



الدليل اليمني للغذاء الصحي

لطلاب المدارس

1446هـ / 2024م

الصفحة	الموضوع
2	المقدمة
3	أهمية التغذية الصحية لطلاب المدارس
4	العناصر الغذائية الرئيسية لطلاب المدارس
5	الاحتياج الغذائي اليومي لطلاب وطالبات المدارس
6	أهم الفيتامينات والمعادن
7	الوجبات الغذائية خلال اليوم الدراسي
7	أولاً: وجبة الإفطار
8	ثانياً: حقيبة الغذاء المدرسي
8	الطبق الصحي
9	تحضير حقيبة الغذاء المدرسي
10	اختيار الأطعمة المناسبة
11	الماء
11	أضرار قلة شرب الماء
11	كم لتر من الماء يجب ان يشربه الطالب يومياً
12	سلامة الغذاء خلال اليوم الدراسي
13	لزيادة التركيز 8 نصائح غذائية مفيدة لطلاب المدارس

حددت وثيقة الرؤية الوطنية لبناء الدولة اليمنية الحديثة 2030م محور خاص بالصحة غايته: نظام صحي حديث يلبي ويتفاعل مع احتياجات المجتمع، مبني على المسؤولية الفردية والجماعية، يدعم تحقيق تنمية مستدامة. والذي تضمن الحد من تفاقم مشكلة سوء التغذية.

إن الارتباط الوثيق بين التغذية والنماء والتطور متكامل، وكون العمر الدراسي الذي يمر به الطلاب مرتبط بمرحلة مهمة من مراحل النمو في حياتهم لزم الاهتمام بالتغذية والغذاء الصحي الذي يوفر للطلاب والطالبة العناصر الغذائية اللازمة لنموه الجسدي والنفسي والعقلي والذهني، كما أن التحصيل الدراسي يتطلب توفير القدر المناسب من الغذاء المتنوع والصحي، وهنا يأتي دور الوالدين والأسرة والمدرسة في مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات الغذائية بطرق صحية بالإضافة الى توعية الطلاب والطالبات بتناول الغذاء المناسب وبالكميات المناسبة بالإضافة الى النشاط البدني المناسب بحسب عمرهم كون الغذاء الصحي هو الذي يساعد الإنسان على تطوير وتحسين صحته العامة والتي من شأنه أن يضمن له القيام بالنشاط اليومي بكفاءة وفعالية.

يهدف هذه الدليل إلى تعزيز الوعي بأهمية التغذية الصحية لطلاب المدارس، والتزويد بالمعلومات الضرورية والنصائح العملية لاختيار الأطعمة الصحية التي تساهم في تعزيز صحتهم العامة وتعزيز قدراتهم العقلية والجسدية. كما يعتبر هذا الدليل أداة أساسية لتوعية الطلاب وأولياء الأمور إلى أهمية الأكل الصحي والتوازن الغذائي في حياتهم اليومية، كما أن هذا العمر هو فرصة مناسبة لتعريف الأطفال والطلاب بالغذاء الصحي والممارسات السلوكيات السليمة، وتعوددهم على النشاط البدني المنتظم، فالأطفال في هذا العمر سريعي التعلم ويتأثرون كثيراً بممارسات وسلوكيات وأنماط الحياة التي يعيشون فيها.

أهمية التغذية الصحية لطلاب المدارس:

- أجسادهم تنمو وتتطور؛
- طفرة النمو تبدأ في هذه المرحلة العمرية؛
- الحاجة للقيام بوظائف الجسم الحيوية، خاصة العمليات العقلية والذهنية والمعرفية والمهاراتية والسلوكية؛
- اكتساب المعرفة والممارسات والسلوكيات والأنماط الحياتية التغذوية الصحيحة؛
- طلاب المدارس يتعبون رسل الصحة والتغذية السليمة للأسرة والمجتمع.

