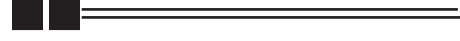


التثقيف الغذائي



الباب الأول
التثقيف الغذائي

التثقيف الغذائي أو الإرشاد الغذائي يعني التعرف على كل ما هو متعلق بالغذاء والتغذية بما في ذلك العوامل التي تؤدي إلى توافر الغذاء وتلك التي تساعد على الاستفادة منه وأهميته بالنسبة للصحة.

الهدف من التثقيف الغذائي: هو مساعدة الأفراد على اكتساب عادات غذائية وسلوكيات غذائية تضمن لهم توفير الاحتياجات الغذائية الخاصة بهم في حدود الموارد المتاحة وكذلك مراعاة القدرة الشرائية لهم.

فالهدف من التثقيف الغذائي هو التغيير الذي يؤدي إلى تحسين السلوكيات الغذائية وليس فقط اكتساب المعلومات الخاصة بأهمية الغذاء ومكوناته وطرق إنتاجه وتصنيعه وإعداده مع الأخذ في الاعتبار أن هذا يتطلب وقتا كافيا لكي تتضح نتائجه وأثاره علي سبيل المثال لو أن شخصا لدينا يريد إنقاص وزنه غذائيا فهذا يتطلب منه وقتا كافيا حتى يتحقق هذا الهدف.

عملية التثقيف الغذائي تشمل طرق أكاديمية وأخرى تطبيقية طبقا للفئة المستهدفة.

الطرق الأكاديمية:

1- تدريس علم التغذية في برامج مخصصة أو ضمن برامج أخرى في مراحل التعليم المختلفة من مدارس ومعاهد وكليات.

2- برامج تدريبية لرفع مستوى المعرفة والأداء في مجال الغذاء والتغذية وذلك للعاملين في مجال الخدمات الصحية وكذلك في مجالات الإرشاد الزراعي والتصنيع الغذائي.

الطرق التطبيقية:

وهي عبارة عن نشر الوعي الغذائي بين الفئات المختلفة وتقوم بها عدة هيئات تشمل القطاع الصحي والزراعي ووسائل الإعلام المختلفة المقررة والمسموعة والمرئية (نشرات - صحف - إذاعة - تليفزيون - أقمار صناعية - انترنت).

أهداف التثقيف الغذائي:

1- رفع المستوى الصحي والغذائي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج وقلّة الإنفاق العلاجي، فهناك علاقة وثيقة بين الغذاء الجيد والصحة.

2- تغيير المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالغذاء والتغذية.

3- تغيير اتجاهات وسلوكيات الأفراد الغير صحيحة والمتوارثة في المجتمع.

التثقيف الغذائي

- 4- مقاومة العادات الغذائية الخاطئة (مثل شرب الشاي بكثرة قبل تناول وجبة الإفطار وأيضا شربه بعد تناول الوجبة مباشرة، كذلك الخروج للعمل دون تناول وجبة الإفطار) ويجب التحقق من الضلالات الغذائية المستحدثة.
- 5- إنجاح المشروعات والوحدات الصحية والغذائية بتفهم المواطنين لأغراضها وأهدافها وكسب ثقتهم ومشاركتهم في العمل.
- 6- ترشيد استهلاك الغذاء.
- 7- تعليم الأفراد كيفية الاستفادة من الموارد الغذائية المختلفة الموجودة في متناول أيديهم، وكيفية إعدادها وتجهيزها بالطرق المثلى لتقليل الفاقد في القيمة الغذائية.
- 8- تبصير الأفراد بوظائف العناصر الغذائية وكيفية تصميم الوجبات المتكاملة والمناسبة لاحتياجاتهم الغذائية تبعا للجنس والعمر والحالة الفسيولوجية ونوع العمل الذي يقومون به.
- 9- إرشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الغذائية والصحية.
- 10- تعليم الفرد التغذية السليمة في الصحة والمرض، وأن التغذية تلعب دورا هاما في الوقاية من الأمراض ولها دورا علاجيا لكثير من الأمراض علي سبيل المثال (مرض السكر وضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الكلى وأمراض الكبد كذلك السرطانات).
- 11- توضيح العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الإنسان بالصحة والقدرة علي العمل.

طرق التثقيف الغذائي:

- عند وضع برنامج للتثقيف الغذائي يجب أن يؤخذ في الاعتبار:
- ظروف البيئة التي يتم عمل البرنامج بها، وذلك لأن لكل مكان ظروفه البيئية التي تحدد المشاكل التغذوية التي تستدعي توجيه النظر لتجنبها أو مكافحتها.
 - الإمكانيات المتاحة.
 - المتلقي.

هناك معلومات يجب معرفتها قبل إعداد المادة العلمية لبرنامج التثقيف الغذائي وتشمل:

- 1- تحديد المشكلة أو المشاكل التغذوية كذلك العوامل التي تساعد علي انتشارها.
- 2- تحديد الفئة المطلوب إرشادها وعمل برنامج تثقيف غذائي لهم.

