



ضمن تشکر و قدردانی از زحمات بی دریغ

سرکار خانم شهناز صدر منوچهری نائینی

مربی بهداشت مدارس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهداشت – تغذیه – دیابت
جهت استفاده همکاران و دانش آموزان

تهیه و تنظیم

شهناز صدر منوچهری نائینی
مربی بهداشت مدارس

فهرست مطالب

پیشگفتار

- فصل اول : مفاهیم اولیه بهداشت - تغذیه - دیابت ۵
- بهداشت ۶
- بهداشت فردی ۷
- بهداشت عمومی ۷
- بهداشت غذایی ۸
- بهداشت حرفه ای ۹
- تغذیه ۱۰
- ویتامین ها - آب ۱۱
- چربی ها ۱۲
- پروتئین ها ۱۴
- کربوهیدرات ها ۱۴
- هرم غذایی ۱۷
- دیابت ۲۱
- انواع دیابت ۲۳
- دیابت بر اثر بیماری های دیگر ۲۶
- عوارض دیابت ۲۷

- ۲۸ ورزش و دیابت -
- ۲۹ دیابت در مدرسه -
- ۲۹ مشاهده علائم دیابت -
- ۳۳ شعار های دیابت -
- ۳۴ چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند -
- ۳۵ ۱۸ توصیه متخصصان تغذیه به بیماران دیابتی -
- ۳۸ **فصل دوم : مفاهیم اولیه بهداشت - تغذیه - دیابت برای دانش آموزان** -
- ۳۹ بهداشت -
- ۴۱ -الفبای بهداشت -
- ۴۳ کارهای بهداشتی یک دانش آموز -
- ۴۸ تغذیه -
- ۵۲ برنامه غذایی میان وعده دانش آموزان -
- ۵۳ تغذیه در دوران بلوغ -
- ۶۲ ورزش حرکت به سوی زندگی سالم -
- ۶۴ مطالبی در خصوص دیابت به صورت تصویر -

پیشگفتار

امروزه موضوع بهداشت، تغذیه و دیابت یکی از موضوعاتی است که باید آموزش آنها در محیط های آموزشی بالاخص در دوره ابتدایی بیشتر مورد توجه قرار گیرد. به بیان دیگر آموزش آنها باید از دبستان آغاز گردد.

دیابت از بیماریهای مزمن و غیر واگیر است که در صورت عدم توجه به آن عامل بسیاری از بیماریها است. تغذیه نادرست، از عوامل اصلی بیماری دیابت و بسیاری از بیماریهای دیگر است و مقدم بر آنها رعایت بهداشت و درک مفاهیم آن نیز برای تغذیه و دیابت لازم و ضروری است.

با توجه به تجربه طولانی به عنوان یک مربی بهداشت مدارس، آموزش این گونه موضوعات به محصلین دوره ابتدایی باید به صورت سرود، شعر، تصاویر و اسلایدها صورت پذیرد تا بتواند مورد توجه دانش آموزان قرار گیرد و بیشترین اثر را داشته باشد. امید وارم این مطالب که در دو فصل به صورت زیر ارائه شده اند، و یقینا کاستی های در آن وجود دارد بتواند در توجه به موضوعات مطرح شده موثر واقع گردد.

در پایان لازم میدانم از همسر (آقای دکتر پرویز رشیدیان) که در این فرایند مشوق من بودند و در تهیه موضوعات فصل اول و تنظیم آن مرا یاری کردند سپاسگزاری می نمایم.

فصل اول : مفاهیم اولیه بهداشت، تغذیه و دیابت بحث شده است و سپس دیابت و مدرسه، مشکلات و راهکارهای آن، و توصیه متخصصین تغذیه برای بیماران دیابتی بیان شده است.

فصل دوم : انعکاس مفاهیم اولیه بهداشت، تغذیه و دیابت برای دانش آموزان ابتدایی در قالب الفبای بهداشت، دستورات بهداشتی، آموزش به دانش آموزان در مورد بهداشت (فردی و اجتماعی)، کارهای بهداشتی یک دانش آموز، آموزشهای مهارتی زندگی به دانش آموزان به صورت سرود، اشعار و تصاویر، بیان شده است. سپس نکاتی در خصوص تغذیه، برنامه غذایی میان وعده دانش آموزان، تغذیه در دوران بلوغ، تغذیه صبحانه و میان وعده، هرم

غذایی، بشقاب غذای سالم، خوراکی های غیر مجاز، نکاتی در رابطه با ورزش و در پایان مطالبی در خصوص دیابت به صورت تصاویر نشان داده شده اند.

این مطالب در دیماه سال ۱۳۹۳ نگارش و در آبان ماه سال ۱۴۰۲ به درخواست انجمن خیریه حمایت از بیماران دیابتی کردستان با ویرایش جدید چاپ گردید.

شهناز صدر منوچهری نائینی

آبان ماه ۱۴۰۲

فصل اول

مفاهیم اولیه بهداشت – تغذیه – دیابت

بهداشت

تعریف بهداشت

تعریف سازمان بهداشت جهانی از بهداشت به صورت زیر است:
بهداشت علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر، ارتقا سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی انسانها است. و به صورت فردی و جمعی مطرح می شوند.

سطوح بهداشت

بر اساس تقسیم بندی سازمان جهانی بهداشت، بهداشت بر سه سطح پیشگیری استوار است: پیشگیری سطح اول، سطح دوم و سطح سوم.

پیشگیری سطح اول

این مرحله عبارت است از مجموعه اقداماتی برای جلوگیری از بروز بیماری انجام می شود. این اقدامات موجب بالا رفتن میزان قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و سالم تر شدن محیط زندگی میشود و خود به دو مرحله تقسیم می شود.

۱- ارتقای بهداشت

شامل آموزش همگانی بهداشت بهبود رژیم غذایی بر اساس گروههای سنی، فراهم آوردن شرایط مناسب مسکن، کار و تامین تفریحات سالم می باشد .

۲- حفاظت ویژه در مقابل وقایع بهداشتی و بیماریها شامل

روشهای اختصاصی است که از بروز برخی بیماریها جلوگیری میکند، همچون تزریق واکسن برای پیشگیری از ابتلا به سرخک، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال و... سمپاشی برای مبارزه با پشه مالاریا، استفاده از کپسول ویتامین A برای جلوگیری از ابتلا به شبکوری، کم کردن گرد و غبار در معادن برای پیشگیری از بیماریهای ریوی در کارگران و مبارزه با آلودگی هوا و استعمال دخانیات برای پیشگیری از سرطان ریه.

پیشگیری سطح دوم

این مرحله شامل تشخیص به موقع بیماری و درمان مناسب است. این اقدامات برای جلوگیری از سیر بیماری به طرف مراحل پیشرفته و به وجود آمدن نقض و ناتوانی و سرایت بیماری به افراد سالم ضرورت دارد.

پیشگیری سطح سوم

در این مرحله هدف متوقف کردن سیر بیماری و جلوگیری از ناتوانی کامل یا مرگ است. فیزیوتراپی برای بر گرداندن حرکت به یک عضو عارضه دیده، نمونه از این اعمال است. عمل های جراحی، استفاده از عینک، سمعک و ورزشهای مخصوص مثالهای دیگر از اقداماتی هستند که برای بازگرداندن قسمتی از توانایی های از دست رفته یا جلوگیری از ناتوانایی بیش تر مورد استفاده قرار می گیرند.

بهداشت فردی

بهداشت فردی متشکل از روشها و اصولی جهت پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن است. ساده ترین کارها مانند شستشوی دست ها یا کل بدن، پاکیزگی مو و ناخن و رعایت اصول پاکیزگی لباس و پوششهای فردی می تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تامین کند. بهداشت فردی پایه اصلی سلامت فرد و در نهایت یک جامعه را تشکیل می دهد. با رعایت چندین نکته ساده و روزمره در زندگی فرد، امنیت بالایی برای وی حاصل می شود که نتیجه آن پیشگیری بهتر از درمان خواهد بود.

بهداشت عمومی

بهداشت عمومی با میزان سلامت و بیماری در جامعه ارتباط دارد و نیاز به یک تلاش گروهی در قالب سازمانهای دولتی، خصوصی، نهادهای مردمی به منظور رسیدن به اهداف زیر است.

- ۱- سالم سازی محیط زیست.
- ۲- کنترل و مهار بیماریهای واگیر.
- ۳- رعایت بهداشت عمومی.
- ۴- ایجاد انواع خدمات پزشکی و پرستاری برای تشخیص و درمان بیماریها.
- ۵- ایجاد و توسعه یک سیستم اجتماعی به صورتیکه هر شخص از وسایل لازم برای حفظ سلامت خود برخوردار باشد.

با فرهم آوردن این امکانات سلامتی و طولانی کردن عمر مردم میسر می گردد.

البته امروزه دامنه بهداشت عمومی توسعه یافته است و تامین سلامتی سالخوردگان، مادران، تغذیه جامعه، آلودگی هوا، آلودگی صوتی جزو وظایف بهداشت قرار گرفته اند.

یکی دیگر از اهداف بهداشت، طولانی کردن عمر انسان است که عوامل مختلفی بر طول عمر اثر دارند از جمله رفاه اقتصادی، آرامش فکری و روانی، خدمات پزشکی، تغذیه و... در نتیجه شخص سالم به کسی اطلاق میشود که از سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی برخوردار باشد. که هر سه حالت در هم اثر متقابل دارند. سلامت یک نیاز فطری و ضامن بقای نسل آدمی است.

بهداشت غذایی

بهداشت مواد غذایی شاخه ای از علم بهداشت عمومی است با هدف بهداشت غذایی، پیشگیری از آلودگی غذایی، گسترش بیماریها و جلوگیری از مسمومیت غذایی است. قوانین بهداشتی غذایی راههای امنی را برای آماده کردن و نگهداری مناسب مواد غذایی و خوردن درست غذا ذکر می کنند.

