



السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحية طيبة وبعد

يطيب لنا أن نتقدم لسيادتكم بأطيب الأمنيات وأرق التحيات، ونتشرف بان نعرض على سيادتكم تقرير قافلة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. تحت رعاية وإشراف أ.د/عبد الرحمن قرمان نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وإشرافاً د/خالد على عبد الرحمن شاهين وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمتجهة إلسمديرية الزراعة بشبين الكوم - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/1/22م.

بإشراف فني ومشاركة:

- أ.د/خالد على عبد الرحمن شاهين أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

" وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والتقدير،

(أ.د /خالد على عبد الرحمن شاهين)

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكوي)



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة:-

إيماننا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من إثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة إلمديرية الزراعة بشبين الكوم - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/1/22 م.

الأهداف:-

- تعديل السلوك الغذائي الخاطي والاحتياجات الغذائية للفرد.

- التوعية ببعض العادات الغذائية الغير الصحيحة وعلاقتها بالاستذكار والتحصيل الدراسي .

المستهدفون:-

-العاملات بمديرية الزراعة - مدير الادارة .

-المهندسون بالادارة الزراعية - المختصين .

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مديرية الزراعة بشبين الكوم - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/1/22 م.

- (يوم واحد) من الساعة العاشرة صباحا حتى الواحدة ظهرا.

أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة:-

- أ.د/خالد على عبد الرحمن شاهين أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

أسماء المشاركين من جهات أخرى :-

• فريق إدارة الإعلام.

• فريق إدارة القوافل.

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)



الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها: -

التغذية السليمة:-

- ❖ إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة وبسبب الجوع ونقص الغذاء كما ونوعاً يساعد على انتشار الأمراض ويحتاج جسم الإنسان للغذاء للقيام بما يأتي:
- ❖ بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
- ❖ تعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة .
- ❖ إعطاء الطاقة اللازمة لدفع الجسم والحركة .
- ❖ حماية الجسم من الأمراض ورفع المناعة لدى الإنسان .
- ❖ مهم في تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج وتكاثر وغيرها .

سوء التغذية :-

يقصد بسوء التغذية الزيادة أو النقصان في عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية مما يسبب ضرراً صحياً مما يؤدي الي النقص الشديد في الوزن (النحافة) أو الإصابة بالسمنة .

أسباب سوء التغذية :-

- 1- اختيار نوعيات الطعام التي تآكل دون إرشاد وتنمية الذوق الغذائي .
- 2- توفر نوعيات من الاغذية المنافسة مثل (البسكويت ، الحلوي ، الشيكولاتة ، والمشروبات الغازية ..) التي تجذب الشخص الي تناولها .
- 3- اهمال تناول الخضراوات والفاكهة .
- 4- شراء الحلوي والمشروبات الغازية والتي تجعل الشخص يشعر بالشبع ويستغني بها عن تناول وجباته الغذائية الرئيسية .
- 5- انخفاض مستوي الوعي الغذائي .
- 6- اتباع الحميات الغذائية القاسية والخاطئة من ناحية كمية ونوعية الاغذية المتناولة مما يؤدي الي حدوث مضاعفات صحية وخصوصا بين الطالبات .
- 7- عدم تناول الثلاث وجبات غذائية بصورة منتظمة يوميا (وبالاخص وجبة الافطار) .

دور التغذية في تقوية المناعة والمحافظة علي سلامة الجسم:-

التغذية السليمة لابد وأن تكون عن طريق تناول الفرد الوجبات الرئيسية الثلاثة وتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية لعدم الإصابة بالسمنة وأمراض الجهاز الهضمي ، والحرص علي أن تحتوي الوجبة علي العناصر الغذائية مثل البروتين والدهون والكريبوهيدرات والفيتامينات والمعادن ويتحقق ذلك من خلال تنوع المواد الغذائية في كل وجبة وأن تكون الوجبة ملائمة لكل أفراد الأسرة حسب السن والجنس وطبيعة العمل والحالة الصحية وأن يكون الغذاء سليم وخالي من التلوث



أو أي مواد طبيعية سامة والتي عادة ما تكون بالغذاء نفسه مع بيان كيفية التعامل معها بالإضافة إلي التعرف علي بعض الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تساعد الشخص في تقليل سموم الجسم وزيادة مناعته ضد الأمراض والملوثات . أسباب وأعراض وطرق العلاج (الانيميا والسمنة) .

الانيميا :

هي ظاهرة منتشرة خاصة لدي الأطفال والتي تعرف بفقر الدم . تتمثل الانيميا بمستوي متدني للهيموجلوبين المتواجد في خلايا الدم الحمراء . وتتجسد وظيفة الهيموجلوبين في نقل الاوكسجين الي كافة انحاء الجسم .

