

جامعة بنها

نموزج اجابة مادة / اعداد اطعمة الفئات الخاصة

كلية التربية النوعية

العام الجامعي 2016/2015

قسم الاقتصاد المنزلي

زمن الامتحان ساعتان

الفرقة الرابعة

تاريخ الامتحان: 2016/5/24

استاذ المادة : د/ نوال عباس السيد طاحون

نصف المادة

### السؤال الاول:-

يعتبر الاسهال من اخطر الامراض التي تصيب الاطفال و ذلك للمضاعفات الخطير له علي صحة الطفل . في ضوء هذه العبارة اشرح كل من:

علاج الاسهال عند الاطفال و كيفية الوقاية من الاسهال و الجفاف.

### السؤال الثاني :

عللي لما يأتي :

- 1- يعتبر الغذاء الصحي هام للتخفيف من ازمات الربو
- 2- يجب علي مرضي حساسية الصدر التقليل من تناول المنبهات
- 3- حدوث التشنجات للطفل المصاب بالجفاف
- 4- يجب مراعاة الحالة الصحية للفم عند التخطيط الغذائي للمسنين

### السؤال الثالث :

اذكري ما تعرفينه عن كل مما يأتي:

- 1- التغيرات الفسيولوجية للمسنين.
- 2- التوصيات الخاصة لمنع الاصابة بمرض السمنة.
- 3- برنامج فطام مقترح و طريقة تحضير الطعام.

جامعة بنها

نموذج اجابة مادة / اعداد اطعمة الفئات الخاصة

كلية التربية النوعية

العام الجامعي 2016/2015

قسم الاقتصاد المنزلي

زمن الامتحان ساعتان

الفرقة الرابعة

تاريخ الامتحان: 2016/5/24

استاذ المادة : د / نوال عباس السيد طاحون

نصف المادة فقط

### السؤال الاول:-

يعتبر الاسهال من اخطر الامراض التي تصيب الاطفال و ذلك للمضاعفات الخطير له علي صحة الطفل . في ضوء هذه العبارة اشرح كل من:

علاج الاسهال عند الاطفال و كيفية الوقاية من الاسهال و الجفاف.

### الاجابة :-

#### علاج الاسهال عند الاطفال :-

اولا علاج الاسهال في حالة عدم وجود جفاف :

يجب البدء في علاج الطفل بالمنزل عن طريق الاستمرار في الرضاعة الطبيعية و عدم تجويع الطفل مع اعطائه سوائل خفيفة مغذية (شوربة خضار مسلوق – عصير ليمون – بطاطس و كوسة و ارز مسلوق – فواكة قابضة كالتفاح بدون قشر و الموز و زبادي منزوع الدسم ) مع استمرار الرضاعة الطبيعية حيث يعتبر لبن الام من السوائل الطبيعية المرتفعة القيمة الغذائية حيث يحتوي علي السعرات و الالكتروليتات و العناصر الغذائية بجانب احتواؤه علي المضادات الحيوية لكثير من الميكروبات

ثانيا في حالة وجود قي و حرارة و تبرز اكثر من ثلاث مرات براز سائل او وجود نقص في نشاط الطفل و قلق و توتر يجب النوجة مباشرة الي الطبيب

ثالثا في حالة وجود الاسهال مع وجود جفاف بسيط مع وجود براز سائل كالماء : يقدم للطفل بالمستشفى محلول معالجة الجفاف خلال 4 ساعات مع سوائل اخري و يعطي للطفل حوالي 2.6 لتر /اليوم الاول في عمر العام والنصف و هذه المعالجة عن طريق الفم تقلل معدل الوفيات اما في حالة وجود قي مستمر تستخدم التقطير الانف معدي او الوريدي مع عمل

كمادات لخفض الحرارة او استخدام ادوية مع استمرار الرضاعة الطبيعية بكميات قليلة 6 مرات في اليوم عاداتا تختفي اعراض الجفاف بمجرد تناول كمية كافية من السوائل ثم يستكمل الطفل العلاج بالمنزل مع تعليم الام كيفية تحضير محلول معالجة الجفاف و التنبية عليها باعطاء الطفل كوب من المحلول بعد كل مرة تبرز الى ان يستطيع تناول الطعام

**رابعاً:** علاج الاسهال في حالة وجود جفاف شديد و ظهور علامات فقد الوعي و القء الشديد و الصدمة: يجب علاجة فوراً في المستشفى حيث يوجد المحلول الوريدي حتي يصبح الطفل قادر علي الشرب ثم يعطي محلول معالجة الجفاف بالفم و هذا يخفف درجة حرارة الجسم

**خامساً:** علاج الاسهال في حالة الاطفال الغير قادرين علي هضم اللبن ( سكر اللاكتوز) : يعطي الاطفال في هذه الحالة منتجات فول الصويا الخالية من اللاكتوز حيث تعالج بطريقة سريعة و تحدث زيادة جيدة في الليبومين الدم و تستمر هذه المحاليل حتي يستطيع الطفل التعامل مع سكر اللاكتوز و يستمر الطفل حوالي 10-12 اسبوع حتي يستطيع تناول سكر اللبن.

### كيفية الوقاية من الاسهال و الجفاف:-

#### الاجابة:

- 1- مراعاة النظافة التامة في المأكل و المشرب و الملابس و صدر الام والادوات المستخدمة في اعداد الطعام و ذلك لمنع النزلات المعوية
- 2- التخلص الفوري من بقيا الرضعة
- 3- الاهتمام بالرضاعة الطبيعية
- 4- الاهتمام بتغذية الطفل التغذية الصحية المتكاملة العناصر في جميع العناصر في جميع الوجبات خاصة اغذية الوقاية
- 5- الاهتمام بالتطعيم و التحصينات في المواعيد المحددة
- 6- مراعاة تنظيم الاسرة بالوسائل المناسبة للاسرة لتوفير الرعاية الكافية للطفل
- 7- تغطية القمامة و الفضلات و التخلص منها و ذلك لمنع تكاثر الحشرات خاصة الذباب و الصراصير.

### السؤال الثاني :

**عللي لما يأتي :**

**1- يعتبر الغذاء الصحي هام للتخفيف من ازمان الربو**

**الاجابة:-**

ا- المساعدة في ضبط التهابات القصبات

ب- توسيع القصبات الهوائية

ج - تخفيف كمية المواد المخاطية في الرئة  
د - منع الاصابة بحساسية الطعام التي تساعد علي زيادة ازمات الربو

## 2- يجب علي مرضي حساسية الصدر التقليل من تناول المنبهات

الاجابة:

و ذلك لوجود مادة الكفايين التي قد تتفاعل مع الادوية الخOاصة بمرضى حساسية الصدر

## 3- حدوث التشنجات للطفل المصاب بالجفاف

الاجابة :- تحدث التشنجات عندما يفقد الطفل الكثير من السوائل و الاملاح معا و قد تحدث عند العلاج بمحلول معالجة الجفاف حيث بة كمية املاح زائدة و يحدث ايضا عند تغذية الطفل تغذية صناعية مركزة اكثر من اللازم و في هذه الحالة تحدث التشنجات العبية و جفاف الفم مع الاحتفاظ بمرونة الجلد.

## 4- يجب مراعاة الحالة الصحية للفم عند التخطيط الغذائي للمسنين

الاجابة :- لان بعض المسنين يلبسون طقم اسنان كما ان البعض لا تكون لديهم اسنان كافية فيركبون طقم اسنان و هؤلاء الاشخاص قد يتمكنوا من المضغ لدرجة معينة لذلك يجب ان يكون الطعام المقدم لهم مناسب مع احتياجاتهم و قدرتهم علي المضغ حتي تتحقق لهم الراحة الكافية عند تناول الطعام

## السؤال الثالث :

اذكري ما تعرفينه عن كل مما يأتي:

### 1- التغيرات الفسيولوجية للمسنين.

الاجابة :-

مكونات الجسم : زيادة في الدهون و انخفاض الماء .

انخفاض معدل التمثيل القاعدي- زيادة تخزين الادوية الذائبة في

الدهون ذات نصف العمر الممد - زيادة تركيز الادوية القابلة للذوبان في الماء

الجهاز الهضمي :- انخفاض افراز الحمض المعدي - انخفاض حركة المعدة -

انخفاض انزيم اللاكتيز.

قلة امتصاص الفولات و البروتين المرتبط بفيتامين ب1- انخفاض المتاح من الاملاح

و الفيتامينات و البروتينات بالجسم - تجنب تناول الالبان و منتجاتها مع قلة المأخوذ

من الكالسيوم

الكبد :- انخفاض الحجم - قلة تدفق الدم - انخفاض نشاطات الانزيمات - اللازمة

لتمثيل الخضراوات .

قلة معدل تخليق او تمثيل بعض الادوية

المناعة:- انخفاض وظيفة الخلايا اليمفاوية

قلة مقامة العدوي

الجهاز العصبي : ضمور المخ- انخفاض الوظيفة المعرفية

الكلية : انخفاض معدل الترشيح الكلوي . قلة افراز الكلوي لنواتج تمثيل الادوية

**الاحساس:** قلة الحلمات المسؤولة عن حاسة التذوق بالسان - انخفاض نهايات اعصاب الشم  
تغيير درجة حاسة التذوق حيث تقل القدرة علي معرفة المذاق الحلو من المالح و  
زيادة المأخوذ من الملح و السكر