الاحتياج الغذائي اليومي لطلاب المدارس

- تناول كميات كافية من الطعام الذي يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة من البروتينات والكربوهيدرات والخضروات والفواكه والدهون والفيتامينات والمعادن، لضمان حصولهم على كامل احتياجاتهم التغذوية الصحيحة والمناسبة؛
- الحاجة إلى التنوع والموازنة بين العناصر الغذائية في أعمار مختلفة من العمر الدراسي لتلبية متطلبات نموهم بشكل صحي وسليم؛
- تعتبر هذه الفترة مرحلة نمو مهمة جداً للأطفال، ولذلك قد تزداد احتياجاتهم الغذائية، كما يؤثر كل من الجنس، وحجم الجسم وشكله، وجيناته ونشاطه البدني والطقس على هذه الاحتياجات.

معلومة يجب تذكرها دائماً:

يؤثر **الجوع** على تركيز
وقدرات الطلاب على التعلم،
وبالتالي على مستواهم العلمي
والعملي حالياً ومستقبلاً ...

عزيزي الطالب:

"أنت ما تأكل"

- فإذا كان غذاؤك صحيحاً فأنت صحيحاً؛
- وإذا كان غذاؤك غير صحيحاً فأنت غير صحيحاً.

"فاختر ما تريد ان تكون"

وأعلم أن "العقل السليم في الجسم السليم"

- التركيز على تناول ثلاث وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين مغذيتين على الأقل؛
- تقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكر؛
- الامتناع عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

نصائح
تغذوية

العناصر الغذائية الرئيسية لطلاب المدارس

البروتينات	الدهون	الكربوهيدرات
<p>عنصر غذائي مهم جداً للنمو، أهم مصادرها: اللحوم، والدواجن، الأسماك، والحليب ومشتقاته، البيض، المكسرات والبذور البقوليات (الفول - الفاصوليا - العدس - الحمص)</p>	<p>تعتبر المصدر الثاني والمخزون الثانوي للطاقة والحرارة، وتدخل في بناء حائط الخلايا وتسهم في نقل المواد المذابة في الدهون كالفيتامينات وغيرها. أهم مصادرها: الدهون الحيوانية (السمن، الزبدة، الجبن، اللحوم...) الزيوت النباتية (زيت الزيتون، الأسماك، المكسرات (اللوز، الجوز...)</p>	<p>تعتبر المصدر الأساسي للطاقة والحرارة والوقود بالنسبة للجسم وخصوصاً المخ والأنسجة العصبية. أهم مصادرها: النشويات: (الخبز والمعكرونة، الأرز، الذرة)، الفواكه والخضروات، منتجات الألبان، البقوليات (الفاصوليا - العدس - الحمص)</p>
1 غرام = 4 سعر حراري	1 غرام = 9 سعر حراري	1 غرام = 4 سعر حراري
الاحتياج اليومي = 65 غرام / اليوم	الاحتياج اليومي = 73 غرام / اليوم	الاحتياج اليومي = 325 غرام / اليوم

الأحماض الدهنية الأساسية (Essential fatty acids):

- الأحماض الدهنية الأساسية هي التي نحصل عليها من الأغذية؛
- ضرورية لوظائف الجسم المختلفة، مثل بناء الأغشية الخلوية والمساهمة في وظائف الجهاز العصبي والتنظيم الهرموني، وصحة القلب والأوعية الدموية، والجلد، والجهاز المناعي،
- أهم حمضين هما (أوميغا 3 وأوميغا 6)
- المصادر: الأسماك والأطعمة البحرية الأخرى، الزيوت الحيوانية (التي تُغذى على الأعشاب)، الزيوت النباتية، زيت السمسم، منتجات الحليب، والبيض، المكسرات (الجوز) والبذور.
- في حال عدم الحصول على الكميات الكافية منها من الغذاء فإن نقص الأحماض الدهنية الأساسية له العديد من الآثار السلبية على الأطفال في هذا العمر الدراسي المهم، إذ يرتبط بصعوبة نطق الكلام، والكتابة، والتعبير والعمليات الذهنية والعقلية.