بهداشت حرفه ای

بهداشت حرفه ای شاخه ای از علم بهداشت عمومی است که با شناسایی، ارزشیابی و

کنترل عوامل زیان آور در محیط کار از بروز بیماریها و عوارضی که ممکن است توسط عوامل زیان آور فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی و ارگونومیکی بوجود آید جلوگیری می کند.

تغذیه

تغذیه

تعریف تغذیه

متخصصان تغذیه را خوردن، نوشیدن نفس کشیدن، خوابیدن و آرامش تعریف می کنند. تغذیه صحیح رشد را میسر می سازد به تندرستی و طول عمر می انجامد و با تاثیر بر روی مغز و روان سبب رشد فکری می گردد. غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامینها و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تامین گردد. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش روی آن انجام میشود، قابل جذب می شوند و برای تامین نیازهای حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار می گیرند.

نیازهای غذایی در طی دوران جوانی و نوجوانی بسیار بیشتر از سایر دوران های زندگی است. با توجه به همبستگی تغذیه با رشد و تکامل، تغذیه بهینه شرط لازم و ضروری برای کامل شدن روند رشد است. سلامتی دوران بزرگسالی مستلزم سلامتی دوران نوجوانی است. دوران نوجوانی زمان مناسبی برای اصلاح رفتارها و مشکلات تغذیه است، که در پیشگیری و به تاخیر انداختن بیماریهای مزمن وابسته به تغذیه در دوران بزرگسالی از اهمیت زیادی برخوردار است.

ویتامین ها:

این گروه جز اساسی یک رژیم غذایی میباشد اما آنها باید از طریق غذا یا مکمل ها دریافت شوند. یک رژیم درست غذایی تمام نیازهای ویتامین بدن را تامین می کند، انرژی نیستند، کالری ندارند ولی برای رشد طبیعی بدن مورد نیاز می باشند.

آب :

در رژیم متعادل حداقل ۳-۴ لیوان آب در روز مورد نیاز بدن است و بر حسب افراد

مقدار نیاز ممکن است بیشتر شود. از علائم کمبود آب ادرار زرد رنگ، گیجی، عدم تعادل وعدم هوشیاری است. ریه و... استفاده می کند. چربی ها شامل ترکیبات مختلفی هستند که کلسترول و تری

چربی ها :

مصرف چربی به مقدار مناسب برای بدن لازم است و برای حفظ سلامت، یک امر مهم محسوب می شود. بدن از چربی ها برای ساخت سلول ها، عملکرد مغز، چشم و گلیسرید از مهمترین ترکیبات آن هستند.

کلسترول ماده ای است که در بدن برای کمک به ساخت سلولها و غشاء اطراف هر سلول به منظور حفاظت از آن و هم چنین برای ترمیم رگهای خونی و تولید برخی هورمون ها و تامین ویتامین D تولید میشود. بدین ترتیب کلسترول فقط چربی نیست بلکه یک ترکیب شیمیایی روغنی و چرب است که توسط کبد تولید یا از طریق مواد غذایی مانند گوشت و تخم مرغ و سایر مواد حیوانی وارد بدن میگردد. تفاوت کلسترول با سایر چربی های موجود در خون این است که این ماده در خون حل نمیشود. کبد آن را با پروتئین بسته بندی می کند که به آن لیپو پروتئین گفته میشود سپس لیپوپروتئین کلسترول و تری گلیسرید را به نقاط مختلف بدن حمل میکند کلسترول بر اساس چگالی به انواع کلسترول خوب (HDL) و کلسترول بد (LDL) تقسیم می شود.

کلسترول ها :

(LDL) : نوع بد کلسترول، در این نوع، کلسترول به دیواره رگها نشانداده می شود و موجب شکل گیری ماده سخت و ضخیم بنام پلاگ میشود که با گذشت زمان موجب ضخیم شدن دیواره رگ و نازک شدن مجرای عبور خون میگردد و در نهایت به بروز حمله قلبی منجر می شود.

(HDL) : کلسترول خوب، این نوع کلسترول، برخلاف (LDL) مانع بروز حمله قلبی می شود. با برداشتن کلسترول از شریان و بردن آن به کبد از تشکیل پلاکها جلوگیری

می کند. و مانع خطرات بعدی می شود. حدود $\frac{1}{3}$ تا $\frac{1}{4}$ کلسترول خون از نوع (HDL) است. بدن ما در حد نیاز کلسترول تهیه می کند. هرچه اضافه تر از آن در بدن جمع شود موجب ایجاد بیماریهای گوناگون می شود. فعالیت های ورزشی منظم سطح (HDL) را افزایش و (LDL) را کاهش می دهد.

تری گلیسریدها:

تری گلیسرید رایج ترین نوع چربی در بدن است از طریق غذا وارد بدن میشود مقداری از آن نیز در بدن ساخته میشود. تری گلیسریدها براساس ساختمان شیمیایی آنها به دو گروه اشباع و غیر اشباع طبقه بندی می شوند. **چربی های اشباع شده:** این گروه از چربی ها بزرگترین عامل افزایش کلسترول نوع بد در خون محسوب می شوند. این نوع چربی ها در محصولات با منشأ حیوانی از جمله کره، پنیر، شیر، خامه و گوشتهای چرب موجود است. **چربی های اشباع نشده:** این نوع چربی ها در صورتیکه جایگزین چربی اشباع شده شوند کلسترول بد خون را کاهش می دهند. اکثر روغن های گیاهی از نوع غیر اشباع هستند مانند روغن ذرت، روغن سویا، روغن آفتابگردان. چربی های غیر اشباع در کاهش کلسترول بد موثرند اما دارای کالری بالا هستند باید برای مصرف آن محدودیت قایل شد.

غذاهای پائین آورنده کلسترول :

- ۱- خوردن میوه و سبزیجات.
 - ۲- چربی های نباتی مانند روغن زیتون، دانه کتان، گردو، بادام زمینی و روغن کنجد.
 - ۳- غلات سبوس دار و حاوی فیبر با کلسترول در دستگاه گوارش ترکیب شده و باعث خروج آن از بدن می شود.
 - ۴- حبوبات مانند لوبیا، عدس، لپه، نخود و لوبیا سفید سرشار از آنتی اکسیدان هستند.
 - ۵- مصرف ماهی در سبب غذایی.
- چربی های خوب :** امگا ۳ و امگا ۶ برای بدن لازم است. منابع غذایی خوب که قابلیت تبدیل به اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن دارند گروه روغن زیتون، روغن سویا و بذر کتان .

اسید چرب اومگا ۶ در روغن ذرت، روغن آفتابگردان و روغن کنجد وجود دارد.

چربی های بد : باعث افزایش (LDL) کلسترول بد و کاهش (HDL) کلسترول خوب می شود.

مانند سیب زمینی سرخ شده، پیراشکی، شیرینی ها، سس ها و غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس، لبنیات پرچرب، روغنهای حیوانی و نباتی جامد، غذاهای حاوی روغن پالم و چیپس و پفک حاوی روغن ترانس .

پروتئین ها :

پروتئین یک ماده اساسی است که باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد. این ماده برای رشد و سلامت بدن بسیار ضروری است. بافت های بدن را مرمت می کنند به فرآیند تجدید سلولی کمک می کنند به تولید هورمون ها، آنزیم ها و سلول های خونی می پردازند. پروتئین ها بعد از آب دومین ماده مغذی است که به وفور در بدن یافت می شوند. پروتئین ها میزان آب بدن را کنترل می کنند و آن را متعادل نگه می دارند. کمبود پروتئین تعادل مایعات بدن را بهم میزنند و باعث تورم می شود. پروتئین ها اساس ساختار DNA را که سبب انتقال ویژگی وراثتی از نسلی به نسل دیگر می شود تشکیل می دهند و اساس رشد مناسب نوجوانان است. نوجوانی، دوران بلوغ جسمی، احساسی، اجتماعی و عقلانی است و برای رشد مناسب جسمی و روانی نوجوانان نیاز به میزان بالایی کلسیم، آهن و مقدار کافی پروتئین دارند.

پروتئین ها در ماهی، گوشت، تخم مرغ و فرآورده های لبنی وجود دارند و بعضی از مواد غذایی گیاهی (حبوبات، غلات، نان و...) نیز دارای مقدار کمی پروتئین هستند که ارزش حیاتی آنها کمتر از پروتئین های حیوانی است.

کربوهیدراتها :

کربوهیدراتها غذاهایی هستند که قسمت بیشتر سوخت لازم را برای فعالیت های بدن آماده می کنند و بخش مهمی از هر رژیم غذایی را تشکیل می دهند. اما مصرف بیشتر یا کمتر از مقدار مورد نیاز بدن، خطرات و عوارضی را بویژه در سیستم کلیوی به همراه دارد. پس لازم است مقادیر متعادل از کربو هیدراتها در طی روز مصرف شود و از گزینه های سالم تر و بهتر آن انتخاب شود. بدن کربو هیدراتهای قابل هضم را قبل از ورود به جریان خون به گلوکز تجزیه می کند، که منبع اصلی سوخت سلولهای بدن محسوب می شود. انسولین سلولهای بدن را قادر می سازد تا گلوکز را دریافت و برای تولید انرژی استفاده کند (انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید میشود) .

انواع کربوهیدرات ها :

کربو هیدرات های ساده

غذاهایی که زود پخته و به سرعت هضم میشوند جزو این گروه اند و باعث افزایش قند خون می گردند و هم چنین ترشح انسولین را افزایش می دهند. این امر باعث افزایش اشتها و تجمع بیش از حد چربی در بدن و در نتیجه باعث افزایش وزن می شود.

