

المادة : التغذية العلاجية (عملي)

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

الايمل : maha.s@tu.edu.iq

السنة الدراسية : 2023 - 2024

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي



محاضرة

(نبذة عن تخطيط الوجبات الغذائية)

- يعد تخطيط الوجبات الغذائية من الأهداف الأساسية التي يسعى إلى تحقيقها أخصائي التغذية للحصول على وجبات غذائية متكاملة ومتوازنة Balanced diet تحتوي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان. ولذلك تطرح العديد من الأسئلة عن كمية الغذاء ونوعيته ومدى ملائمته لمختلف الفئات العمرية أو عند الإصابة بالأمراض.
- لذلك فإن مهمة أخصائية التغذية تكمن في تحويل علم التغذية إلى تطبيق عملي من خلال اختيار, إعداد, تقييم, تحليل و تخطيط الوجبات الغذائية وتقديم النصائح والإرشادات للأفراد والجماعات على حد سواء كي يتمكنوا من اختيار وجباتهم الغذائية للتماشى مع احتياجاتهم الصحية.

عناصر تخطيط الوجبات الغذائية :

- 1- الاهداف .
- 2- الوسائل والادوات .
- 3- الوقت .

1- عناصر عملية تخطيط الوجبات الغذائية (الاهداف) :

- يجب ان تعلم اخصائية التغذية لمن ولماذا تقوم بعملية التخطيط وهذا هو ما يحقق الهدف من التخطيط.
- هل الوجبة المخططة لشخص سليم؟
- هل الوجبة المخططة لشخص بدين؟
- هل الوجبة المخططة لشخص مريض بالسكري؟
- هل الوجبة المخططة لشخص مريض بالفشل الكلوي؟

انواع الوجبات الغذائية :

- 1- الوجبة العادية : وهي التي تقدم لمختلف الاعمار
- 2- الوجبة العلاجية : هي التي تقدم للمرضى
- 3- الوجبة الغذائية المتزنة : هي التي تحتوي على العناصر الغذائية الاساسية

الشروط الواجب توفرها في الوجبة :

- 1- مناسبة للفرد .
- 2- متناسقة من حيث الطعم واللون .
- 3- متناسبة مع المناخ .
- 4- مناسبة اقتصاديا .
- 5- التنوع في طرق الطهي .
- 6- خالية من التلوث والمواد الضارة .
- 7- متوافقة مع تعاليم الدين.

2.عناصر عملية تخطيط الوجبة الغذائية (الوسائل والأدوات):

ولتحقيق هذا العنصر فانه يوجد عدد من الفحوصات والقياسات التي يجب أخذها كي تتمكن اخصائية التغذية من تقييم الحالة الغذائية للشخص المراد مساعدته في تخطيط وجباته الغذائية.

- وهو ما يسمى بطرق تقييم الحالة الغذائية.

طرق تقييم الحالة الغذائية :

- الفحص الطبي Clinical assessment: يساعد في تحديد بعض الأعراض الناجمة عن سوء التغذية مثل فحص الأظافر والشعر والعين الخ
- القياسات الجسمية Anthropometric assessment : تستخدم لتحديد الوزن والطول وسمك الدهون ... الخ
- الفحوص المعملية Laboratory assessment : وتعتبر الأكثر دقة في تحديد نقص الغذاء وتشمل فحص الدم, الضغط, السكر الخ

* يتبع طرق تقييم الحالة الغذائية:

- الملاحظة Observing: عن طريق وزن الطعام وحساب المحتوى في مقر الدراسة.
- سجلات الطعام Food records: حساب وتدوين الأطعمة المأكولة على مدى فتره زمنية محددة.
- الاسترجاع للأربع وعشرين ساعة Recall: عن طريق تذكر ووزن الأطعمة المأكولة خلال الأربع وعشرين ساعة الماضية.



نماذج للمكاييل



نموذج لميزان الأظعمة

العوامل المؤثرة على تخطيط الوجبات :

- الحالة الفسيولوجية : كالنمو والحمل والرضاعة
- السن
- النشاط البدني (العضلي او الفكري)
- الجنس

- المناخ
- الحالة الصحية
- الحالة الاقتصادية

الحصة الغذائية اليومية :

هي كمية الغذاء التي يتناولها الفرد يوميا وينبغي ان تفي بجميع متطلبات جسمه وهي تختلف باختلاف سن الفرد وجنسه ونوع عمله وغير ذلك .

* هناك عدة طرق لتخطيط الوجبات الغذائية أهمها نظام المجموعات الغذائية وهرم الدليل الغذائي والبدائل الغذائية