

سلامتنا الغذائية وإنفلونزا (H1N1)

صحتك في هذا

تيتيانا الكور

Tatyana@tatyanaakour.com

استشارية التغذية الطبية والعلاجية



٥) حفظ الأطعمة في التلاجة مع مراعات التأكد من أن درجة حرارة التلاجة تساوي ٥ درجات مئوية فما دون مع مراعاة تجميد اللحوم المجمدة في التلاجة أولاً أو في الماء البارد على أن يتم تغيير الماء عدة مرات وعدم تقمها بالماء الساخن على الإطلاق. ويمنع منعا باتا إعادة تجميد اللحوم التية، إنما يمكن تجليدها بعد طبخها جيدا على أن يتم استهلاك اللحم خلال أسبوع.

ومن الإرشادات الأخرى الواجب تذكرها هي: إستعمال المناديل عند الكحة والعطس مع التخلص الآمن لها، المحافظة على النظافة الشخصية، خاصة للعاملين في المطبخ أو الذين يقدمون الغذاء والشراب،

٢) طهي اللحوم والبيض جيدا لدرجة الإنضاج، وأنصح هنا بالإستعانة بميزان حرارة خاص للتأكد من أن درجة حرارة اللحم أو البيض تعدت ٨٠ درجة مئوية. ويجب سلق البيض حتى يشد قوام الصفار.

٤) الفصل بين الأطعمة النيئة (والاحتمل تلوثها) والأطعمة المطبوخة إذ يجب التأكد من استعمال أواني مختلفة لتقطيع اللحم الني والخضراوات والفواكه، وأنصح هنا بأن نحفظ اللحوم المطبوخة دائما في أوان مستقلة عن تلك التي حفظت فيها اللحوم النيئة. ويجب تعقيم الأواني المستعملة والحوض الذي استعمل لتحضير اللحوم النيئة بالماء الحار والصابون.

لا يمكن أن نتجاهل وباء الإنفلونزا وفصلنا التاريخ السابق لأوبئة الإنفلونزا بشكل عام فسيب الخوف من وباء الإنفلونزا هو طبيعة الفيروس المسبب له والذي قد ينتقل من انسان لآخر وبسرعة شديدة. فما العمل لضمان سلامتنا الصحية وسلامة أغذيتنا؟ يوجد هناك عدة عوامل تساعد في تكاثر هذا الفيروس أو تسهل من طرق إنتشاره من خلال توفير البيئة المناسبة للنمو والتكاثر، ومن أهم هذه العوامل المنتشرة في بلادنا هي: عدم الإهتمام بالنظافة الشخصية، ترك الطعام لفترة طويلة لأكثر من ساعات عدة في جو الغرفة وتناوله بعد لمس الألف والقم أو حتى العطس فيه، تلوث الطعام بطعام آخر ملوث (خاصة عند خلط مادة غذائية ملوثة مع تلك غير الملوثة)، تناول الخضراوات أو الفواكه بدون غسلها (خاصة بعد لمس الألف والقم)، وانتقال الفيروس من شخص مصاب للطعام (خاصة أن البعض يقوم بتناول الطعام من طبق كبير للعائلة بدلا من وضع كمية في طبق صغير معين له)، عدم غسل اليدين جيدا بالماء والصابون خاصة بعد لمس الألف والقم، وعدم تنظيف أسطح إعداد الطعام بمحلول كحولي خاصة عند احتمال تلوثها بالفيروس، والتخلص غير الآمن للمناديل بعد إستعمالها، خاصة في أماكن إعداد الطعام.

إذا فماللاحظ أنه من السهل أن يتلوث الغذاء بالفيروس قبل أن يصل الى مائدة الطعام، أو خلال وجوده على مائدة الطعام، أو حتى عند تخزينه وحفظه. ومن الأغذية الأكثر عرضة للتلوث الفيروسي هي: الأغذية التية، اللحوم بأنواعها من لحم أحمر، دجاج، سمك، واللحم المفروم، الحليب والألبان والأجبان غير المعقمة، البيض، والأطعمة المصنوعة من البيض التي مثل المايونيز، الكريما، موس الشوكولاتة وموس الفواكه، الخضار والفواكه وعصير الفواكه غير المعقم.

