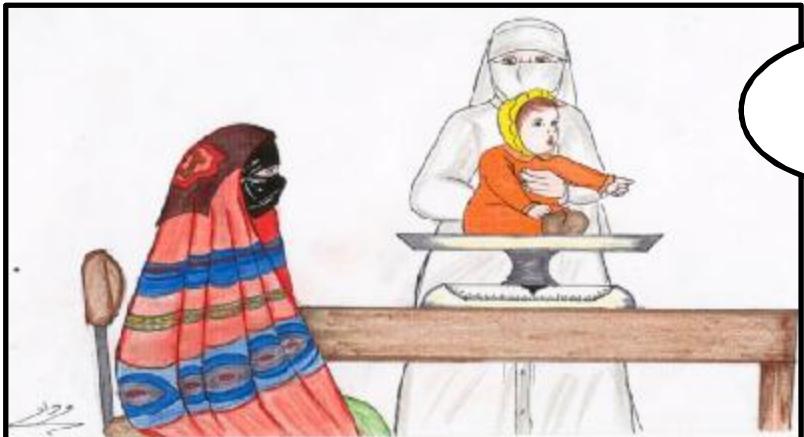
صفحة
رقم ٨

١. لماذا ينصح بالإستمرار بـ تغذية الطفل المريض؟
٢. ما هي الأطعمة التي يمكن أن تعطى له؟

الاستمرار في تغذية الطفل المريض الطفل المصاب بأي مرض بالإضافة 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 بـ تغذية الطفل أثناء مرحلة.





صفحة
رقم ٩

كيف نعرف أن الطفل ينمو بشكل سليم؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

مراقبة وزن الأطفال الصغار:
الأطفال الصغار يجب وزنهم بشكل منتظم للتأكد من نموهم بشكل سليم. لأنها أفضل طريقة للتأكد من أنهم قد حصلوا على غذاء بشكل كافي.

تعريف الأم بأهمية وزن الطفل

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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





صفحة
رقم ١٠

ماذا تعدين لطفلك في وجبة الإفطار قبل
ذهابه للمدرسة؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

تغذية الطفل في سن المدرسة
وجبة الإفطار يجب أن تحتوي على:

١. كوب حليب
٢. جبنة واحدة
٣. بيضة واحدة
٤. خبز

أو كوب حليب مع بضعة تمرات.

بيان أهمية وجبة الإفطار للطفل في سن المدرسة.
ومكونات الوجبة.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





صفحة
رقم ١١

١. ما هو سوء التغذية؟
٢. هل تريدين لطفلك أن يكون كالطفل في هذه الصورة؟
٣. إذاً ماذا ستعملين لوقايتها من سوء التغذية؟

سوء التغذية

حالة مرضية ناتجة عن نقص كامل أو جزئي لواحد أو أكثر من عناصر التغذية الأساسية تكثر سوء التغذية بين الأطفال في عمر ٣ شهور - ٣ سنوات .

تكثر الوفيات عند الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية كما أنها تؤدي إلى إعاقة النمو والتطور .

التعريف بسوء التغذية.





صفحة
رقم ١٢

١. لماذا يجب غسل الخضروات والفواكه قبل أكلها؟
٢. كيف يتم غسلها؟

لضمان نظافة الغذاء وخلوه من آثار المبيدات أو الأوساخ :

• لابد من غسل الخضروات والفواكه جيداً بماء جاري نقى قبل تناوله.
لتجنب الإصابة بالديدان والطفيليات والإسهالات

لتجنب الإصابة بالديدان والطفيليات والإسهالات
يجب غسل الخضروات والفواكه بماء جاري نقى
قبل تناوله