کربو هیدرات های پیچیده

این کربوهیدرات ها سریع هضم نمی شوند و به تدریج وارد خون میگردند و از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری و در نتیجه اشتها را تعدیل می کنند. این کربو هیدرات ها به دو صورت طبیعی (سیوس دار) و تصفیه شده (مانند آرد سفید) یافت می شوند. کربو هیدرات های سیوس دار دارای فیبر می باشند و زمان بیشتری را برای هضم و جذب نیاز دارند.

فیبر:

فیبر بخشی از کربو هیدرات ها است که بدن قادر به تجزیه آنها برای هضم و جذب نیست و در تمام سبزیجات، میوه ها، نان های سبوس دار وجود دارد. یک رژیم غذایی از فیبر، خطر ابتلا به دیابت، بیماریهای قلبی و گوارشی مانند یبوست، اسهال را کاهش می دهد و باعث کاهش کلسترول و تری گلیسرید در خون می گردد. فیبر منبع انرژی برای بدن محسوب نمی شود ولی سلامت بدن را از بسیاری جهات ارتقاء می دهد.

منابع کربوهیدراتی که عموماً، در رژیم غذایی مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از:

شکر و قند: شامل انواع شربت های شیرین، مربا، نوشیدنی های شیرین که حاوی کربوهیدرات های ساده و مقدار اندکی از مواد معدنی هستند.

به جای قندهای ساده (مانند قند و شکر) از منابع غذایی حاوی قندهای پیچیده (مانند خرما، عسل، توت، انجیر و کشمش) می توان استفاده نمود.

میوه ها: میوه ها حاوی کربو هیدرات های ساده اند ولی فیبر موجود در آن ها جذب طولانی تری را به دنبال دارد. میوه ها هم چنین حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و آب می باشند.

سبزیها: حاوی مقادیر متفاوتی از کربوهیدرات های ساده و پیچیده و ویتامین و مواد معدنی و فیبر و آب می باشند.

حبوبات: مانند لوبیا، نخود فرنگی، عدس، سویا حاوی کربو هیدرات پیچیده و فیبر و ویتامین و مواد معدنی و پروتئین می باشند.

محصولات لبنی: حاوی کربو هیدرات های ساده به همراه پروتئین، کلسیم و دیگر مواد مغذی می باشند.

غلات: حاوی کربو هیدرات های پیچیده و فیبر و ویتامین مواد معدنی و پروتئین هستند.

هرم غذایی:

یک طرح کلی از الگوی غذای روزانه است، شامل تمام موادی است که در یک شبانه روز مورد نیاز است. در قاعده هرم موادی قرار دارند که در یک شبانه روز نیاز بدن به آن ها بیشتر است، به تدریج با نزدیک شدن به راس هرم میزان مورد نیاز غذاهای مختلف کمتر شده و موادی که در راس هرم قرار دارند موادی هستند که نیاز بدن به آنها کمتر می شود. در راس هرم چربی ها و شیرینی ها در پائین نان، غلات، ماکارونی بخش اصلی انرژی روزانه قرار دارند. از تمام بخش های هرم باید مصرف شود.



میزان مصرف هر یک از کربوهیدرات ها در روز

مقدار هر واحد	واحد	گروه
یک عدد سیب متوسط، نصف فنجان میوه خرد شده سه چهارم فنجان آب میوه خالص نصف فنجان میوه خشک	۲-۴	میوه
نصف فنجان سبزی های خام بدون برگ یا پخته شده، یک فنجان سبزی های برگ دار مثل کاهو، یک عدد گوجه فرنگی یا خیار	۳-۵	سبزی
برش نان ۳۰ گرمی (اندازه کف دست) نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یک عدد سیب زمینی متوسط پخته، یک سوم لیوان غلات خام	۶-۱۱	غلات
نصف لیوان حبوبات پخته	۱-۲	حبوبات
یک لیوان شیر، نصف لیوان ماست، دو لیوان دوغ، ۳۰ گرمی پنیر (اندازه قوطی کبریت)	۲-۳	لبنیات کم چرب

مصرف انواع غلات پیچیده و سبوس دار بهتر است

برای تغذیه سالم ۳ کلمه را باید یه خاطر سپرد ترتیب و تنوع و تناسب

ترتیب : باید مواد غذایی پائین هرم بیشتر مصرف شود. پس غذای اصلی باید شامل نان، برنج، ماکارونی، میوه و سبزیجات باشد. قند و چربی باید کمتر مصرف شود.

تنوع : باید از همه مواد در هرم مصرف شود. غذاها متنوع باشند و هیچ یک از طبقات هرم حذف نشود.

تناسب : یعنی تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدن فرد مناسب باشد.

دیابت

آموزش پیشگیری از دیابت باید از مدرسه آغاز شود

دیابت

دیابت شایع ترین بیماری مزمن و غیر واگیر در جهان است و بعلت بالا بودن قند خون بدن ایجاد می شود. افزایش قند خون به دو علت اتفاق می افتد:

- ۱- لوزالمعده قادر نیست که به میزان کافی انسولین ترشح کند
- ۲- سلول های بدن نمی توانند قند خون را به خوبی مصرف کنند.

که هر دو حالت فوق در اثر اختلال در ترشح انسولین از لوزالمعده و عملکرد آن بعلت مقاومت بدن نسبت به استفاده از انسولین ترشح شده اتفاق می افتد و قند خون افزایش می یابد.

سطح بالای قند خون (گلوکز) می تواند منجر به مشکلات جدی در سلامت و باعث آسیب رساندن به سلول های بدن و اختلالات در ارگان ها و بافت های مختلف شود.

بیماری دیابت یکی از بیماری های است که هر روز به شمار مبتلایان آن اضافه می شود به همین دلیل ضروری است بدانیم کدام غذا ها، داروها و یا شرایط زندگی باعث افزایش و یا کاهش سطح خون می شوند.

انسولین : انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید می شود و تاثیرات مختلفی بر متابولیسم (سوخت و ساز) و دیگر اعمال دارد و به عنوان مرکز کنترل متابولیسم بدن عمل می کند و سلولهای بدن را قادر می سازد تا گلوکز یا قند خون را دریافت و برای تولید انرژی استفاده کنند. به طور طبیعی با خوردن غذا و ورود آن به معده، هضم غذا آغاز می شود. به دنبال آن غذا در روده باریک به قند (گلوکز) تجزیه شده وارد خون می گردد و در نهایت قندی که در داخل خون است و گلوکز نامیده می شود با کمک انسولین وارد سلول های بدن می شود. عملاً گلوکز منبع اصلی سوخت سلول های بدن است.

هنگامی که قند خون افزایش می یابد (به عنوان مثال، پس از غذا خوردن)، انسولین از پانکراس (لوزالمعده) آزاد می شود تا سطح گلوکز را با انتقال به سلول های بدن کاهش دهد. در بیماران مبتلا به دیابت، عدم تولید یا عدم پاسخ به دریافت انسولین موجب افزایش قند خون می شود.

قند خون بالا در دراز مدت بر اعصاب و رگها اثرگذار است. آسیب عصبی در بیمار باعث بی حسی بیمار در پا می شود. آسیب های پا می تواند به زخم و عفونت و در مواردی به قطع عضو منجر شود و بیشتر در پا خود را نشان می دهد.

قند خون بالا می تواند باعث تغییرات در رگهای کوچک بدن شود. مشکلاتی در مویرگها ایجاد کند. باعث آب مروارید، از بین رفتن عروق داخل چشم گردد و بر شبکیه چشم اثر نامطلوب می گذارد و در نهایت ممکن است به نابینایی منجر شود.

انواع دیابت:

انواع مختلف دیابت می تواند رخ دهد و کنترل و درمان آن ها بستگی به نوع دیابت دارد، دیابت مزمن طولانی مدت شامل دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ است.

دیابت نوع ۱: در این نوع دیابت لوزالمعده نمیتواند انسولین بسازد و باعث افزایش قند خون می شود. این نوع دیابت را دیابت وابسته به انسولین می نامند. اکثر مبتلایان به دیابت نوع ۱ را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند. بیماران مبتلا به دیابت نوع یک باید انسولین دریافت کنند و به تزریق انسولین برای بقیه عمر خود احتیاج دارند. تاکنون علت دقیق بروز این نوع دیابت مشخص نگردیده است ولی متخصصان معتقدند که عوامل زیر می تواند به بروز دیابت نوع ۱ منجر شود:

- ۱- داشتن زمینه ابتلا به دیابت.
- ۲- ویروس هایی که می توانند به لوزالمعده صدمه بزنند.
- ۳- وجود اختلال در سیستم دفاعی بدن که سبب از بین رفتن سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده می شود.

علائم دیابت نوع ۱:

شروع دیابت نوع ۱ می تواند علائم زیر را به همراه داشته باشد.

- پر نوشی
- خستگی مفرط یا کمبود انرژی
- پر خوری
- پر اداری
- کاهش وزن در زمان کوتاه
- بی حوصلگی
- تغییر ناگهانی در خلق و رفتار
- ار بین رفتن حس بخش های انتهایی اندام
- خشکی و خارش پوست

دیابت نوع ۲:

در این نوع دیابت لوزالمعده هنوز قادر به تولید انسولین است اما سلول های بدن به آن پاسخ مثبت نمی دهند که عامل اصلی افزایش قند خون است و نهایتاً ممکن است به تخریب سلول های مولد انسولین منجر شود و معمولاً شامل افراد بالای ۳۰ سال می باشد. ۹۰ تا ۹۵ درصد دیابتی ها از دیابت نوع ۲ هستند. افراد مبتلا به این نوع از دیابت می توانند بیماری خود را از طریق ورزش و رژیم غذایی مناسب کنترل کنند. هرچند در مواردی داروهای خوراکی و گاهی اوقات انسولین نیز لازم می باشد.