ومن الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الإنفلونزا هم الأطفال، النساء الحوامل، وكبار السن من عمر ٥٥ سنة فما فوق، والأشخاص الذين يعانون من ضعف عام في جهاز المناعة، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة: كالسكري والسرطان وأمراض الكلى. ولتفادي التلوث الغذائي بفيروس الإنفلونزا، ننصح باتباع الإرشادات التالية:

١) غسل اليدين بالماء والصابون قبل وخلال وبعد تحضير الطعام خاصة بعد لمس اللحم النيء والبيض، وبعد لمس الألف والقم.

٢) غسل الخضراوات والفواكه جيدا بالماء والصابون ثم تعقيمها بسائل مطهر أو أقراص معقمة خاصة. وأنصح هنا بتقطيع أو فزق الخضراوات (خاصة الأوراق الخضراء كالسبانخ والسبانخ والبنفسج) فقط بعد غسلها وتعقيمها وليس قبل ذلك. وأود أن أتوه بأنه من الضروري إستعمال سائل معقم عند غسل الخضراوات والفواكه إذ أن ماء الغسيل

القول الجميل

إدغار الان بو

خذي هذه القبلة على جيبك
ولأننا سنفترق
دعيني اعترف لك بهذا
لا لم تخطيء حين اعتقدت
ان ايامي كانت حلما
اذ كان توارى الامل
في نهار او ليل
اكان رؤيا او حلما
لا فرق فقد مضى
كل ما نحن كل ما نرى
الكل ليس الا حلما في حلم
اظل وسط مكاسر الموج
على ساحل معذب
حبات رمل ذهبي في يدي
أه كم هي قليلة! وكيف تنزلق
عبر اصابعي في الهاوية
حين ابكي ابكي
اما بوسعي يا الهي ان اشد عليها
شدة اقل ربية؟
اما بوسعي يا الهي ان انجو بإحداها
بوحدة فقط من الموج العديم الشفقة
اكل ما نحن كل ما نرى
لا شيء غير حلم في حلم؟

مابقة لصحة

السعرات الحرارية للأغذية

بعض الحبوب ومنتجاتها

خبز افرنجي رفيف متوسط الحجم ١٠٠ سعر حراري	خبز توست قطعة ١٢٢
خبز عربي ١/٢ رفيف ١٥٠	مكرونة كوب مسلووق ١٩٧
أرز ابيض كوب مسلووق ١٩٧	كسكس كوب مسلووق ٢٠٠
عدس كوب مسلووق ٢٢٠	فاصوليا كوب مسلووق ٢٤٠
حمص كوب مسلووق ٢٦٩	فول كوب مسلووق ٣٠٠
مناقيش بالزعتر منقوشة ٣٠٠	

بعض أنواع الخضر

أفوكادو ١/٤ حبة ٥٠	بادنجان كوب مطبوخ ٢٥
بازيلا خضراء كوب ٦٠	بروكلي كوب ٢٤
بطاطا حلوة حبة متوسطة الحجم ١١٨	بطاطا مشوية حبة متوسطة الحجم ١٠٥
طماطم كوب مقطع ٤٠	جزر كوب مفروم ٤٨
خيار كوب مقطع ١٤	نرة ١/٢ كوب ٨٠
شمندر ١/٢ كوب مسلووق ٥٢	عرونس نرة عرونس واحد ٤٠
فطر كوب طازج ١٨	كوسا ١٢٠ غرام ٤٥
لوبيا خضراء كوب ٤٠	ملفوف كوب مفروم ١٦
لائحة بالسعرات الحرارية	

بعض أنواع الفاكهة

إجاص حبة ٥٠	أفندي حبة متوسطة الحجم ٣٧
أناناس نصف كيلو ١١٧	برتقال حبة ٥٩



وعي الطفل باللغة المكتوبة

د. فتحي احميدة

يحيط بعالم الأطفال بصخب معرفي مليء بالمواد المكتوبة كاللوحات، والإعلانات الملصقة، وملصقات منتجات الطعام، والكتب والقصص، والمواد المكتوبة على الملابس وشعارات المطاعم والمتاجر، وشواخص المرور، ومواقف الباصات، وأسماء الشوارع.