الاحتياج الغذائي اليومي لطلاب وطالبات المدارس

الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 5-13 سنة



الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 14-18 سنة



الأثر العام للفيتامينات والمعادن على الصحة والأداء الدراسي

- التطور البدني والعقلي: الفيتامينات والمعادن تدعم النمو السليم وتطور الدماغ، مما يؤثر إيجابيًا على الأداء الأكاديمي.
- القدرة على التركيز والتعليم: التغذية الجيدة تعزز الطاقة والتركيز، مما يساعد الطلاب على التعلم بفعالية.
- الوقاية من الأمراض: الفيتامينات والمعادن تعزز جهاز المناعة، مما يساعد الطلاب على البقاء أصحاء والحد من التغيب عن المدرسة بسبب المرض.

لتلبية احتياجات الفيتامينات والمعادن، من المهم أن يتبع الطلاب نظامًا غذائيًا متوازنًا يشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والبروتينات، ضمن قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ يجب عدم الإسراف والتبذير في تناول الغذاء.

أهم الفيتامينات والمعادن وأهميتها وتأثيرها على الشخص ومضار نقصها

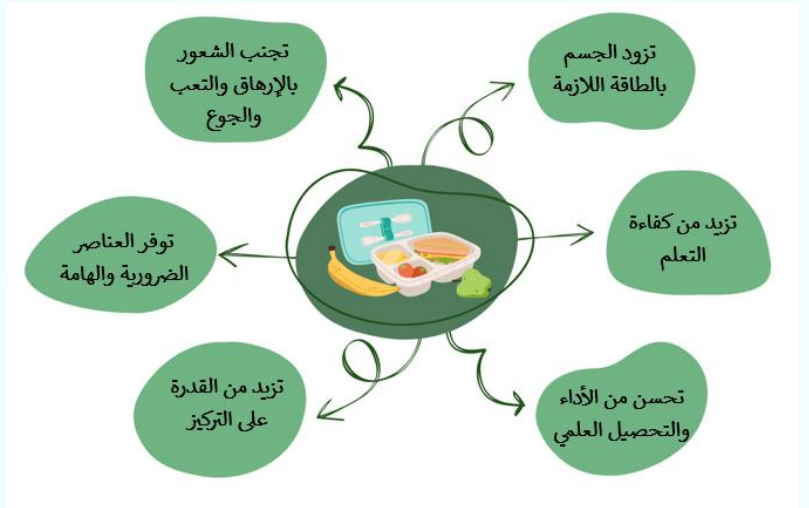
الفيتامين	أهميته	التأثير على الطلاب	مصادره	مضار النقص
 فيتامين أ: يدعم صحة العين ويعزز جهاز المناعة	يساهم في الرؤية الجيدة والتركيز، ويقلل من خطر العدوى	الكبد، وزيت كبد الحوت، ولحم البقر، ومنتجات الألبان، بينما تشمل أبرز مصادره النباتية الجزر، والبطاطا الحلوة، والسبانخ.	قد يؤدي نقص فيتامين A لفترة طويلة إلى التأثير على الرؤية الليلية والإصابة بالعمى الليلي، وقد يتسبب في حدوث عمى كلي إذا أهمل علاجه.	
 فيتامين ج: يعزز جهاز المناعة ويعمل كمضاد للأكسدة.	يساعد في الشفاء السريع من الجروح والوقاية من الأمراض، ويساعد على التركيز.	الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون أو بعض الخضروات مثل الملفوف أو الكرنب والبروكلي والفلفل البارد الأحمر والملفوف والقرنبيط	ضعف عام وتعب، والتهاب اللثة، ووجع في اليدين والقدمين، وقد يهدد الحياة إذا ترك دون علاج.	
 فيتامين د: يساهم في امتصاص الكالسيوم وصحة العظام	يساعد في بناء عظام قوية، مما يقلل من مخاطر الكسور والإصابات.	الأسماك الدهنية كسمك السلمون، وصفار البيض والكبد	الكساح في الأطفال، وهشاشة العظام في الكبار وربما سهولة التعرض لكسور فيها.	
 فيتامين ب 12: ضروري لصحة الأعصاب وتكوين خلايا الدم الحمراء.	يعزز الطاقة والتركيز والذاكرة.	الكبد، اللحوم، البيض، القمح، خميرة البيرة	الإرهاق، وفقر الدم، وشحوب البشرة، وانقطاع في النفس، ودوخة ودوار، وبطء في ردود الأفعال، وصعوبة في المشي، وحيرة وارتياب.	