افراد زیر ممکن است به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند :

- ۱- افرادی که استعداد چاقی دارند.
- ۲- افرادی که در خانواده درجه اول آنان دیابتی وجود دارد.

۳- یا استعداد ابتلا به دیابت دارند.

۴- خانم های باردار.

۵- افرادی که دارای فشار خون بالا هستند.

۶- افرادی که دارای چربی بالا هستند.

علائم دیابت نوع ۲ چندان مشهود نیست به همین دلیل تشخیص این نوع دیابت غالباً به علت عدم کنترل به موقع زمانی اتفاق می افتد که بسیاری از آنها به یکی از عوارض دیابت مبتلا شده اند.

مهمترین علائم دیابت نوع ۲ عبارتند از :

۱- احساس تشنگی مفرط

۲- تکرر ادرار

۳- عصبی و بی حوصله بودن

۴- اختلال در بینایی

۵- بی حسی یا مور مور شدن انگشتان

۶- ایجاد زخم و دیر بهبود یافتن زخم ها

در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی می شوند. با بالا رفتن قند خون علائم دیابت آشکار می گردد.

دیابت حاملگی :

این نوع دیابت به طور ناگهانی در زمان بارداری بروز میکند بین ۳-۵ درصد از خانم های

باردار به این نوع از دیابت مبتلا می شوند. بعد از زایمان بهبود می یابند. این بانوان در آینده آمادگی مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ را دارند. دیابت بارداری مانند سایر انواع دیابت بعلت اختلال در مصرف قند خون ایجاد می شود.

در زمان بارداری نیاز بدن به انسولین افزایش می یابد که بدن همیشه قادر به تولید مقدار لازم انسولین نمی باشد که خود باعث افزایش قند خون می گردد.

برگشت پذیری دیابت :

شرایط بلقوه برگشت پذیری دیابت شامل مرحله پیش دیابتی یک مرحله بین سالم بودن و دیابت است(زمانی که سطح قند خون شما بالا تر از حد طبیعی است، اما به اندازه کافی بالا نبوده و به عنوان دیابت محسوب نمی شود) یک مرحله اضطراری و خیلی مهم است، اگر رعایت نکند وارد محله دیابت می شود. همچنین دیابت بارداری (که در دوران بارداری رخ می دهد اما بعد از تولد نوزاد ممکن است از بین برود).

دیابت بر اثر بیماریهای دیگر :

این نوع دیابت مربوط به بیماریهای دیگر در بدن است بعضی افراد مبتلا به بیماریهای (مانند بیماری لوزالمعده، تالاسمی، بیماریهای غدد درون ریز ...) دیابت در آن بروز می کند.

عوارض دیابت :

دیابت بیماری مزمنی است که در تمام عمر بیمار باقی خواهد ماند و نیاز به کنترل دقیق

دارد. قند خون بالا در طولانی مدت باعث آسیب رساندن به سلولهای بدن و اختلالات در ارگان ها و بافت های مختلف می شود که عبارتند از:

قلب و عروق: دیابت بر روی قلب و رگهای خون رسان تاثیر میگذارد و باعث عوارضی مانند حمله قلبی و سکته میشود.

کلیه : دیابت می تواند با ایجاد اختلال در رگهای کلیه، باعث نارسایی کلیه شود. در این حالت بیمار به دیالیز و یا پیوند کلیه نیاز پیدا می کند.

عصب : قند خون بالا می تواند عملکرد رشته های عصبی را مختل کند و با کاهش حس لامسه باعث ایجاد زخم در نهایت به قطع پا یا اندام تحتانی شود.

چشم : بیماری دیابت به رگهای کوچک خون صدمه میزند و با آسیب به شبکیه چشم می تواند باعث نابینایی شود.

ورزش و دیابت

وقتی که قند خون وارد بدن میشود میتواند در یاخته های کبد و ماهیچه ها ذخیره گردد. اگر یاخته های کبد و ماهیچه ها از کربوهیدرات ها اشباع باشند قند دیگر جایی برای ذخیره شدن ندارد در نتیجه قند خون افزایش مییابد. با ورزش قند ذخیره شده مصرف می شود در نتیجه پس از صرف غذا بعلت جذب قند خون توسط ماهیچه ها مقدار آن در خون افزایش نمی یابد.

یادآوری می شود که برنامه ورزشی سنگین برای بیماران دیابتی ممکن است به مرحله افت قند خون برسد لذا یک برنامه منظم ورزشی ملایم مانند پیاده روی، انجام نرمش در هوای آزاد، شنا و دوچرخه سواری می تواند به عنوان یک درمان اصلی برای دیابت نوع ۲ بشمار آید.

دیابت در مدرسه

کودکان و نوجوانان دیابتی مانند دیگر افراد جامعه می توانند به مدرسه بروند، حتی در بسیاری موارد دیده شده است که کودکان دیابتی باهوش تر از همکلاسی های دیگر خود هستند.

اولیای مدرسه و همکلاسی ها باید بدانند که یک کودک یا نوجوان دیابتی در بین آن ها هست و به همین دلیل لازم است اطلاعات کافی درباره هیپوگلیسمی یا قند خون پایین و چگونگی درمان آن داشته باشند.

علاوه بر این، اولیای مدرسه باید درک کنند که یک فرد دیابتی در زمان مشخص، نیاز به تغذیه و یا رفتن به توالت دارد حتی هنگام درس در کلاس

مشاهده علائم دیابت:

اولیای مدرسه در صورت مشاهده علائم زیر در دانش آموز باید به سرعت اقدام نمایند:

- * پرتنشی (عطش فراوان)
- * بی قراری و بی دقتی در کارها
- * بی رغبتی در انجام تکالیف
- * کم اشتهاپی و حالت تهوع
- * ناتوانی در خواندن مطالب به ویژه مطالب نوشته شده روی تخته
- * خواب آلودگی و پاره ای مواقع خوابیدن در کلاس
- * خستگی و بی علاقتی به ورزش

* هیپوگلیسمی در مدرسه:

دانش آموزان دیابتی که با انسولین درمان میشوند، ممکن است به دلایل گوناگون دچار هیپوگلیسمی (پایین آمدن قند خون) شوند.

برای جلوگیری از عوارض و خطرات هیپوگلیسمی، لازم است این دانش آموزان و اطرافیان ایشان، اطلاعات کافی در مورد علائم افت قند خون و شیوه درمان آن را در اختیار اولیای مدرسه و مسئولان مدارس بگذارند تا ایشان بتوانند در مواقع ضروری به دیابتی کمک کنند و از بروز خطر جلوگیری نمایند.

علائم هیپوگلیسمی (افت قند خون):

هنگامی که غلظت قند خون به کمتر از ۵۰ میلی گرم درصد برسد دیابتی دچار علائم زیر می شود:

- * گرسنگی شدید
- * لرزش بدن و ریزش عرق
- * دلشوره و طپش قلب
- * فقدان تمرکز و خواب آلودگی
- * مور مور شدن اطراف دهان
- * پوست مرطوب، سرد و رنگ پریده
- * سردرد
- * گود رفتگی دور چشم ها
- * سست شدن زانو ها
- * شکم درد

اولیای مدرسه ای که دانش آموز دیابتی دارد اطلاعات خود را از چه منبعی افزایش دهند؟

مهم ترین اطلاعات را در مورد دیابت می توان از والدین کسب کرد زیرا ایشان برای کنترل دیابت فرزند خود، بیشترین اطلاعات را باید داشته باشند.

طبیعتاً تیم بهداشتی - درمانی یا پزشک فرزندان که تخصص شان در باره درمان دیابت کودکان و نوجوانان است آماده ارائه اطلاعات لازم به اولیای مدرسه هستند. در صورت هماهنگی با والدین دانش آموز، تیم بهداشتی - درمانی می تواند درمان دیابت را بهتر و دقیق تر توضیح دهد، برای مثال یک دانش آموز دیابتی که تمام روز در مدرسه یا خارج از منزل حضور دارد لازم است در آنجا هم انسولین درمانی شود و سایر دانش آموزان نباید از این مسئله تعجب کنند!

علاوه بر این تیم بهداشتی - درمانی میتواند کمک کند که اولیای مدرسه و والدین اطلاعات بیشتری در مورد زمینه های وابسته به دیابت کسب کنند.

چگونه می توان دیابت را برای همکلاسیهای یک دانش آموز دیابتی توضیح داد ؟

دیابتی بودن فرزندان را هرگز نباید پنهان کنید. در عین حال گفتگوی دائمی از آن هم کمکی به او نخواهد کرد!

شما باید آماده باشید تا افرادی که علاقه مندند در باره دیابت اطلاعاتی کسب کنند از شما بخواهند در این مورد توضیح دهید .

بعضی از دانش آموزان دوست دارند با همشاگردی مبتلا به دیابت شان به دیده مثبت بنگرند، با آنها بازی کنند، همکاری کنند، زنگ تفریح را با آنها بگذرانند و دوست ندارند او را از گروه همسالان خارج کنند. اگر همکلاسی ها خواستند سوالات بیشتری در مورد دیابت بپرسند، به سادگی میتوان به آنها توضیح داد، مثلاً:

❖ انسولین برای همه انسانها مهم است. بدن آرش نمی تواند انسولین بسازد به همین دلیل باید از خارج بدن با سرنگ تزریق کند. با تزریق انسولین، فرد دیابتی میتواند مانند سایر بچه ها زندگی کند .

❖ دیابت از بین نمی رود و دانش آموز دیابتی باید همیشه انسولین تزریق کند.

❖ هیچ کس در دیابتی شدن مثلاً « آرش » مقصر نیست، خودش پیش آمده و دیابت هم هیچ ارتباطی با خوردن کم یا زیاد شیرینی جات ندارد.

