

با نام و یاد خدا

کتاب

سلامت و بهداشت

کلاس دوازدهم

تهیه شده توسط وبسایت [پتافایل](#)



درس ۱: سلامت چیست؟

قال رسول الله (ص):

نِعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ: الصَّحَّةُ وَ الْإِمَانُ.

دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.

آیا می‌دانید؟!

- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۶/۲ نفر فشار خون بالا دارند!
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۲۵ سال و بالاتر حدود یک نفر قندخون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است و ۳/۲ نفر کلسترول خون بالا دارند.
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۱۳/۱ نفر کم تحرکی دارند و ۷/۳ نفر دارای اضافه‌وزن و چاق هستند.
- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخیلیات مصرف می‌کند.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی (صفحه ۲ کتاب درسی)

پیام مشترک اخبار بالا به نظر شما چیست؟

موضوع سلامت و بهداشت باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد.

مشاهدات شما در محل زندگی‌تان تا چه حد این اخبار را تأیید می‌کند؟

اضافه وزن، چاقی، فشار خون بالا، کم‌تحرکی، مصرف سیگار و الکل از مشکلات سلامت مردم امروزند.

برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغت نامهٔ دهخدا "بی‌عیب شدن" و در فرهنگ فارسی معین "رهایی یافتن" معنی شده است.

بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، می‌دانست.

ابن‌سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست.

دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته‌اند.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید. حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می‌فرماید: "بدانید یکی از بلاها، تهی‌دستی است و سخت‌تر از آن، بیماری تن است و سخت‌تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است."

بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.



فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی (صفحه ۳ کتاب درسی)

- با تجزیه و تحلیل به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.
سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما باتوجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

بنابراین در یک تعریف جامع می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. در این تعریف سلامت امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه "سلامت و بهداشت" به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم، و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، و قوانین پیمان‌نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می‌کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو، پایتخت سوئیس، تأسیس شد. در اساس‌نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است. در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وزارت آموزش و پرورش و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می‌پردازند.



باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت "بهداشت" است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند. اما بهداشت چیست؟

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می‌گوییم: "بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت." البته برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدامیک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟

با نگاهی واقع بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است در حالی که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیماری نیز موجب نگرانی است.
- ۲- در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
- ۳- در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.
- ۴- روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.
- ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست‌دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت چیست؟

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی (صفحه ۶ کتاب درسی)

متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های انتهای آن پاسخ دهید:

- حمید مردی ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است. به فست فود علاقه زیادی دارد. اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌پردازد. او یک‌سال است که به بیماری سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی درمانی شده و در نتیجه موهایش شروع به ریختن کرده است. با این حال روحیهٔ خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط باشد و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.



- خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش سیما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت پذیری‌اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های ناب‌جا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی می‌آورد.



- رویا زنی ۴۰ ساله و مادر ۳ فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزندان خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.



- نرگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش راساً تصمیم می‌گیرد.



- با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟
حمید سلامت جسمانی ندارد، خسرو سلامت اجتماعی و معنوی ندارد. رویا سلامت روانی ندارد و نرگس سلامت اجتماعی ندارد.

- با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصی ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است توصیف کنید.
 فردی که هم سلامت جسمانی (ظاهر خوب، وزن مناسب و...)، سلامت روانی (داشتن روحیه انتقاد پذیری، سازگاری با اشخاص و...)، سلامت اجتماعی (ارتباط سالم با جامعه، خانواده، محل کار و...) و سلامت معنوی (ایمان به خدا و توکل، تعهد و...) داشته باشد.

همان طور که در متن بالا خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند. (شکل ۱)

شکل ۱- ابعاد سلامت



به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان که برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و...

سلامت روانی

سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روانی عبارت‌اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و

شکل ۲- نماد سلامت روان



سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند (شکل ۳).

شکل ۳- فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با



آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.

سلامت معنوی

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران نیز این آرامش را منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از ویژگی‌های سلامت معنوی است (شکل ۴).