 فيتامين هـ: يعمل كمضاد للأكسدة	يحمي الخلايا من الأضرار ويعزز صحة الجهاز المناعي	زيت جنين القمح، وبذور عباد الشمس، واللوز، والسبانخ، والمانجو.	قد يتسبب نقصه في ضعف المناعة، ومشكلات في الرؤية، وكذلك تضرر الأعصاب والعضلات.	
المعادن	أهميته	التأثير على الطلاب	مصادره	مضار النقص
 الكالسيوم: أساسي لنمو وتطوير العظام والأسنان	يساهم في بناء عظام قوية، مما يقلل من مخاطر الكسور ويعزز النشاط البدني.	الحليب ومشتقاته كاللبن والزبادي والأجبان، والخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ، الفاصوليا	ضعف العظام، تقوس العمود الفقري، مشاكل في الأسنان، تأخر النمو، اضطرابات وتقلصات عضلية في الجهاز الهضمي، قلة التركيز، التعب والإرهاق، ضعف الجهاز المناعي وقلة النوم.	
 الحديد: ضروري لتكوين الهيموجلوبين ونقل الأكسجين في الدم	يمنع فقر الدم، ويعزز الطاقة والتركيز في الدراسة	اللحوم الحمراء، والكبد، والأسماك والدواجن الأطعمة النباتية (الفاصولياء، العدس، البازلاء) والخضروات الورقية الداكنة (مثل السبانخ، الحنظل) والبيض، المكسرات الخ	فقر الدم: الإرهاق والتعب والعصبية والتوتر، والدوخة وضيق النفس وسرعة نبضات القلب، مشاكل في الذاكرة والقدرة على التعلم، تأثير على النمو العقلي والمعرفي، ضعف المناعة، قلة النشاط البدني، فقدان الشهية الخ.	
 المغنيسيوم: يشارك في العديد من العمليات الحيوية بما في ذلك وظيفة العضلات والأعصاب	يساعد في الاسترخاء والنوم الجيد، مما يعزز الأداء الدراسي	المكسرات والبذور، الخضروات الورقية الداكنة، الحبوب الكاملة، البقوليات.	تقلصات واضطرابات عصبية وعضلية، يؤثر على القدرة على التركيز والانتباه في الصفوف الدراسية، يؤثر نقص المغنيسيوم على الذاكرة والتعلم، ضعف قوة العظام وسلامتها، ضعف الجهاز المناعي، التعب والإرهاق، قلة النوم الخ.	
 الزنك: يلعب دورًا في النمو والتطور وصحة الجهاز المناعي	يعزز النمو البدني والذهني ويعزز القدرة على التركيز والقدرات الإدراكية	اللحوم، المأكولات البحرية، البقوليات - فاصوليا - عدس، المكسرات والبذور، الحبوب الكاملة - الشوفان،	تأخر النمو البدني، يؤثر على التطور الجنسي والنضوج، ضعف الجهاز المناعي، يبطئ عملية التئام الجروح، مشاكل في التركيز والذاكرة، مشاكل في المزاج - الاكتئاب، والقلق، صعوبات في التعامل مع الآخرين، تأخر في الشهية، مشاكل في البشرة والاعشبية.	