أسباب حدوث الانيميا :

يصاب الفرد بالانيميا عندما تقل نسبة الهيموجلوبين في الدم عن الطبيعي و الهيموجلوبين عبارة عن صبغة حمراء توجد في كرات الدم الحمراء وهي مكونة من البروتين والحديد وفي حالة وجود أنيميا أما أن تكون كمية الهيموجلوبين في خلايا الدم قليلة أو يكون هناك نقص في عدد كرات الدم الحمراء الكلية بالجسم . عملية تخليق كرات الدم الحمراء تحتاج الي بروتين واملاح وفيتامينات جميع هذه العناصر تأتي عن طريق الغذاء .

علاج انيميا نقص الحديد:

تناول مركبات الحديد بالفم وتوجد حالات نادرة من الانيميا التي تستوجب العلاج السريع مثل نقل الدم ويعتبر تناول مركبات الحديد علاجاً كافياً بشرط أن يتم تناوله مرتين أو ثلاث مرات يوميا لعدة أسابيع حتي يصل تركيز الدم الي المعدل الطبيعي ويتوقف نجاح العلاج علي تناول الحديد لفترة كافية لان كثير من المرضى يفتقرون الي دوافع الاستمرار في العلاج وبالنسبة لمركبات الحديد المستخدمة في العلاج فانه ينبغي ان تكون ذات فاعلية امتصاصية عالية ودرجة عالية من التقبل وتكاليف انتاجها منخفضة . ومن افضل صور الحديد الامتصاصية هي كبريتات الحديدوز ويصل الحديد الي اعلى مستوى امتصاصي عندما تكون المعدة خاوية ولذلك تؤثر طريقة تناول الحديد على تطور العلاج وتقدمه .

ومركبات الحديد المتوفرة في الأسواق يسبب تناولها على معدة خاوية كثيرا من الاثار الجانبية الغير مرغوبة مثل الام المعدة - حرقان القلب - القيء - الاسهال او الإمساك .

السمنة :

هي الحالة التي يشند فيها تراكم النسيج الدهني(سعة النسيج الدهني غير محددة).

أسباب حدوث السمنة :

العادات الغذائية ، أنماط وصور النشاط ، العامل النفسي، التأثير الوراثي، الاضطرابات الايضية غير الطبيعية.

علاج السمنة:

يعتبر العلاج المفضل لحالات السمنة هو العلاج الغذائي باستخدام الوجبات العلاجية وينقسم الي :

1. خلق الرغبة والإرادة لدى المريض في انقاص وزنة.
2. المحافظة على وزنة الجديد بتغيير عاداته الغذائية ومنهجة الحياتي الغذائي واستمرارية النشاط الحركي.

وتعالج بعد بطرق :

1. انقاص كمية الطاقة التي يحصل عليها المريض عن طريق انقاص غذائة كميًا.



2. زيادة كمية الطاقة المستهلكة .

3. الجمع بين العاملين معا.

ويشمل العلاج مرحلتين:

1- الوصول بالشخص المصاب الى الوزن المرغوب المناسب لطولة وعمره وهيكلة جسمه وصحة العامة

2- المحافظة على استمرارية هذا الوزن المثالي .

بعض أهم العادات الغذائية السيئة :

عادة إستخدام كميات من الدهون عند طهي الطعام يسبب صعوبة في الهضم ويؤدي الي السمنة التي تؤدي الي امراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم ، وامراض القلب ، السكر ، أمراض المرارة ، والام المفاصل . وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من الدهون الي حدوث قرحة المعدة . ويظهر ذلك بعد عيد الاضحى حيث يكثر الاكل من اللحوم .

عادة استخدام الزيت المغلي أكثر من مرة في عملية القلي يؤدي الي اضرار صحية حيث أن الزيت الذي يتناوله الانسان بعد تعرضه للنار ينتج عنه مواد ترهق المعدة ويلهب أغشيتها مما يؤدي الي حدوث سوء الهضم . كما أنه قد يؤدي الي حدوث بعض الأورام .ومن أهم السلوكيات والمعتقدات الخاطئة والتي تتصل بالغذاء والتغذية والإفراط في تناول الحلويات ، حيث تعتبر من العادات الغذائية السيئة والتي تعودنا عليها منذ الطفولة لان السعرات المأخوذة من السكر الأبيض خالية من الفيتامينات والاملاح المعدنية . وتتمثل هذه الحلويات في الایس الكريم والفطائر والمشروبات الغازية والجاتوهات بأنواعها ، حيث يؤدي الاسراف في تناولها الي الإصابة بارتفاع مستوي السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم وغيرها من المشاكل الصحية الأخرى ، هذا بالإضافة الي أن الاكثار من أكل الحلوي يسبب تخمرا في الفم ويؤدي الي تسوس الاسنان ويقلل من نسبة قلووية الدم والانسجة ، كما أن السكريات تساهم في عملية زيادة الوزن والجسم لا يحتاج سوى القليل منها لتوفير الطاقة ويرجع هذا الاسراف الي انخفاض الوعي الغذائي لدى أفراد المجتمع وعدم تبصرهم بحقيقة التغذية لما يتناولونه من أطعمة.