كما ويشاهد الكتابات التي تظهر في وسائل الإعلام المقروءة كالصحف والمجلات، والمرئية كالتلفاز والفضائيات، ويشهد الطفل منذ سنوات حياته الأولى وجود المواد المكتوبة في بيئته، كما أنه يلاحظ التفاعل الذي يتم بين تلك المواد والكبار. لذلك قد يفاجئ طفل في الثالثة من عمره والديه بالتعرف إلى إحدى القنوات الفضائية بمجرد رؤيته شارة القناة، وقد يشير طفل ذو العامين والنصف إلى اسم منتج الطعام الذي يقدم له باستمرار بمجرد رؤيته الكلمة المطبوعة التي تشير إلى اسم ذلك المنتج أو علامته التجارية. إن وعي الأطفال باللغة المكتوبة يظهر في وقت مبكر جدا من حياتهم إذا ما عاشوا في بيئات غنية ثقافياً، يحرص فيها أفرادها على تعريض الأطفال للمواد المكتوبة أو المطبوعة وتقديمها لهم في سياق وظيفي. وعلينا التخلي عن فكرة أن الأطفال الصغار يأتون إلى الروضة أو المدرسة بمعرفة محدودة وقدرة معدومة على القراءة، وأن معرفتهم بعالم اللغة المكتوبة تبدأ فقط في الروضة. فعلى العكس من ذلك، كثير من الأطفال يأتون إلى الروضة بمعرفة لا بأس بها عن اللغة المكتوبة تتفاوت من معرفة الحروف، وأسمائهم، إلى معرفة وكتابة بعض الكلمات الشائعة الاستخدام، وإن هذا يعزى إلى ما يتعرض له الأطفال في بيئاتهم المنزلية من خبرات المواد المطبوعة مما يزيد من وعيهم ويوسع مداركهم في مصطلحات المواد المطبوعة، ومن ثم الوعي باللغة المكتوبة.

وقد أشارت الأبحاث التي أجريت على البيئة المنزلية للأطفال الذين أظهروا سلوكيات القراءة المبكرة إلى أن المواد المكتوبة الموجودة في تلك البيئات ساعدت على تطور التعلم المبكر للقراءة، حيث كانت تلك البيئات المنزلية مليئة بتلك المواد (ملصقات، كتب وقصص، تقويم شهري، رسائل وفواتير تصل إلى البيت بالبريد، صحف ومجلات، مواد الراشدين القرائية). وعليه، فإن البيئة المنزلية التي تثير فضول الأطفال حول اللغة المكتوبة تزود عادة بنماذج للمطبوعات المألوفة لديهم، كما أنها تشجعهم على البدء بتشكيل واختيار فرضياتهم الخاصة حول ماهية هذه المواد، ووظائفها، وكيفية استخدامها. وعليه، فينبغي أن نجعل عالم الطفل مليئاً بالمواد المكتوبة، كما ينبغي على الوالدين وأفراد الأسرة تعريض الطفل لتلك المواد وتوظيفها من خلال الإشارة أمامه إليها في سني حياته المبكرة جداً. كما ينصح الوالدان بقراءة تلك المواد لأطفالهم، وتشجيعهم على قراءتها. فمثلاً، يحدّ شراء ملابس للطفل التي تظهر فيها اللغة المكتوبة، وتعليق الحروف الهجائية أو صور متبوعة بكلمات مكتوبة في غرفته، واستغلال كل فرصة للفت انتباه الطفل إلى المواد المطبوعة في منزله، كالمسائل والصحف والمجلات و دليل الهاتف، أو تلك المواد المطبوعة في بيئته

الخارجية كأرمامات المحال التجارية، وشعارات مطاعم الوجبات السريعة وأسماء الشوارع. كما يمكن قراءة قصة مطبوعة للطفل، والإشارة - أثناء القراءة - إلى كل كلمة مكتوبة بتحريك الأصبع من اليمين إلى اليسار. إن تعريض الطفل للمواد المطبوعة سيزيد من وعيه باللغة المكتوبة كما أكدت كثير من الأبحاث التربوية والنفسية، حيث سيدرك الطفل بعض المظاهر المميزة للغة



وكلمة. كذلك سيتولد وعي لدى الطفل بأن مصدر القصة التي تقرأ له ليس في الصور، وإنما المصدر هو العلامات المكتوبة التي ينظر إليها القارئ من وقت لآخر. ولكي تظهر وتتطور سلوكيات القراءة المبكرة هذه، ينبغي خلق بيئة غنية بالمطبوعات، وإغراق الأطفال فيها بطريقة طبيعية وظيفية ذات معنى.

كلية الملكة رانيا للطفولة - الجامعة الهاشمية