الوجبات الغذائية خلال اليوم الدراسي

نصائح
تغذوية

- **تنوع النظام الغذائي:** للحصول على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن، يجب تضمين مجموعة واسعة من الأطعمة في النظام الغذائي، مثل الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، واللحوم، والمكسرات، ومنتجات الألبان والدهون.
- **التوازن:** تجنب الإفراط في تناول المكملات الغذائية دون استشارة الطبيب، حيث يمكن أن تؤدي الجرعات الزائدة إلى آثار جانبية.

أهمية الوجبات الغذائية خلال اليوم الدراسي



أمثال شعبية لأهمية الصبوح:

"الصبوح صبوح الروح والغذاء ما تيسر والعشاء يجي ولا يروح" مثل يمفي

"افطر كالمملك وتغدى كالأمير وتعشى كالفقير" مثل ألماني

"فطارك كله لوحذك، وغداك كله أنت وصاحبك، وعشاك أهديه لعدوك" مثل فرنسي

أولا: وجبة الإفطار

تعد وجبة الإفطار أهم وجبة يومية بالنسبة لطلاب وطالبات المدارس، لذا يجب الحرص على تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة قبل البدء باليوم الدراسي.

معلومة مهمة: تحتاج خلايا المخ إلى الجلوكوز الذي يعتبر غذاء هام لخلايا المخ للقيام بالمهام المعرفية والذهنية المدرسية، وتعزيز الذاكرة، ويمكن حصول الطالب عليه من الغذائية الصحي (الكربوهيدرات والنشويات والفواكه، العسل الخ).

نصائح للأم:

✓ أطعمة مفيدة في وجبة الصبوح (خبز كامل أو فتة، البيض، الجبن، اللبن، الزبادي، الفول، الحمص، عصير الفاكهة، الشوفان، التمر، العسل، الخبز الكامل).

✓ تناول الجماعي لوجبة الفطور مع الأم والأب والأخوة يشجع الطلاب على تناول وجبة الفطور.

ثانياً: حقيبة الغذاء المدرسي

- يقضي الطلاب والطالبات معظم يومهم في المدرسة بين أنشطة عدة تتطلب أن يكون الغذاء الذي يتناولونه مفيداً وصحياً.
- تزداد أهمية مسألة حقيبة الغذاء المدرسي عندما يتعلق الأمر بالطلاب في الصفوف الأولى.
- الطلاب ما يزالون غير قادرين على الاختيار المناسب للغذاء لذا من المهم تعزيز ثقافة حقيبة الغذاء المدرسي عن طريق الوالدين والبيئة المدرسية.

الطبق الصحي



مجموعة البروتينات واللحوم

يجب أن يحتوي ربع الطبق على البروتينات.

- تشمل البيض، الدجاج، الأسماك، والبقوليات مثل: الفول، العدس والحمص.
- كما تشمل اللحوم الحمراء والتي ينصح بتناول قليلة أو منزوعة الدهن



مجموعة الحليب ومشتقاته

يحتاج الأطفال من سن 4 حتى 18 سنة إلى تقريباً ثلاث حصص على الأقل من المنتجات الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته.

- ينصح بتناول الحليب أو مشتقات الحليب يومياً لضمان النمو السليم



مجموعة الفواكه

يجب أن يحتوي ربع الطبق على الفواكه.

- ينصح بتناول جميع أنواع الفواكه.



مجموعة الخضروات

يجب أن يحتوي ربع الطبق على الخضروات.

- ينصح بتناول جميع أنواع الخضروات الطازجة وحتى المطبوخة كما ينصح بتنوع الاختيارات.



مجموعة الحبوب

يجب أن يحتوي ربع الطبق على الحبوب ومشتقاته.

- تشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة
- ينصح باختيار الحبوب الكاملة غير منزوعة القشر لاحتواء القشر على العديد من الفيتامينات والمعادن والالياف المفيدة.

تحضير حقيبة الغذاء المدرسي

- من المهم تحضير وتقديم حقيبة الغذاء المدرسي بطرق متنوعة، شهية ومتوازنة لتلبي حاجة الطالب والطالبة من العناصر الغذائية خلال اليوم وهذا لا يعني الحرمان من الأطعمة التي يستمتعون بتناولها.
- إن التنوع أساسي لحقيبة غذاء صحي. حيث لا يوجد غذاء واحد يمكنه توفير جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم.

يمكن وضع ما يأتي من الأطعمة في حقيبة الغذاء المدرسي:

- ✓ شطائر محشوة بالجبن، أو الحمص، أو بعض أنواع السلطات، أو بعض اللحوم.
- ✓ شرائح من الجبن، أو فواكه طازجة أو مجففة.
- ✓ خضراوات وفواكه طازجة مغسولة، ومقطعة.
- ✓ عبوة ماء وعصير فواكه.