شکل ۴- آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست (سوره رعد / ۲۸)



فعالیت ۵: خودارزیابی (صفحه ۱۰ کتاب درسی)

در جدول زیر ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

سلامت جسمانی	سلامت روانی-عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
- ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتها کافی - خواب راحت و منظم - اجابت مزاج منظم - اندام مناسب - حرکات بدنی هماهنگ - طبیعی بودن نبض و فشار خون - افزایش مناسب وزن در سنین رشد - وزن نسبتاً ثابت	- سازگاری فرد با خودش و دیگران - قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل - داشتن روحیه انتقادپذیری - داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	- ارتباط سالم فرد با جامعه - ارتباط سالم فرد با خانواده - ارتباط سالم فرد با مدرسه - ارتباط سالم فرد با محیط	- سطح بالایی از ایمان به خدا - امیدواری - تعهد - کمال‌جویی - پایبندی به اخلاقیات - هدف داشتن در زندگی

جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+ یا -) بزنید.

- با توجه به نتیجه خودارزیابی، به طور کلی چه نمره‌ای بین ۱ تا ۲۰ به سلامت خود می‌دهید. ۱۸

- آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت است؟ **خیر**

- فکر می‌کنید چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

عوامل محیطی، عوامل ژنتیکی، سبک زندگی، دسترسی به خدمات سلامت و بهداشت.

عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند. برای نمونه فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس، فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل تهدید کننده سلامت قرار دارند. به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند (شکل ۵).

شکل ۵- عوامل مؤثر بر سلامت



در جدول زیر نمونه‌هایی از هر یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است.

محیط زندگی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن،	اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین	معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های

محیط زندگی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت ... ⁹	رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی ...و	آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و...	گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...

فعالیت ۵: فعالیت فردی (صفحه ۱۱ کتاب درسی)

- مهمترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.

عوامل محیطی: آب و هوا، وضعیت اقتصادی، امکانات، وضعیت اشتغال و...

سبک زندگی: معیشت، تفریح و اوقات فراغت، استفاده از تکنولوژی روز و ...

- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.

اصلاح و کنترل استفاده و همچنین درست استفاده کردن از تکنولوژی، ایجاد یک بنگاه اقتصادی کوچک، کمک به معیشت افراد نیازمند و

درس ۲: سبک زندگی

فعالیت ۱ (صفحه ۱۲ کتاب درسی)

فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- بر اساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام‌اند؟
خود مراقبتی، فکر کردن به سلامتی خود، ورزش کردن، مواد سالم و مغذی خوردن، از خواب بیدار شدن به موقع و

...

- سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟

پاسخ پیشنهادی: سبک زندگی من بین دو سبک زندگی ایده‌آل و سبک زندگی مخرب است، که با بهبود روش‌ها سعی می‌کنم به سبک زندگی ایده‌آل تبدیل شود.

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و بر اساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. از این رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. بر اساس

گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکتۀ قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی (صفحه ۱۳ کتاب درسی)

- به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟

سبک زندگی قدیم چون افراد تحرک بیشتری داشتند و کمتر از غذاهای آماده استفاده می‌کردند در نتیجه نرخ بیماری‌های مزمن مثل سکتۀ مغزی - قلبی، سرطان، پوکی استخوان و دیابت به شدت کمتر بود.

- با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟

سبک زندگی مجازی‌تر خواهد بود، مردم بیشتر غذاهای آماده (فست‌فود) مصرف خواهند کرد، میزان تحرک و فعالیت بدنی به شدت کاهش می‌یابد و نرخ ابتلا به بیماری‌ها افزایش خواهد یافت.

- با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد، پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

۱- ورزش و فعالیت بدنی بیشتری انجام دهیم. ۲- استفاده از فضای مجازی را کمتر کنیم. ۳- برای ارزش‌های خانواده و آداب و رسوم احترام بیشتری قائل شویم. ۴- بیشتر اوقات و فراغت خود را با خانواده سپری کنیم. ۵- از غذاهای آماده کمتر استفاده کنیم.