❖ یک دانش آموز دیابتی می تواند در مدرسه بخورد و بیاشامد و مواد غذایی را که خانواده برایش گذاشته اند یا به او توصیه شده میل کنند.

❖ برای این که بدانیم یک دانش آموز دیابتی حالش خوب است یا خیر باید قند خون او را اندازه گیری کنیم.

❖ گاهی ممکن است یک کار غیر معمول از دیابتی سر بزند، مثلاً « بلرزد » اگر یکی از بچه ها متوجه این علائم شد باید حتماً به معلم اطلاع دهد تا به دوستش کمک شود. در این هنگام اگر قند خون او پایین باشد در صورتی که خوراکی شیرین میل کنند، بهبود می یابد.

❖ همه بچه های دیابتی باید اطلاعات خود را بالا ببرند تا در معرض واکنش های منفی هم شاگردیها قرار نگیرند .

شعارهای دیابت

- ❖ از هر ۲ نفر مبتلا به دیابت ۱ نفر از آن بی خبر است، آیا شما هم در خطر هستید؟
- ❖ مبتلایان به دیابت درست مثل من و شما هستند، تبعیض نگذاریم.
- ❖ دیابت، عوارض آن را بشناسید: حمله قلبی - نابینایی - قطع عضو - نارسایی کلیه.
- ❖ هیچ وقت برای شروع اصلاح عادات تغذیه ای دیر نیست.
- ❖ به ازای هر یک کیلو گرم کاهش وزن شانس ابتلا به دیابت تا ۱۶ درصد کاهش می یابد.
- ❖ غذاهای روزانه را به وعده های بیشتر با حجم کمتر تقسیم کنید.
- ❖ افرادی که تند تر غذا می خورند و مدت زمان کمتری را صرف وعده غذایی می کنند افراد چاق تری هستند.
- ❖ پوشیدن جوراب و کفش مناسب را هنگام ورزش از یاد نبرید.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

- ❖ افراد کم تحرک و افرادی که بی رویه غذا می خورند.
- ❖ افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند.
- ❖ افرادی که پدر، مادر، خواهر و یا برادر آن ها سابقه ابتلا به دیابت دارند.
- ❖ افراد دارای فشار خون بالا (ماکزیمم ۱۳۰ یا بیشتر و یا مینیمم ۸۵ یا بیشتر) .
- ❖ زنانی که در یکی از بارداری های قبلی خود سابقه دیابت حاملگی دارند.
- ❖ زنان باردار (در هر گروه سنی) .

۱۸ توصیه متخصصان تغذیه به بیماران دچار افزایش قند خون

- ۱- همیشه یک خوراکی شیرین مانند آبنبات یا یک بسته بیسکویت کوچک داخل کیف یا جیب خود بگذارید تا اگر ناگهان دچار افت قند خون ناشی از مصرف دارو شدید، بتوانید آن را بلافاصله مصرف کنید.
- ۲- اگر دچار افت قند خون ناشی از تزریق انسولین یا مصرف دارو شدید، وعده های اصلی غذایی تان را مصرف نکنید چون عجله در خوردن غذا و بلع ناقص در اثر افت قند خون ممکن است باعث گیر کردن غذا در گلویتان و حتی ایجاد خفگی شود. بهتر است قبل از غذا خوردن، یک لیوان شربت قند یا آبمیوه طبیعی یا یک میوه شیرین را میل کنید.
- ۳- تا حد امکان مصرف نوشیدنی های غیر طبیعی سرشار از شکر مانند آبمیوه های صنعتی و انواع نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- ۴- به جای قندهای ساده (مانند قند و شکر) از منابع غذایی حاوی قندهای پیچیده (مانند خرما، عسل، توت، انجیر و کشمش) استفاده کنید. قندهای پیچیده به تدریج در بدن هضم می شوند و قند خون را به طور ناگهانی بالا نمی برند.
- ۵- مصرف خوراکی هایی را که به تنظیم قند خون کمک می کنند، فراموش نکنید. مخصوصاً سیر، پیاز خام و دارچین.
- ۶- هر یک گریپ فروت بزرگ تقریباً ۳۰ گرم کربوهیدرات (قند) دارد بنابراین افراد مبتلا به دیابت می توانند بخشی از قند مورد نیاز بدنشان را در فصل زمستان از طریق مصرف گریپ فروت تامین کنند تا علاوه بر دریافت قند کافی، سطح قند خونشان هم با خوردن این میوه تا حدی تنظیم شود.

۷- هرگز قند و شکر را با گریپ فروت مصرف نکنید تا بهره بیشتری از مصرف این میوه پرخاصیت ببرید.

۸- دمنوش های گیاهی را بدون شکر و نبات بخورید. عسل و شیره خرما برای شیرین کردن این نوشیدنی های گرم بهتر هستند.

۹- خوردن آب مرکبات و سوپ مرغ و سبزی در روزهای سرماخوردگی و آنفلوانزا به تمام دیابتی ها توصیه می شود.

۱۰- اگر می توانید، آرد و غلات سفید را از رژیم غذایی خود حذف و غلات سبوس دار را جایگزین آن کنید. برنج و ماکارونی قهوه ای در کنار نان های سبوس دار و نان های حاوی آرد جو برای بیماران دیابتی بهتر هستند.

۱۱- معمولاً نوشیدن یک لیوان آب ولرم، ۱۵ دقیقه پیش از خواب، به بیشتر بیماران دیابتی توصیه می شود.

۱۲- اگر سابقه افت قند خون شبانه دارید، حتماً یک شکلات یا سیب متوسط کنار رختخواب خود بگذارید تا در موقع لزوم مصرف کنید.

۱۳- برای پیشگیری از افت قند خون شبانه، شامی سبک و مغذی بخورید. نیم ساعت پیش از خواب هم یک لیوان شیر ولرم را با یک خرما میل کنید.

۱۴- ماهیهای چرب، گردو، روغن کانولا و روغن زیتون از بهترین منابع دریافت امگا ۳ هستند و برای بیماران دیابتی بسیار مفیدند. امگا ۳ میتواند به کاهش خطر ابتلا به یکی از بزرگ ترین مشکلات دیابتی ها که همان افزایش تری گلیسرید خون است، کمک کند.

۱۵- برخی از انواع پروتئین های حیوانی مانند سینه مرغ، گوشت شترمرغ یا بوقلمون بدون

پوست، کمترین میزان کالری و چربی اشباع را در میان سایر پروتئین های حیوانی دارند. مصرف سینه مرغ، شترمرغ یا بوقلمون بخارپز یا آب پز به جای سایر پروتئین های حیوانی، می تواند نقش مهمی در کاهش مقاومت به انسولین، کنترل قند خون و پیشگیری از بالا رفتن کلسترول بد خون (LDL) دیابتی ها داشته باشد.

۱۶- انواع مغزهای خام مانند بادام، گردو و پسته علاوه بر پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی می توانند به کاهش مقاومت بدن در برابر انسولین هم کمک کنند و به این ترتیب، باعث کنترل بهتر قند خون در افراد مبتلا به دیابت شوند.

۱۷- مصرف خوراکیهای سرشار از منیزیم مانند آب انواع میوه و سبزی، بادام، موز، برنج قهوه ای، دانه ها، شوید، حبوبات و برگه زردآلو میتواند به تنظیم قند خون کمک کند.

۱۸- دارچین حاوی ۳ ماده معدنی ارزشمند منگنز، آهن و کلسیم است و مصرف نصف قاشق چای خوری دارچین در طول روز باعث کاهش چربی بد خون می شود. این ادویه با افزایش سطح انسولین بدن باعث پایین آمدن میزان قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ هم می شود.

فصل دوم

انعکاس مفاهیم اولیه بهداشت – تغذیه – دیابت

برای دانش آموزان ابتدای به صورت

سرود – اشعار – تصاویر

بهداشت

<< الفبای بهداشت >>

ب

بدن سالم و پاکیزه

ه

همبستگی در تمیزی خانه و اجتماع

د

دندان سفید و مرتب

الف

آراستن لباس و تن

ش






شستن دست و صورت


ت




تنبلی نکردن در رعایت بهداشت


دست‌ها را بشویند


چرا؟ ... چون در طول روز وقتی می‌کنید یا به  و  می‌کنید یا به  می‌روید،





دست می‌زنید یا  می‌خورید یا به  می‌روید،  می‌شوند که بسیار ریزند و فقط با  آلوده به  می‌شوند

دیده می‌شوند. دستهای شما می‌توانند این میکروب‌ها را از راه  ،


یا  یا  به بدن شما منتقل کرده و شما را  کنند.


شستن  میکروب‌ها را از بین برده و شما را سالم نگه می‌دارد.



کی؟ ... باید دست‌ها را بشویند؟ همیشه پس از رفتن به  ،


پیش از  و  یا پس از بازی با  یا  ،

پیش از  و پس از  یا هر زمان که دست‌هایتان  شد.

چطور؟ ... با مقدار زیاد آب گرم و صابون مایع  ،

حتی زید  و مچ دست‌ها را هم بشویند، یا با اسپری ضد عفونی کننده

دست  تمیز کنید. سپس دست‌هایتان را با یک  تمیز

خشک کنید. شستن دست‌ها شما را سالم نگه داشته و از دل درد  ،

بیماری‌های پوستی  و  و آنفلوآنزا  ،

جلوگیری می‌کند.

کارهای بهداشتی یک دانش آموز

هرچند یکبار

کوتاه کردن مو

مرتب کردن کتاب و دفتر

مرتب کردن کمد وسایل و لباس

مراجعه به دندانپزشک

هفتگی

شست و شوی بدن

کوتاه کردن ناخن

شست و شوی لباس

تمیز کردن کیف

تمیز کردن کفشها

روزانه

شستن دست و صورت

مسواک زدن

شانه کردن مو

شستن جورابها و پاها

ورزش کردن

با دوستان مشورت کن

و اوقات خالی را با کارهای بهداشتی پر کن

میشه تو روز هوای پاک استفاده کرد

اومد رو بوم خونه ام

یه روز یه گنجشک سیاه

بعدش نشست رو شونه ام

اول نشست رو پنجره

که آنقدر سیاه شدی ؟

گفتم گنجشک کجا بودی ؟

یا که تو قیر سیاه شدی

تورنگ مشکی افتادی

به آسمون اشاره کرد

به من نگاهی کرد و بعد

به دور دورا اشاره کرد

به دود زشت ماشینا

تمیز باشه ، آبی باشه

کاشکی که آسمونمون

همیشه مهتابی باشه

کاشکی شب های شهرمون

« چند دستور درمورد بهداشت »

گر به هر هفته تو ناخون گیری
نشوی زود دچار پیری
زیر ناخون چه بسا میکروب هاست
که تورا باعث صد درد و بلاست
ناخون هر که بلند است و کثیف
بهر خود چند مرض کرده ردیف
گر غذا را بجوی آهسته
معهده و روده نگردد خسته
می نمایی کمک هضم غذا
نشوی هیچ محتاج دوا
هرگز از خوردنی داغ مخور
داغ خوردن هنر از خود مشمور
خیزد از خوردنی داغ آفت
خوردن داغ ندارد برکت

بعد از خوردن شیرینی و شکلات و بیسکویت حتما باید دندانهای خود را





دوست عزیزم از شما
 تابستان داروستان
 میوان برون علی
 میوان تمیز علی
 میوان نش فراموش
 میوه در دهن و موی
 دست زده آسون
 میوان برون به دندان
 ای میوان برون
 دندانهای من قشنگ
 یادت باشه لبخند
 آینه به فراموش
 اگر خواب به دندان
 دست زده آسون

هر شب بعد از شام میوان برون و دندانهای من قشنگ خانه از میوه آسون کن بعد از
 تمام خانه ما میوه آسون و لبخند میوه آسون

در کتابت سرشار از میوه آسون

تغذيه

به این تصویر دقت کن



غذاهای عامل سرزندگی
انواع سبزی و میوه های تازه: سیب،
پرتقال، موز، نارنگی، هویج و ...
همچنین لبنیات: شیر، ماست،
دوغ، کشک، بستنی

غذاهای عامل رشد

انواع پروتئین

گیاهی: انواع لوبیا

حیوانی: مرغ، ماهی، گوشت و...
لبنیات: شیر، ماست، دوغ، کشک



غذاهای اصلی

انواع غلات: گندم، جو

برنج، ذرت

سیب زمینی



ما درغذای روزانه خود باید به این موارد توجه کنیم.

غذاهای عامل حرکت

موادقندی: عسل، شکر، خرما

مواد چربی:

کره، خامه، روغن نباتی، روغن گیاهی

مانند روغن زیتون

روغن آفتابگردان



شیر بنوشید تا قوی شوید

شیر یکی از غذا های لازم و مفید برای بدن است. شیر دارای کلسیم، فسفر، آهن، پروتئین و ویتامین های آ، ب، د می باشد. پروتئین شیر برای رشد و نگهداری بافت های بدن لازم بوده، همچنین کلسیم آن برای ساختن استخوان ها مفید است.

مانند برف سفید است	شیر خیلی مفید است
از نعمت های خداست	کامل ترین غذاست
هیچ وقت مریض نمیشی	اگر هر روز بنوشی

اتل متل پرتقال	برو سراغ یخچال
بگیر ز من تو این پند	بخور شیرینی و قند
بخور غذا به مقدار	نه خیلی کم نه بسیار
پنیر و خامه و شیر	کره و ماست و سرشیر
با ماست و شیر بسیار	نمی شوی تو بیمار
بخور پنیر و گردو	برای رشد و نیرو
مواد گوشتی و نان	با سبزی فراوان
هویج ترد و کاهو	خیار و سیب و آلو
عدس، نخود، لوبیا	ویتامین ب و آ
اگر کنی رعایت	تعادل غذایی
همیشه قادر کافی	نه کم و نه اضافی
میری به جنگ سستی	همیشه تندرستی

برنامه غذایی میان وعده

دانش آموزان

موارد غذایی متنوع جهت پنج روز هفته

نان و پنیر - خرما ☺☺ هر نوع میوه ☺☺☺ هر نوع خشکبار
نان سبب زمینی پخته با سبزی ☺☺ هر نوع میوه ☺☺☺ هر نوع خشکبار
ساندویچ تخم مرغ ☺☺ هر نوع میوه ☺☺☺ هر نوع خشکبار
نان و پنیر - گردو ☺☺ هر نوع میوه ☺☺☺ هر نوع خشکبار
ساندویچ ماکارونی ☺☺ هر نوع میوه ☺☺☺ هر نوع خشکبار

میوه :

هویج - سیب درختی - پرتقال - نارنگی - کیوی و ...

خشکبار :

کشمش - خرما - برگ زرد آلو - گردو - بادام - پسته - بادام زمینی -
نخودچی - نخود کشمش

بمب چربی (موارد ممنوع) :

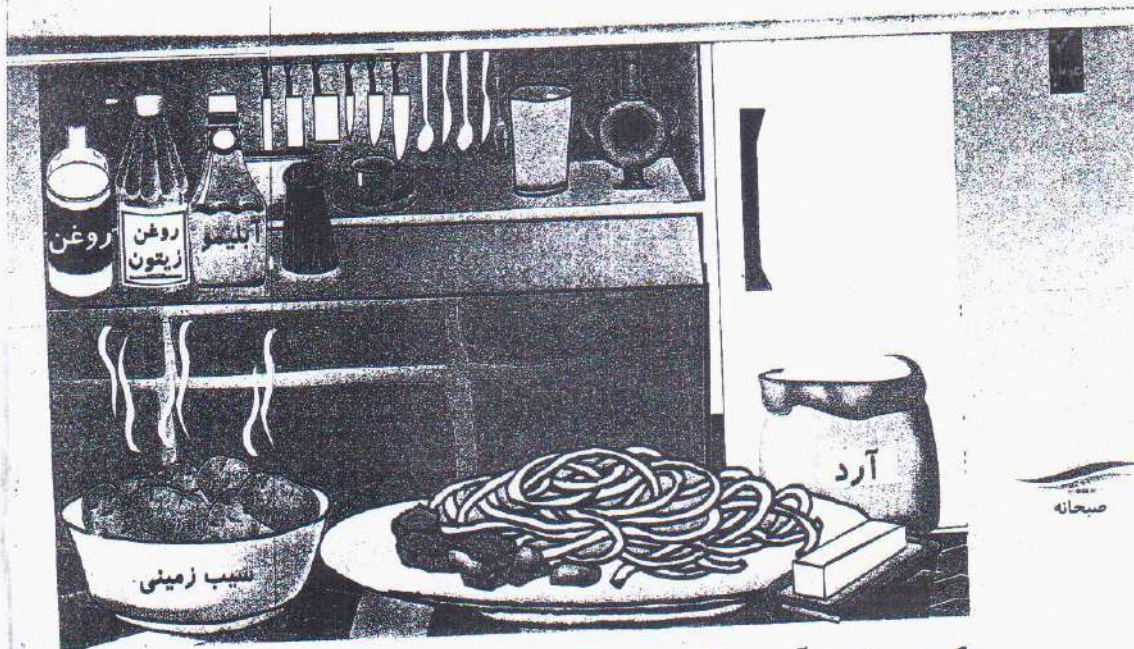
پفک - چیپس - سوسیس - کالباس - همبرگر

تغذیه در دوران بلوغ

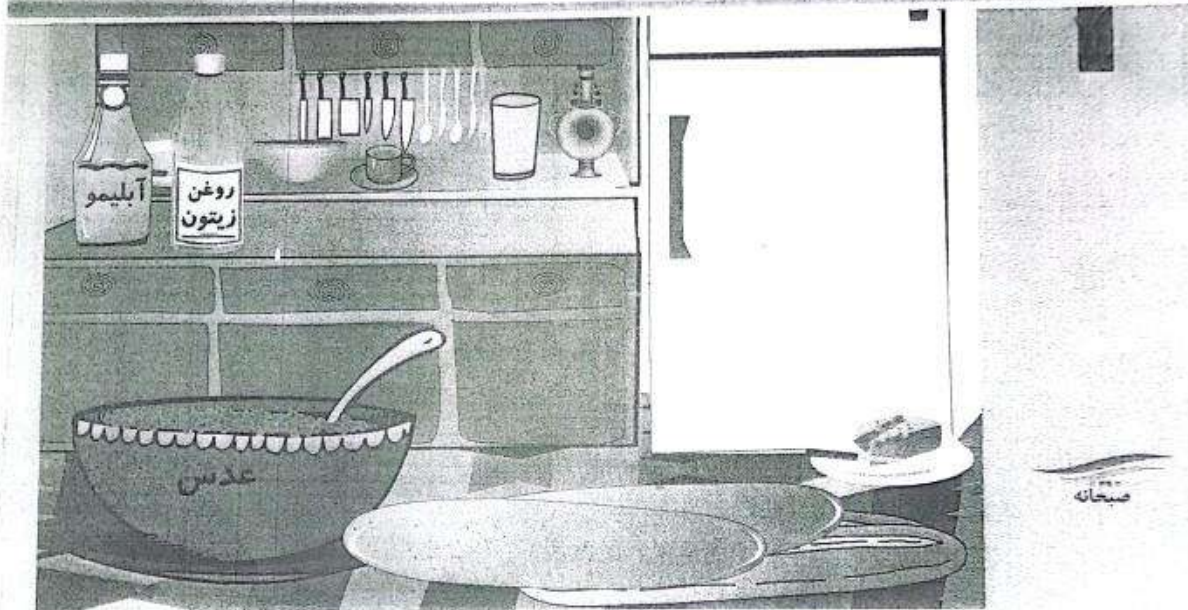
۱. پنیر، کشک، سبزیجات و میوه های تازه منیزیم و کلسیم بالایی دارند.
۲. خوردن خرما، کنجد، گردو، پسته و دم کرده زعفران و زنجبیل از ۲-۳ روز قبل از شروع قاعدگی تا پایان آن بسیار موثر است.
۳. میوه هایی مانند سیب و آناناس در تخفیف و تسکین درد قاعدگی مؤثر است.
۴. مصرف نان، سیب زمینی، خرما و حبوبات را افزایش دهید.
۵. از خوردن هرگونه مواد غذایی که طبع سردی دارند مانند دوغ، پیاز، ماست ترش و ترشی جات پرهیز کنید.
۶. مصرف مواد غذایی حاوی قند و شکر را به مقدار زیادی کاهش دهید.