خيارات أخرى لمحتوى حقيبة الغذاء المدرسي:

المشروبات	الألبان وبدائلها	الفواكه	الخضروات	البروتينات	النشويات والكريوهيدرات
الماء - الحليب - العصائر الطازجة غير المحلاة	حليب - لبن - زبادي - جبن	تفاح - عنب - تمر - برتقال - جوافة - موز - فراولة	ذرة - ورقيات - خيار - طماطم - جزر.	البيض - اللحم أو الدجاج - الفول - الحمص - زينه - الفول السوداني	خبز بلدي - شرائح الخبز (توست)

ينصح بتجنب الأطعمة التالية في حقيبة غذاء الطفل:

- اللحوم المصنعة كالسلامي، واللحم المقدد، والسجق.
- رقائق البطاطس، والبسكويت الحلو.
- ألواح الفطور والفواكه المصنعة والمحلاة.
- العصائر الصناعية، والمشروبات الغازية والمحلاة.
- مشروبات الطاقة.

ماذا يوجد في حقيبة الغذاء المدرسي (أمثلة)؟



1. حصة حبوب كاملة (سندويتش)



2. حصة فاكهة (تفاحة مثلاً)



3. حصة حليب أو لبن أو زبادي



4. حصة خضار (جزر مثلاً)



5. الماء

اختيار الأطعمة المناسبة

تم تصنيف الأطعمة والمشروبات إلى الفئات الثلاث التالية مقسمة بالألوان (الأخضر - البرتقالي - الأحمر) وفقاً لقيمتها الغذائية. وينصح الأمهات اتباعها لتعزيز الغذاء الصحي.

نادرًا	أحياناً	يوميًا
<p>هي أطعمة ومشروبات لا ينصح بتقديمها في وجبة الطعام المدرسية إطلاقاً لأن مكوناتها غير صحية وقيمتها الغذائية قليلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب ألا تضاف لوجبات الطعام المدرسية. 	<p>هي أطعمة ومشروبات تحتوي على بعض العناصر الغذائية القيمة ولكن تشمل أيضاً على بعض من المكونات غير الصحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • عدم جعلها الخيار الأساسي لوجبات الطعام المدرسية. • تقديمها بكميات قليلة • التقليل من اختيارها بشكل عام. 	<p>هي الأطعمة والمشروبات الأكثر ملاءمة لوجبة الطعام المدرسية وينصح بتناولها يومياً:</p> <ul style="list-style-type: none"> • جعلها الخيار الرئيسي لوجبات الطعام المدرسية. • الحرص على تشجيع تناول هذه الأطعمة يومياً. • تقديم مجموعة متنوعة وواسعة من هذه الأطعمة يومياً. • التشجيع عليها كونها صحية وطازجة. • تقديم هذه الأطعمة بشكل مناسب
<p>كريمة الكراميل / الحلوى المكونة من السكر والملونات / الكعك الجاهز / حبوب الإفطار المحلاة / رقائق البطاطس المقلية (الشيبس) / منتفخات الحبوب والذرة المقلية (البفك) / الكرواسون / ساندويشات وفطائر الكاسترد والفانيلا والشكولاتة / اللحوم المصنعة مثل المارتديلا والنقانق / الشوكولا القابلة للدهن / الأيس كريم / المشروبات الغازية / المشروبات المحلاة / الشكولاتة بجميع أنواعها / شراب الفاكهة / المايونيز / المخللات.</p>	<p>نكتار الفاكهة / البيتزا / الدجاج المقلّى / العصائر المعلبة / الفواكه المعلبة.</p>	<p>الخضروات والفواكه - اللحوم - البيض - المكسرات غير المملحة - الأسماك - الحليب - اللبن - الزبادي - الألبان البلدي والطازجة - البقوليات (القول والحمص والعدس) - المعكرونة - الخبز والحبوب الكاملة - الأرز - العصائر الطازجة - الماء.</p>

معلومة مهمة: من المهم جداً التركيز على تعليم الأطفال مبادئ التغذية السليمة، وما هو صحي وغير صحي من الطعام منذ الصغر، ويجب أن يعي الأطفال بما يحدث للطعام بعد تناوله، إذ سيساهم ذلك في تبنيهم عادات سليمة تبقى معهم طوال حياتهم.

من الأمور التي تتعلق بالسلوك الغذائي غير السوي للطلاب والطالبات:

- عدم تناول وجبة الإفطار؛
- عدم تناول الخضروات؛
- فقر الدم الناجم عن نقص الحديد؛
- الإفراط في تناول الحلويات والأطعمة السكرية؛
- تناول الأغذية السفري والأطعمة المصنعة؛
- تناول المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة.

الماء:



(وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا)

- الماء مكوّن أساسي لجسم صحي، ويشكل ما بين 50% إلى 70% في المائة من وزن جسمك. ويحتاج الجسم إلى الماء كي يبقى على قيد الحياة. فكل خلية ونسيج وعضو في الجسم يحتاج إلى الماء كي يؤدي وظائفه على نحو صحيح؛
- يعتبر عامل أساسي لحيوية الجسم وأنسجته المختلفة؛
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية؛
- التخلص من فضلات الجسم عن طريق التبول والتعرق والتبرز؛
- تليين المفاصل وتوسيدها؛
- حماية الأنسجة الحساسة؛
- الوقاية من الإمساك.

أضرار قلة شرب الماء يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية التي تؤثر على الجسم بشكل عام	
<p>الجفاف:</p> <p>الأعراض: التعب، والعطش الشديد، وجفاف الفم، والجلد، ودوخة، وأحياناً غثيان.</p> <p>المخاطر: يمكن أن يؤدي الجفاف الشديد إلى مشكلات صحية خطيرة مثل فشل الكلى، وصعوبة في تنظيم درجة حرارة الجسم، وتلف الأنسجة.</p> <p>تأثيرات على الكلى:</p> <p>التأثير: الكلى تعتمد على الماء لتصفية السموم والفضلات من الدم. نقص الماء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الكلى مثل تكوين الحصوات أو حتى الفشل الكلوي.</p> <p>الأعراض: ألم في أسفل الظهر، وشعور بالضغط في منطقة الكلى.</p> <p>مشاكل في الجهاز الهضمي:</p> <p>التأثير: قلة الماء يمكن أن تؤدي إلى الإمساك، حيث يحتاج الجسم إلى الماء لترطيب البراز وتسهيل حركة الأمعاء.</p> <p>الأعراض: صعوبة في التبرز، وغازات، وانتفاخ.</p> <p>التأثيرات على البشرة:</p> <p>التأثير: نقص الماء يؤدي إلى جفاف البشرة، وقد تصبح البشرة أكثر عرضة للتجاعيد والخشونة.</p> <p>الأعراض: جفاف، وتشققات، وبقع حمراء.</p>	<p>ضعف الأداء العقلي والبدني:</p> <p>التأثير: قلة شرب الماء تؤثر على التركيز، والذاكرة، والقدرة على التفكير. يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق.</p> <p>الأعراض: صعوبة في التركيز، وتقلبات المزاج، والشعور بالتعب المستمر.</p> <p>اضطرابات القلب والأوعية الدموية:</p> <p>التأثير: نقص الماء يؤدي إلى انخفاض حجم الدم، مما يمكن أن يسبب انخفاض ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، ودوخة.</p> <p>الأعراض: دوخة، وإغماء، وارتفاع معدل ضربات القلب.</p> <p>مشاكل في تنظيم درجة حرارة الجسم:</p> <p>التأثير: الماء يلعب دوراً هاماً في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال العرق. نقص الماء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في تنظيم الحرارة مثل ضربة الشمس.</p> <p>الأعراض: ارتفاع درجة حرارة الجسم، والتعرق المفرط، والدوخة.</p>

كم لتر من الماء يجب ان يشربه الطالب يومياً؟

الكمية التقديرية اليومية الموصى بها من الماء	الفئة العمرية
5 أكوأب أي ما يعادل 1.2 لتر	الأطفال من 4 إلى 8 سنوات
7 إلى 8 أكوأب أي ما يعادل 1.6 إلى 2 لتر	الأطفال من 9 إلى 13 سنة
8 إلى 11 كوب أي ما يعادل 2 إلى 2,6 لتر	الفتية والفتيات من 14 إلى 18 سنة
وتعتمد الكميات اليومية الموصى باستهلاكها من الماء على مجموعة من العوامل مثل: الجنس، العمر، مستوى النشاط البدني، المناخ، والحالة الصحية.	