عادة الاكثار من المشروبات الغازية والمرطبات يؤدي الي الإصابة بالسمنة وما يترتب عليها من أمراض. الإفراط في تناول كميات كبيرة من المشروبات الكولا الغازية يوميا، بمقدوره التسبب في تناقص مزمن في البوتاسيوم في جسم الانسان ما يقود الي حدوث ضعف في العضلات، بل وحتى حدوث الشلل فيها وفقا لدراسة أجراها أطباء يونانيون.

عادة تناول الشاي بعد الطعام وكذلك الإفراط فيها مما يؤثر تأثيرا ضارا علي امتصاص الجسم للحديد اللازم لتكوين الدم.

علي الرغم من فوائد الشاي وعلي الرغم من قلة خطورته مقارنة مع القهوة من حيث نسبة اختلاف الكافيين، إلا أن الشاي يصبح مضرًا في الحالات التالية:

1- إذا تم الإفراط في تناوله حيث يسبب قرحة في المعدة والاثني عشر.

2- إذا تم غليه كثيرا بحيث تحول لونه الي اللون البني الغامق حيث يسبب اضطراب في عضلة القلب وإمساك وكسل بالجهاز الهضمي.

3- إذا تم شربه بعد الأكل مباشرة حيث يسبب عصر الهضم، لذلك يفضل شربه بعد ساعة من تناوله الأكل.



- عادة حذف وجبة الإفطار أو تناول وجبة الإفطار خفيفة أو الاعتماد في فترة الصباح علي بعض الأطعمة الضعيفة كالبسكويت عادة ضارة، تعني انقاص الطاقة اللازمة للفرد، بالإضافة الي أن فترة الصباح فترة عمل طويلة تحتاج غذاء معتدل ومتوازن في وجبة الإفطار.
- عادة السرعة في تناول الوجبات لضيق الوقت وغالبا تصبح هذه الوجبات السريعة بمثابة ساندوتشات صغيرة او كميات محدودة ينقصها التنوع فتمهل بعض المواد الغذائية الضرورية، ولقد أجريت أبحاث علي هذه الأكلات السريعة فتبين أنها لا تمد الجسم بالسرعات الحرارية وتفترق لكثير من الفيتامينات الضرورية مما يجعلها في كثير من الأحيان أكلات قليلة القيمة الغذائية.
- عادة زيادة تسبيك الطعام بحجة تحسين عملية الطهي أو حفظه ساخنا حتى ميعاد الغذاء كل هذا يفقد الطعام الكثير من عناصره التي تتأثر بالحرارة الطويلة العالية.
- عادة تجهيز الطعام قبل طهيه بمدة أو تقطيع الخضر قطعاً صغيرة يعرضها لتلف وفقد بعض الفيتامينات، كما أن نقعها في الماء مرة قبل طهيها يذيب بعض أملاحها وفيتاميناتها التي تذوب في الماء.





الانجازات:

- تعديل السلوك الغذائي الخاطى والاحتياجات الغذائية للفرد.

- التوعية ببعض العادات الغذائية الغير الصحيحة وعلاقتها بالاستذكار والتحصيل الدراسي .

التوصيات:-

- أهمية الثقافة الغذائية يجب أن تقوم على أسلوب حياه أكثر صحة

- يجب أن تكون كمية الغذاء تسد الاحتياجات الجسدية من نشاط وحيوية.

- دور التغذية في تقوية المناعة والمحافظة علي سلامة الجسم .

الصعوبات: لا يوجد

استمارة تقييم الأداء:

عناصر التقييم	ملائم	غير ملائم	إلى حد ما
مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة	%98	-	%2
مدى الاستفادة من الخدمة	%98	-	%2
مستوى الرضا عن الخدمة	%100	-	-
مستوى كفاء مقدمي الخدمة	%100	-	-
مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة	%100	-	-
مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة	%100	-	-
مستوى الإعداد والتنظيم	%100	-	-
مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة	%100	-	-
معدل الإقبال على الخدمة	%100	-	-
مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة	%97	-	%3

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)