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند (شکل ۱).



شکل ۱- تصویری از سبک زندگی

سنتی

بازی‌های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود.

اما امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است. دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم اکثراً جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است. بازی‌های کودکان در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده و در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جارو برقی و ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و... .

خود مراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که در مقابل بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

فعالیت ۳: خودارزیابی (صفحه ۱۴ کتاب درسی)

در کلمات و عبارات زیر مواردی از خودمراقبتی ارائه شده است. با ارزیابی آنها در سبک زندگی خود، در صورت امکان آنها را در جدول زیر دسته بندی کنید و مثال‌های بیشتری نیز از خود مراقبتی در زندگی خود به آنها اضافه کنید.

تغذیه سالم؛ خواب کافی؛ کنترل خشم؛ کاهش استرس در زندگی خود؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل؛ مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی؛ وقت گذراندن با خانواده؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان؛ انجام فرایض دینی؛ دعا و نیایش؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار؛ بها دادن به خود؛ توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ احساس ارزشمندی در خود؛ خوش‌بینی و امید؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان

خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی
۱- خوردن غذای سالم	۱- کاهش استرس	۱- وقت گذراندن با خانواده	۱- دعا و نیایش
۲- خوابیدن به اندازه کافی	۲- مهربانی	۲- مشورت با افراد مطلع	۲- انجام فرایض دینی
۳- کنترل وزن خود	۳- گریه کردن در شرایط مقتضی	۳- معاشرت با دوستان و خویشاوندان	۳- اندیشیدن قبل از انجام هر کار
۴- پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان	۴- بها دادن به خود	۴- توجه به تجربه‌ها	۴- احساس ارزشمندی در خود

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است. خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم.

به بیان ساده، خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به مراحل صفحه. بعد توجه کنیم:

۱- هدف خود را تعیین کنیم: هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال "من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد" یا "از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم".

۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم: برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم: برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.

۴- پیمان ببندیم: برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.

۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم: برای مثال، به فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم "من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم." بهتر است جریمه سبک باشد.

- ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم: به عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
- ۷- از یادآورها استفاده کنیم: از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
- ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم: از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
- ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم: ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
- ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدّ نظر داشته باشیم: باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
- ۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم: باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

فعالیت ۴: انفرادی (صفحه ۱۶ کتاب درسی)

با توجه به گام‌های برنامه ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت جسمانی و ورزش و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.

هدف: کاهش وزن هر روز با صدای زنگ ساعت بیدار می‌شوم، از ساعت ۷ تا ۸ ورزش صبحگاهی انجام می‌دهم و بعد از آن وزن خود را ثبت می‌کنم. بعد از صرف صبحانه به کارهای روزانه مشغول می‌شوم. حجم غذای خود را

در طول روز به مرور کاهش داده‌ام و با این کار مورد تشویق خانواده قرار گرفته‌ام. برنامه روزانه خود را با جدیت دنبال می‌کنم و بعد از یک ماه وزن من حدود ۲ کیلوگرم کاهش یافته است.



درس ۳: برنامه غذایی سالم

كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [سورة اعراف / آیه ۳۱]

بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد.

آیامی دانید؟!

- از هر ده دانش آموز تقریباً یک نفر دارای اضافه وزن، بیش از یک نفر چاق و دو نفر چاقی شکمی دارند.
- بیش از یک چهارم دانش آموزان دارای چربی خون بالا هستند.
- بیش از یک چهارم دانش آموزان حداقل یکبار در هفته میان وعده های غذایی ناسالم مصرف می کنند.
- از هر ده نفر بیش از یک نفر به صورت روزانه سوسیس، کالباس، پیتزا و همبرگر مصرف می کنند.
- از هر ده نفر فقط شش نفر، روزانه، میوه و سه نفر سبزی مصرف می کنند و همچنین از هر ده نفر فقط چهار نفر روزانه شیر مصرف می کنند.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی (صفحه ۱۸ کتاب درسی)