- 3- الإمكانيات المطلوبة لتنفيذ البرنامج التثقيفي بما في ذلك الأفراد المطلوب تدريبهم للقيام بعملية التثقيف وكذلك وسائل الإيضاح اللازمة لإقناع المتلقي بأهمية المعلومات.
- 4- وسيلة للتقييم للتأكد من أن برنامج التثقيف الغذائي قد حقق التغيير المطلوب في السلوكيات الغذائية.

يتوقف نجاح برنامج التثقيف الغذائي على عدة عوامل أهمها:

■ القائمين بعملية الإرشاد : ويشمل ذلك.

- 1- مدى إيمانهم بأهمية الرسالة التي يقومون بها.
- 2- مدى معرفتهم بخصائص الفئة المتلقية للرسالة وطريقة معاملتهم وجذب انتباههم ومناقشتهم.
- 3- تفهمهم بأن النتائج الايجابية للبرنامج التثقيفي يتطلب وقيا لتحقيق أهدافه.

■ البرنامج التثقيفي ويستلزم.

- 1- إبراز نقاط محددة ومختارة طبقا للمشاكل الموجودة وذلك لتشجيع المتلقي علي تبنيها وتتبعها.
- 2- تكرار عرض المعلومة بأساليب مختلفة مثل الإلقاء، المناقشة، عرض أمثلة، عرض ملصقات مع شرح الفوائد الايجابية للتغيير في السلوك الغذائي.
- 3- مناقشة بعض العادات الغذائية المنتشرة في المنطقة مع الحاضرين وتشجيع العادات الغذائية المفيدة.
- 4- عرض عملي لنماذج وجبات أو سلوكيات.
- 5- ابتكار وسائل إيضاح متمشية مع الإمكانيات المتاحة مثل شرائط أو عرض تليفزيوني أو لوحات مصورة في غرف أو مكان الانتظار في الوحدات الصحية.

ميادين التوعية الغذائية:

■ في المنزل (أمثلة):

- 1- اختيار الأطعمة المناسبة لكل فرد حسب احتياجاته الفعلية مع الأخذ في الاعتبار السن والجنس والحالة الفسيولوجية والنشاط والصحة العامة والمرض.....الخ.

التثقيف الغذائي

2- الاستخدام الأمثل للأطعمة وطرق التحضير والطهي والتقديم السليمة مع التركيز علي اقتصاديات الأطعمة وتجنب الفاقد.

3- النظافة الشخصية (اليدين - الفم - الأسنان).

4- نظافة الطعام.

5- الطرق المثلي لتغذية الحامل والمرضع مع التركيز علي الرضاعة الطبيعية وتعريض الأطفال لأشعة الشمس والنظافة العامة ومقاومة الحشرات والطفيليات.

6- التصرف السليم عند حدوث المرض مع التركيز علي الإسهال وإمراض الجهاز التنفسي للأطفال.

7- التنبيه بعرض الطفل شهريا علي الطبيب لمتابعة النمو واخذ التحصينات المختلفة مع تفهمهم لحقهم في استخدام وحدات الرعاية الصحية الأساسية.

■ في المدرسة (أمثلة):

1- العناصر الغذائية وأهميتها للجسم.

2- المجموعات الغذائية وكيفية اختيار الغذاء المناسب والمتوازن لكل فر حسب احتياجاته بالنسبة لجنسة وسنه وحالته الفسيولوجية والنشاط والصحة والمرض.

3- الطرق السليمة لتحضير الأطعمة المختلفة.

4- النظافة (نظافة الفرد والطعام).

5- العناية بالأسنان.

6- أمراض سوء التغذية (أعراضها - علاماتها - مقاومتها - علاجها).

7- علاقة الطفيليات والأمراض المعدية بأمراض سوء التغذية ومقاومتها.

■ وحدات الرعاية الصحية الأساسية:

إضافة إلى ما سبق:

1- التدريب على عمل بعض الوجبات المناسبة والرخيصة للأطفال.

2- متابعة نمو الطفل شهريا وأهميتها.

3- أهمية إعطاء الطفل التحصينات والتطعيمات المختلفة في مواعيدها.

الباب الأول

- 4- أهمية تناول بعض الأطعمة المفيدة للمرأة الحامل والمرضع والأطفال.
- 5- التغذية التكميلية وأهميتها.
- 6- الرضاعة السليمة.
- 7- الطريقة المثلى لفظام الطفل.
- 8- الالتزام بتعليمات الطبيب أثناء المرض.

■ في المجتمع:

- سواء أكان في (المساجد - المصانع - المصالح الحكومية - المعسكرات - النواديالخ) إضافة لما سبق:
- 1- نظافة الأطعمة المعروضة في الأسواق والامتناع عن شراء الأطعمة الغير نظيفة والمعروضة للأتربة والحشرات.
 - 2- اقتصاديات الأطعمة.
 - 3- مقاومة الذباب والحشرات الأخرى.
 - 4- أهمية إنجاز المشروعات المختلفة.