

م.م. مها صاحب

## مبادئ الاقتصاد المنزلي / سوء التغذية

سوء التغذية : هو غياب الغذاء المتوازن او نقص المواد الغذائية التي تصل لجسم الانسان مما يؤدي الى الاصابة بمشاكل صحية .

المرتكزات الثلاث الناتج عنها سوء التغذية هي : 1- الطعام

2- الصحة

3- العناية

اسباب سوء التغذية :

عدم حصول الفرد على القدر الكافي من الغذاء  
نقص فيتامينات معينة من النظام الغذائي  
احد صور التغذية هي المجاعات  
الادمان على الكحول والمخدرات  
اضطرابات المعدة والتهابات القولون

اعراض سوء التغذية :

الارهاق - الدوار - نقص الوزن - تناقص المناعة - الاكتئاب - الجفاف  
- الضعف - الاحساس بالأعياء - ضعف النمو عند الاطفال .

امراض سوء التغذية :

اضطرابات الهضم .  
هشاشة العظام .  
الهرم السريع (شيخوخة مبكرة ) وظهور كافة انواع العدوى .