منابع عمده آهن :

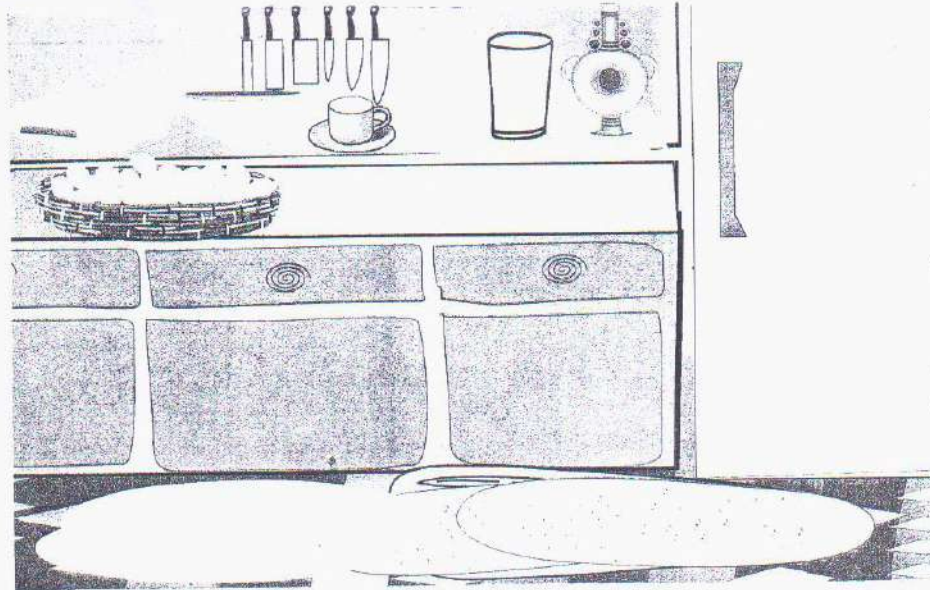
گوشت و جگر، تخم مرغ منبع خوبی است اما آهن آن خوب جذب نمی شود اگر بعد از آن چای بنوشند. دانه های سویا، فندق، گردو، سبزیجات مانند اسفناج، کاهو و میوه جات به خصوص هلو، زردآلوی خشک شده و کشمش نیز خوب آهن هستند.



یک سیب زمینی آب پز با کمی کره و نمک یک صبحانه سالم و خوشمزه است. گاهی وقت ها هم می توانید کمی از غذای شام را برای صبحانه در یخچال کنار گذارید. انواع غذاهایی مثل کتلت، کوکو و ماکارونی هم اگر خوب گرم شوند و خیلی هم چرب نباشند برای صبحانه مناسب هستند.



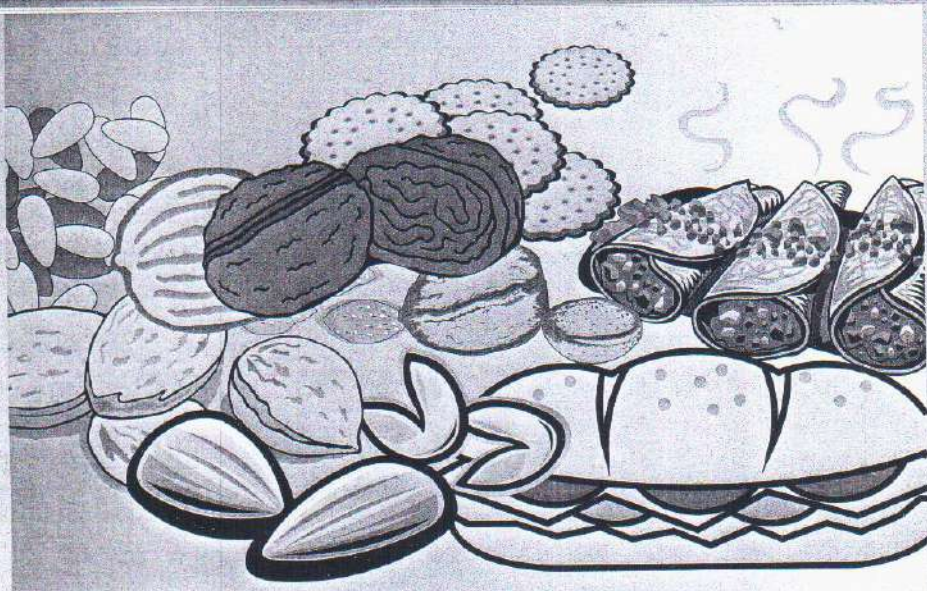
عدس پخته با کمی روغن زیتون و آبلیمو یک صبحانه مفید برای انجام فعالیت ذهنی در طول روز است. خوردن یک پیاله عدسی داغ در روزهای سرد پاییزی خیلی می چسبد. نان و پنیر و چای: نان و پنیر و چای صبحانه ای است که معمولاً بیشتر استفاده می شود. ترجیحاً از نان های سبوس دار مثل نان سنگک یا نان جو استفاده کنید. اگر لقمه نان و پنیرتان را با چند برگ سبزی خوردن و یا چند برش خیار و گوجه و یا میوه هایی مثل انگور میل کنید خیلی بهتر است.



سجانه

خوردن یک تخم مرغ در روز برای افراد هفت تا هجده سال نه تنها بی ضرر بلکه مفید است. تخم مرغ را کامل بپزید و وقتی زرده و سفیده آن کاملاً سفت شد و خوب حرارت دید آنوقت آماده خوردن است تخم مرغ نیم پز ممکن است مسمومیت غذایی ایجاد کند. جگر: چند تکه جگر کباب شده با نان یک صبحانه مقوی است.

www.kerman.ac.ir



میان وعده

خشکبار و مغزهایی مثل گردو، فندق، پسته و بادام و میوه های خشک مثل انجیر خشک و کشمش و برگه های هلو و زردآلو هم خوراکی های سالم و مفیدی برای زنگ تفریح هستند. اما مغزها به دلیل کالری زیادی که دارند بهتر است به مقدار کمتری مصرف شوند. یک مشت کوچک اندازه مناسبی برای هر میان وعده است. نوع بدون نمک و خام آنها نسبت به انواع شور و بوداده ترجیح دارد. کیک و کلوچه و شکلات و چیپس و پفک و مواد غذایی چرب و شور را به مقدار کم و با احتیاط بیشتری مصرف کنید. بهتر است برای بهداشت بیشتر مواد غذایی را در کیسه کاغذی یا پلاستیکی و یا ورقه های نازک آلومینیوم بگذارید.



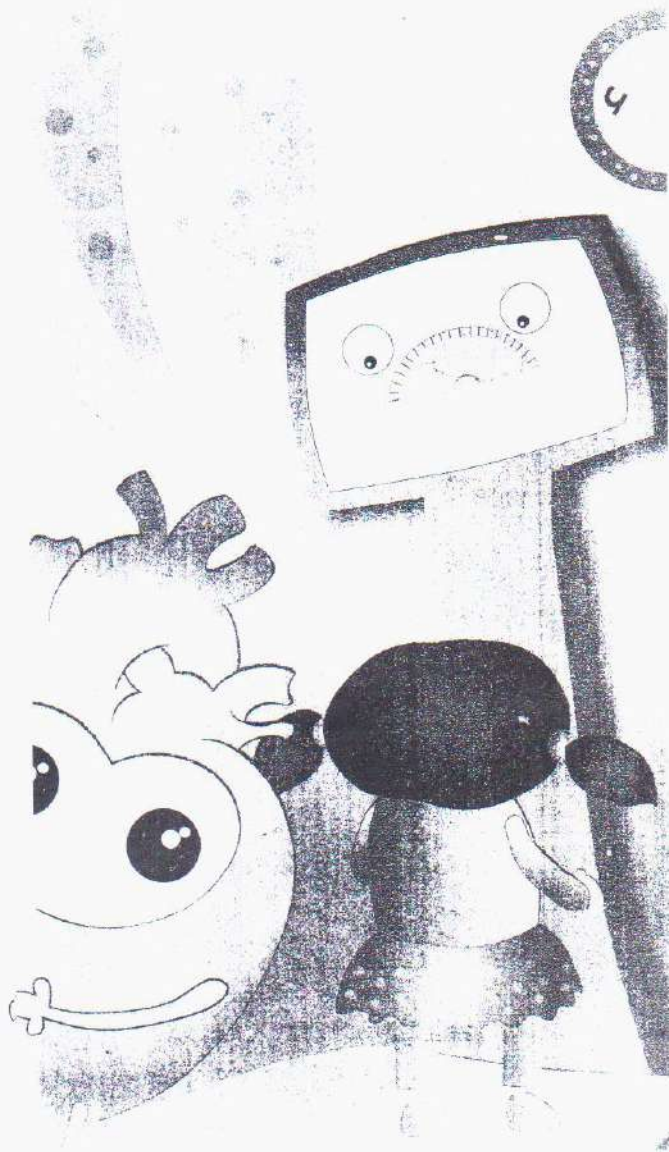
میان وعده

زنگ تفریح به صدا در می آید و وقت آن رسیده است که کمی استراحت کنید و خوراکی هایتان را با دوستانتان تقسیم کنید. در انتخاب خوراکی های زنگ تفریح بهتر است از مواد غذایی فاسد شدنی استفاده نکنید. چون این مواد در دمای بیرون یخچال فاسد می شوند و تعداد باکتری های آنها هر بیست دقیقه دو برابر می شود. بهتر است از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. میوه هایی مثل سیب و پرتقال و یا سبزیجاتی مثل هویج و خیار میان وعده های مناسبی هستند.

هر کی منو دوست داره
وزن زیاد نداره
وزن زیاد و چاقی
به من فشار می آره

چاقی عذابم می ده
هی پیچ و تابم می ده
غذای سرخ کردنی
چه اضطرابم می ده

چه قدر نمک چه قدر شور
چه قدر غذای ناجور؟!
چه قدر خوردن فست فود
می کنه شادیمو دور



سالم زندگی کنیم

چه بخوریم تا



رهنمودهای غذایی ایران

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمایید.
- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی (مانند پیاده روی) بصورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.
- با مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف انواع روغن‌ها (جامد و مایع) را تا حد ممکن کاهش دهید. در صورت استفاده از روغن، سعی کنید از روغن مایع یا روغن زیتون استفاده کنید.
- از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید. چنانچه نیاز به سرخ کردن غذا می‌باشد؛ از روغن مایع مخصوص سرخ کردن (به مقدار کم) استفاده کنید.
- سعی کنید از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف فراورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس را محدود کنید. در صورت مصرف گوشت‌های قرمز، چربی‌های قابل رویت آن‌ها را حتما جدا کنید.
- مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و شکلات، نوشابه و آب میوه‌های صنعتی را محدود کنید.
- از مصرف زیاد نمک خودداری نموده و سر سفره غذا حتی الامکان از نمکدان استفاده ننمایید.
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور
انجمن تغذیه ایران (انا)

خوراکی های غیر مجاز بر اساس آیین نامه بوفه مدارس



نوشابه گازدار



ساندویچ و غذاهای دست ساز



پاستیل



شکلات

خوراکی های پر نمک و شور



آدامس

پفک

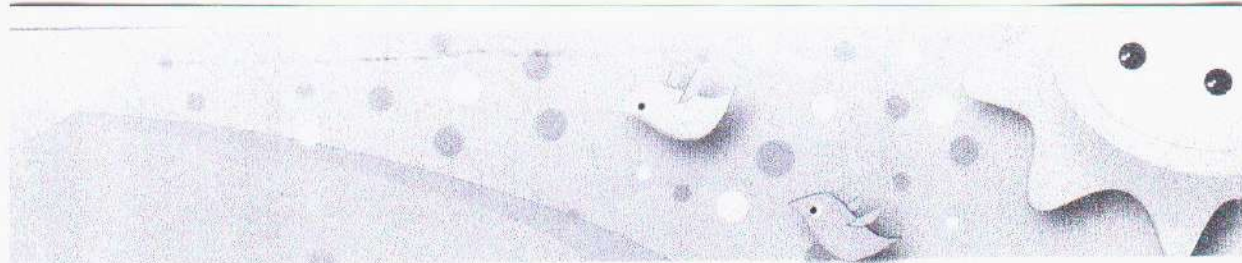


چس



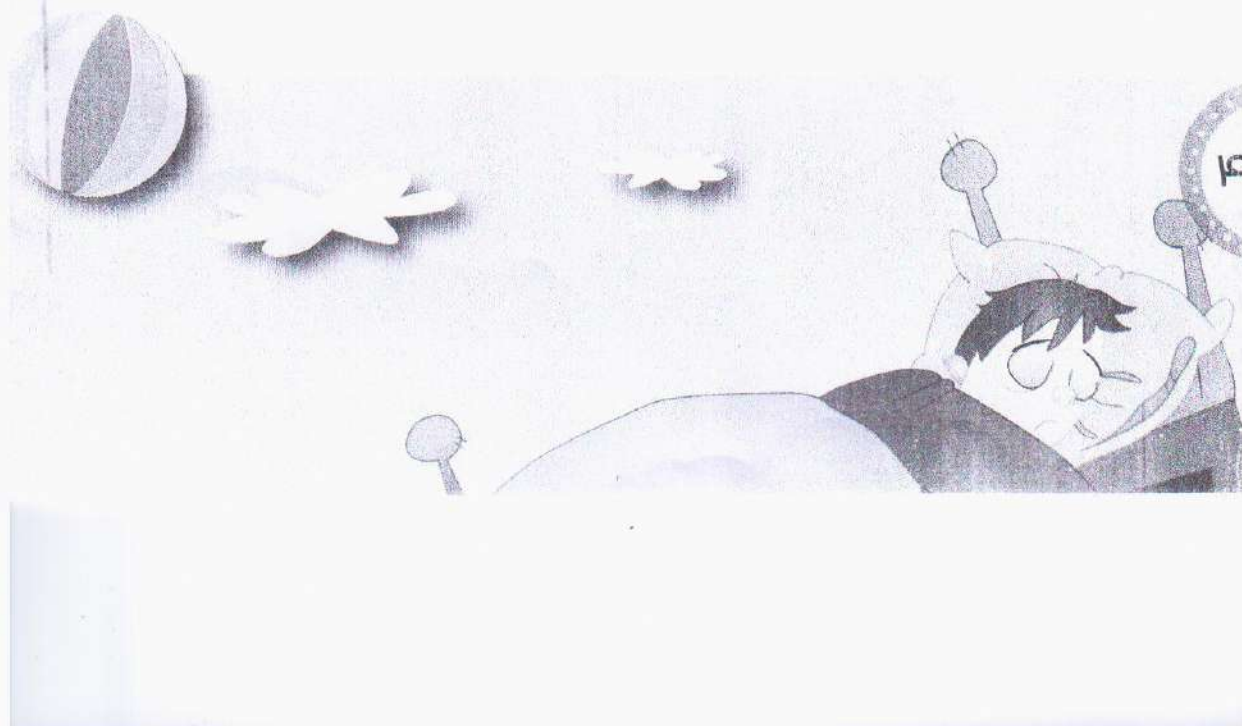
ورزش

حرکت به سوی زندگی سالم



رفیقِ هر نرمشم!
عضوی پراز ارزشم
این عادتش خرابه!
دایم تو رختخوابه!

من شیفته‌ی ورزشم
تحرّکو دوست دارم
اون که همش تو خوابه
شاکی ام از کسی که



فعال باشه!

سرگرمی فودت را انتفاب کن!

ساخته شدن عضلات و نیرومند شدن قلب و استخوان های بدن تو، به این بستگی داره که چقدر فعال باشی.
کودکان به چه مقدار فعالیت بدنی نیاز دارند؟
حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط، در بیشتر روزهای هفته.

انجام بده ...

کمتر

برای بدن تلویزیون و استفاده از کامپیوتر کمتر وقت صرف کن.

به میزان کافی

به اندازه کافی فعالیت های مقاومتی انجام بده چون عضلات را تقویت کنه و پاره

بیشتر

فعالیت های شدیدی را بیشتر انجام بده که تو را سالم و پر انرژی کنه می دانه

بسیار فراوان

هر زمان که می توانی فعالیت کن. مثل یاده روی، طناب زنی و ورزش، حرکات ورزشی، باغ و پارک رفتن، از پله ها



United States Department of Agriculture
 Food and Nutrition Service
 September 2011

کتاب و تصویر
 مشاوران آموزشی



دیابت

قند ناشتا: ۱۲۶ به بالا
بعد از غذا: ۲۰۰ به بالا

**پیش
دیابت**

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
بعد از غذا: ۱۴۰-۱۹۹

نرمال

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
بعد از غذا: ۱۳۹

دیابت

تبعیض

نمی‌گذارد

پیر
غنی
مرد
جوان
فقیر
زن

۲۳ آبان
روز جهانی
دیابت



» emri.tums.ac.ir

علایم ابتلا به

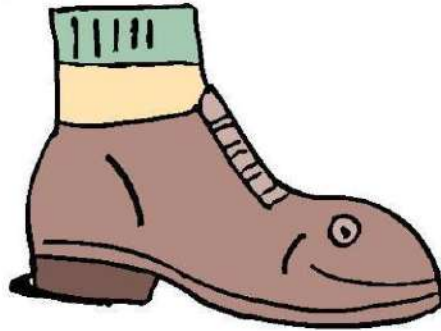
دیابت



نکاتی برای مراقبت خوب از پاها



پاها و انگشتای پا رو هرروز چک کنیم که زخم، بریدگی یا التهاب نداشته باشه



کفش و جورابی بپوشیم که اندازه اش خوب باشه



از لوسیون پوست استفاده کنیم که پاهامون خشک نباشه. البته نه بین انگشتها



هرروز دست کم ۲۰ یا ۳۰ دقیقه ورزش کنیم



هرروز پاهامون رو بشوریم و خشک کنیم. با آب ولرم و صابون ملایم



ناخنهای پاتون رو صاف بکیرین یا سوهان بزنین



اگه پاتون زخم شد فوراً دکتر رو ببینین



پابرهنه راه نریم - هیچوقت











منابع مورد استفاده :

<https://www.ida.org.ir/>

<http://www.who.int/>

<http://www.idf.org/>

<http://nut.behdasht.gov.ir/>

<http://diabetes-sanandaj.com>

۱. آموزش همگانی تغذیه وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی.
۲. آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی.
۳. دیابت و کردستان دکتر خسرو خسروی کردستانی.