## 2- التوصيات الخاصة لمنع الاصابة بمرض السمنة.

- 1- تجنب الامتناع كلياً عن تناول الطعام فيما يسمية عامة الناس الصيام الطبي اصطلاحاً بهدف انقاص الوزن بسرعة لما لذلك من خطورة علي الصحة العامة والحياة
- 2- البع عن استخدام مستحضرات من الطب الشعبي او ادوية يصفها الاصدقاء لانقاص الوزن لكونها غير مأمونة صحياً
- 3- تباع في الاسواق ادوية يقال انها تفيد في انقاص الوزن مثل حزام التخسس و مراهم لاذابة الدهون و ثوب التعرق و حمامات السونة و هي طرق لا تستند لاسس علمية سليمة لانقاص الوزن
- 4- اتباع نظام غذائي الذي يحدده اخصائي التغذية لانقاص الوزن بطريقة امنة
- 5- تناول اغذية نشوية كالخبز و البطاطس و المكرونة و غيرها حسب المقادير المحددة في النظام الغذائي لاحتياج الجسم لها
- 6- قلل من الاغذية الغنية بالدهون الحيوانية و السمن الحيواني و الزيوت المهدرجة في الطعام لان الشخص البدين يكون اكثر عرضة للاصابة لارتفاع الدهون و الكوليستيرول في الدمو يفضل استبدالها بالزيوت النباتية
- 7- الاكثار من تناول الخضراوات الطازجة التي توفر سعرات حرارية قليلة كالخيار و الخس و الجرجير في طبق السلطة لانها تقلل الاحساس بالجوع و تعمل علي ملء المعدة
- 8- الابتعاد عن شرب المياة الغازية و عصائر الفواكه لانها تحتوي علي سعرات حرارية عالية
- 9- الابتعاد عن تناول الحلوي بانواعها
- 10- توفير احتياجات الجسم من الماء البارد مو الفاتر ولا تصدق مقولة ان الماء يسبب الزيادة في وزن الجسم
- 11- استعمال المحليات الصناعية بدلا من السكر العادي
- 12- ممارسة الرياضة المفضلة 3 مرات في الاسبوع علي الاقل
- 13- النوم من الممكن ان يكون احد الاساليب الرخيصة و الفعالة لانقاص الوزن

## 3- برنامج فطام مقترح و طريقة تحضير الطعام.

الاجابة:-

## برامج فطام مقترح وطريقة تحضير الطعام

من 4-6 اشهر

### اصناف الطعام

حليب الام او حليب اغلاطفال الفواكه او الخضار المهروسه وجبات شبه جامده من الشوفان او الارز

التحضير قشري الفواكه والخضار بعنايه ونقيها من الخيوط اسلقها او اطهيا علي البخار او علي الماء ثم اهرسيها جيدا

تجنبي اعطاء طفلك المأكولات التالية حليب البقر والبهارات و السباتخ واللفت و الشمندر و البيض و المكسرات و الملح و السكر و الاطعمة الدهنية و المقلية و العسل و البسكوت و الحلوي و المعجنات و الحمضيات

من 6-8 اشهر

### اصناف الطعام

حليب الام او حليب الاطفال بورية الدجاج او السمك او الكبدة

الوجبات المحضرة من القمح - صفار البيض المطهو جيدا - موز - كرفس - جزر - تفاح - مشمش - الارز المطبوخ الحمضيات- قطع الخبز واكل الاطفال

التحضير

الفاكهه و الخضار تقشر بعناية وتنقي من البذور و الخيوط و تهرس جيدا

اللحوم و الاسماك يزال الدهن والجلد و يطهي او يشوي او يسلق و ينقي من العظام و يفرم جيدا

تجنبي اعطاء طفلك الامأكولات التالية : حليب البقر - الفلفل - زلال البيض - المكسرات - الملح - السكر - الاطعمة الدهنية - البوظة - البسكويت - الحلوي - المعجنات

8-9 اشهر

اصناف الطعام : حليب الام او حليب الاطفال - لحم البقر - لحم الغنم المطبوخ ( المفروم و خالي من الدهن السمك- المكرونة - اللبن - الكرفس - جزر - تفاح - مشمش -

التحضير :

تعطي قطع او شرائح ان كانت غير مطبوخة و مفرومة او مهروسة ان كانت مطبوخ

اللحم- السمك : يزال الدهن و الجلد ثم يطهي او يسلق و يشوي ثم يفرم

تجنبى اعطاء طفلك المأكولات التالية

الاطعمة كثيرة البهارات- الاطعمة الدهنية - الاطعمة المالحة و الحلويات زلال البيض - شراب الفواكه المركز - المكسرات

الشهر العاشر :

اصناف الطعام : الفواكه المركزة و المكسرات - حليب الام او حليب الاطفال - قطع الجبن و قطع السمك - الوجبات المطبوخة - جميع انواع الخبز - قطع اللحم المطبوخة جيدا البيض المطهي جيدا - اكل الاطفال

التحضير

الفاكهه و الخضار تقشر بعناية وتنقي من البذور و الخيوط و و تطهي جيدا علي البخار اللحوم و الاسماك يزال الدهن والجلد و يطهي او يشوي او يسلق و ينقي من العظام و يفرم جيدا

تجنب اعطاء الطفل المأكولات التالية الاطعمة كثيرة البهارات- الاطعمة الدهنية - الاطعمة المالحة - و الحلويات.