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- وضعیت تغذیه خود، خانواده و جامعه محلی خودتان را در مقایسه با این اخبار چگونه ارزیابی می کنید.
- برای بهبود وضعیت تغذیه افراد در جامعه پیشنهاد خود را ارائه دهید.
- برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است. تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت ها و انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می کند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید. همه افراد در طول روز از خوراکی ها و نوشیدنی های متنوعی استفاده می کنند که نوع انتخاب، الگوها، عادت ها و رفتارهای غذایی آنها ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می شود (شکل ۱).

شکل ۱- فعالیت‌های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از



مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی (صفحه ۱۹ کتاب درسی)

به این جمله دقت کنید:

خوب غذا خوردن بهتر است یا غذای خوب خوردن؟!

- پاسخ شما به این سؤال چیست؟ چرا؟

غذای خوب خوردن یعنی یک الگوی غذای خوب داشته باشیم و از انواع مواد مغذی مصرف کنیم تا نیازهای بدن تأمین شود (کیفیت غذا). خوب غذا خوردن یعنی صرفاً شکم را پر از غذا کردن که ممکن است نیازهای بدن را تأمین نکند (کمیت غذا).

- به نوع و میزان غذا و نوشیدنی‌هایی که در طول روز صرف می‌کنید، فکر کنید، معیار شما برای انتخاب آنها چیست؟ اینکه همه مواد مورد نیاز بدن را داشته باشد.

مواد غذایی

مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است. این مواد در انواع غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم یافت می‌شوند.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قندهای موجود در میوه‌ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته. منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت‌اند از: نان، برنج، سیب زمینی و... (شکل ۲).

شکل ۲- منبع کربوهیدرات‌های پیچیده



چربی‌ها

چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلاً قلب، را احاطه می‌کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A ، E، K و D و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد. روغن و کره شناخته‌شده‌ترین منبع چربی هستند. دو نوع چربی اشباع و غیر اشباع وجود دارد. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود. چربی غیر اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود (شکل ۳).

شکل ۳- روغن زیتون منبع چربی‌های غیراشباع است.



پروتئین‌ها

پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد. هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد. واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند. ۹ اسید آمینه هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. به طور کلی در مواد غذایی دو نوع پروتئین وجود دارد. پروتئین کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است و مهم‌ترین منابع غذایی آنها عبارت‌اند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ (شکل ۴) در حالی که پروتئین‌های ناقص واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین می‌شوند.

شکل ۴- منابع تأمین پروتئین

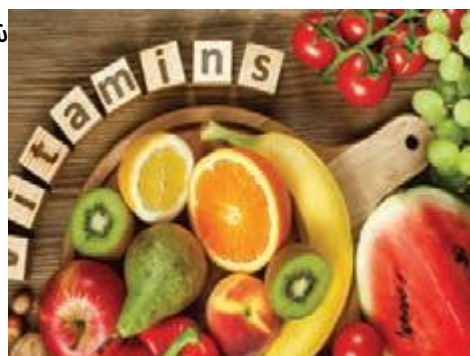


ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند. ویتامین‌ها به دو گروه کلی ویتامین‌های محلول در چربی و

ویتامین‌های محلول در آب تقسیم می‌شوند. ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین‌های A، E، K و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. ویتامین‌های محلول در آب شامل ویتامین‌های C و گروه B، هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست؛ از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین‌ها مواجه شوند. میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغزدا نه‌ها از منابع عمده تأمین‌کننده ویتامین‌ها و برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند (شکل ۵).

شکل ۵- منابع تأمین ویتامین و مواد معدنی



مواد معدنی هم یکی دیگر از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند. برخی از مواد معدنی عبارت‌اند از: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و... این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند؛ مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. همچنین کلسیم که به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند و سدیم که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.

آب

اگرچه آب ماده انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است. آب پر مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ۶۰٪ حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد. آب که بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند. هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو، سه روز دوام نمی‌آورد.