سلامة الغذاء خلال اليوم الدراسي

إرشادات إعداد وتقديم طعام آمن خالي من الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء:
النظافة:

- تنظيف اليدين بالماء والصابون قبل وأثناء وبعد الانتهاء من إعداد الطعام.
- تنظيف الأسطح والأوعية بالماء والصابون قبل وأثناء وبعد الانتهاء من إعداد الطعام.
- تنظيف حقيبة الغذاء جيدا.
- غسل الفواكه والخضروات جيدا.

عدم الخلط

- عدم خلط قطع الخضروات والفواكه مع قطع اللحوم والدواجن أثناء إعداد الطعام.

الطبخ

- طهي جميع الأطعمة التي تحتاج إلى طهي بشكل جيدا بدون استخدام الزيت النباتي

الحفظ

- غلق حقيبة الغذاء بإحكام.
- حفظ الوجبات في الثلاجة إذا تم اعدادها قبل وقت تقديمها بمدة كافية.

نصائح عامة

قد يكون هناك مجموعة من الأسباب لعدم تناول الطفل الطعام المحضر له في حقيبة الغذاء المدرسية، الاقتراحات التالية قد تكون مفيدة:

- تقطيع الفاكهة ليسهل تناولها.
- التنوع بالوجبات والوصفات الصحية المختلفة.
- مشاركته الرأي والسؤال عن رغبته وإقناعه.



لزيادة التركيز 8 نصائح غذائية مفيدة لطلاب المدارس



1. تناول ثلاث وجبات رئيسية
اهتمام الأمهات بتناول أطفالهن ثلاث وجبات رئيسية تتضمن أطعمة ومشروبات مفيدة على مدار اليوم من شأنه إمداد الجسم بما يحتاجه من عناصر غذائية وفيتامينات ومعادن تساعد الطفل على التركيز.
2. الاهتمام بتناول وجبة الإفطار يوميًا
تحظى وجبة الإفطار بأهمية كبيرة لما لها من فوائد صحية متعددة، حيث تمد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة واللازمة لزيادة مستويات الطاقة لمساعدة الطفل على إتمام مهامه الدراسية، وتجنب الشعور بالتعب والإرهاق وفقدان القدرة على التركيز.
3. التنوع والموازنة في الأطعمة المتناولة
تختلف العناصر الغذائية التي تحويها الأطعمة، حيث تتميز بعضها باحتوائها على البروتين، وأخرى تحتوي على الكربوهيدرات، أو الدهون الصحية، أو الألياف وغيرها، لذا، ينصح بالحرص على تنوع الأطعمة المقدمة للأطفال بهدف الحصول على تلك العناصر المختلفة.
4. تناول وجبات صحية خفيفة خلال اليوم الدراسي
ينصح بتحضير وجبة تحتوي على أطعمة خفيفة ليتناولها الطفل خلال اليوم الدراسي، لتجنب الشعور بالتخمة، وعدم التأثير على مستوى التركيز.
5. الاهتمام بتناول الخضروات والفواكه
تحتوي الخضروات والفواكه على نسب عالية من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن والألياف المفيدة للطفل، لذا، ينصح بالحرص على تناول الطلاب كميات متنوعة من الخضراوات والفواكه.
6. تجنب تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والأغذية المصنعة
تحتوي الوجبات السريعة على مكونات قد تعرض الطفل للإصابة ببعض الأضرار الصحية، ومن أبرز تلك المكونات الدهون الضارة، كما ينصح بالابتعاد عن تناول المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة والأغذية المصنعة مثل الأندومي.
7. تناول كميات كافية من الماء والسوائل على مدار اليوم
يساعد تناول الأطفال لكميات مناسبة من المياه والسوائل الطازجة على مدار اليوم في تحسين الذاكرة، وزيادة القدرة على التركيز، كما تعتبر العصائر الطبيعية من المشروبات المفيدة لصحة الطفل.
8. ممارسة الرياضة بانتظام
تساعد ممارسة الرياضة على تجنب الشعور بالتعب والإرهاق، وتنمية القدرات العقلية للطفل، وزيادة مستويات التركيز.