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی (صفحه ۲۲ کتاب درسی)

- برخی معتقدند که آب موردنیاز بدن خود را می‌توانند از راه مصرف چای و قهوه تأمین کنند. نظر شما در این باره چیست؟

نیاز به آب را می‌توان از طریق چای و قهوه هم تأمین کرد ولی نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کرد چون مواد دیگری نیز دارند که می‌تواند برای بدن مضر باشد.

- شما آب مورد نیاز بدن خود را از چه منابعی تأمین می‌کنید؟ آب آشامیدنی، آب میوه، آب غذا، آب شیر و ... آیا آب دریافتی شما، نیاز بدنتان را تأمین می‌کند؟ بله

منابع تأمین آب بدن، به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می‌کنیم، عبارت‌اند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها. نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است.

نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی‌رنگ یا زرد کم رنگ باشد. البته امروزه توصیه می‌شود برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت بین ۸-۶ لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.

فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی (صفحه ۲۳ کتاب درسی)

در جدول زیر، به تشخیص خود، مواد مغذی انواع غذاهای نام برده شده را مشخص و آنها را براساس مواد مغذی موجودشان رتبه بندی کنید.

نوع غذا	کربوهیدرات	چربی	پروتئین	ویتامین و مواد معدنی	آب
آش رشته	متوسط	کم	زیاد	زیاد	زیاد

نوع غذا	کربوهیدرات	چربی	پروتئین	ویتامین و مواد معدنی	آب
پیتزا	زیاد	زیاد	متوسط	متوسط	کم
ماکارونی	زیاد	متوسط	متوسط	متوسط	کم
آبگوشت	زیاد	متوسط	زیاد	زیاد	زیاد
سبزی پلو با ماهی	زیاد	کم	زیاد	زیاد	کم

گروه‌های غذایی

هر یک از غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم دارای مقادیری از مواد غذایی هستند. نسبت مواد غذایی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها متفاوت است و نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هر یک از مواد غذایی را شامل می‌شود در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارد.

هرم غذایی تقسیم بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند. در این هرم، به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه‌بندی می‌شوند:

- ۱- گروه نان و غلات
- ۲- گروه سبزی‌ها
- ۳- گروه میوه‌ها
- ۴- گروه شیر و لبنیات
- ۵- گروه گوشت و تخم مرغ
- ۶- گروه حبوبات و مغزها

شکل ۶- هرم مواد غذایی



همان‌طور که در شکل هرم مواد غذایی (شکل ۶) مشاهده می‌کنید، مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کمترین حجم هستند، به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قند و چربی) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر باشد.

فعالیت ۵: فردی در کلاس (صفحه ۲۴ کتاب درسی)

با توجه به فرهنگ غذایی خانواده، یک برنامه غذایی روزانه بر اساس هرم غذایی ارائه کنید.

- صبحانه: دو واحد نان + دو واحد شیر و لبنیات + یک واحد مغزها + یک واحد میوه + مقدار کمی کره و مربا
- ناهار: دو واحد نان + یک واحد حبوبات + دو واحد گوشت + یک واحد گروه سبزی‌ها
- شام: دو واحد سبزی + یک واحد نان و غلات + یک واحد میوه‌ها + یک واحد میوه‌ها + یک واحد حبوبات + یک واحد گوشت و تخم مرغ

هرم غذایی برای یک روز

میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگ سال به شرح زیر است:

گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد؛ هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان معادل، یک کف دست بدون انگشت؛

- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری).

گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد؛

هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان انواع سبزی خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو و... با وزن حدود ۱۰۰ گرم)؛

- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.

گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد؛

هر واحد از گروه میوه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی با وزن حدود ۱۰۰ گرم)؛

- نصف لیوان از میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار.

گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد؛

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی

پاستوریزه یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی.

گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد؛

هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون

پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ.

گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد؛

هر واحد از گروه حبوبات و مغزها برابر است با:

- نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق،