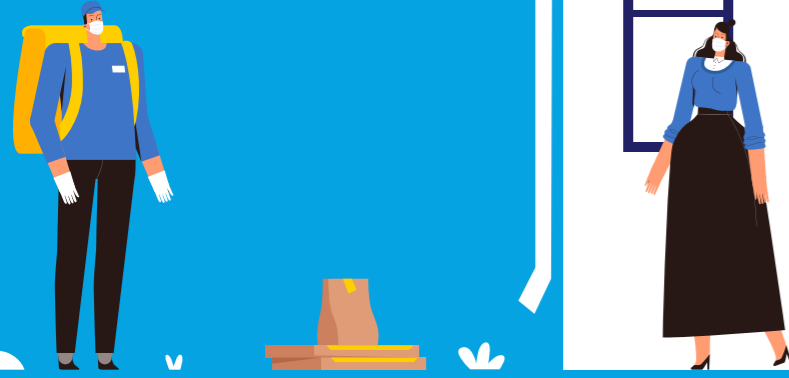




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.



نصائح غذائية خلال جائحة كورونا كوفيد-19

Dietary Tips during COVID-19 Pandemic

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
ص.ب 3354 الرياض 11211
المملكة العربية السعودية
هاتف: +966 114647272
www.kfshrc.edu.sa

CSR 20-021

1441 هـ - 2020 م

المصدر:

<https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during-coronavirus-disease-covid-19-outbreak>



أدى تفشي مرض كورونا المستجد كوفيد-19 إلى قلب حياة العائلة رأساً على عقب، فمع تطبيق مفهوم التباعد الاجتماعي، وإغلاق المدارس والمؤسسات وأماكن العمل والأماكن العامة عموماً، يمكث العديد من الأسر في منازلهم خلال معظم اليوم، فيتناولون وجباتهم خلال المنزل، هذه أهم 5 نصائح غذائية بهدف تعزيز صحة ومناخ الجسم.

1- الحفاظ على تناول الفواكه والخضروات الطازجة:

قد يصعب شراء الخضروات والفواكه الطازجة بشكل يومي خلال الحجر المنزلي، ولكن من المهم الحفاظ على تناولها وأن تكون ضمن النظام الغذائي اليومي للأفراد، وفي حال عدم القدرة على شراء الفواكه والخضروات الطازجة، فإنه يُنصح بتجميدها حتى تحتفظ بمعظم العناصر الغذائية وكذلك على النكهة الطبيعية لها.

2- استبدال المنتجات الطازجة بالمنتجات المعلبة و المجففة في حال عدم توفر المنتجات الطازجة:

تعد المنتجات الطازجة دائماً الخيار الأفضل ولكن عندما لا تكون متوفرة فهناك الكثير من البدائل الصحية التي يسهل تخزينها وإعدادها، كالفاصوليا المعلبة والحمص ذات العناصر الغذائية الأساسية، حيث يمكن تضمينها في الوجبات بطرق عديدة، كما أن الأسماك الزيتية المعلبة مثل السردين والتونة والسلمون غنية بالبروتينات وأحماض أوميغا ٣ الدهنية والعديد من الفيتامينات والمعادن، حيث يمكن استخدامها باردة في السندويشات أو السلطات أو أطباق المعكرونة أو طهيها في العديد من الوجبات الغذائية.

3- الحفاظ على تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة:

من المهم الحفاظ على تناول الوجبات الصحية الرئيسية الثلاث والوجبات الخفيفة خصوصاً عند الأطفال، وبالتالي بدلاً من تقديم الحلويات والسكريات أو الوجبات الخفيفة

المالحة يجب هنا اتخاذ الخيارات الصحية مثل المكسرات والحليب أو الزبادي الغير محلى والفواكه المقطعة أو المجففة والبيض المسلوق وغيرها من الخيارات الصحية الأخرى.

4- الحد من الأطعمة المصنعة والمعالجة:

تجنب تناول المشروبات و الأطعمة المصنعة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات والأملاح كالأطعمة المجمدة أو سريعة التحضير.

5- اجعل من الطهي والاجتماع عند تناول الطعام فرصة للاستمتاع و تقوية الروابط العائلية:

يعد الطهي وتناول الطعام مع أفراد العائلة فرصة لتقوية الروابط العائلية لذلك يُنصح بوضع أوقات ثابتة لتناول الطعام والالتزام بها قدر الإمكان، حيث يمكن إشراك الأطفال الصغار في إعداد الطعام كالمساعدة في غسل أو فرز المواد الغذائية بينما يمكن للأطفال الأكبر سنًا القيام بمهام أكثر تعقيداً كالمساعدة في إعداد وترتيب مائدة الطعام.

غذاء الأطفال الرضع:

تُعتبر الرضاعة الطبيعية وحليب الأم الغذاء الأفضل للأطفال ما بين 6-24 شهراً، حيث يمكن للأمهات المرضعات المصابات بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد استشارة الطبيب المختص، ومع ذلك، يجب عليهن ممارسة قواعد النظافة التنفسية، وذلك بارتداء الكمامة الطبية وتنظيف اليدين قبل وبعد لمس الطفل بالإضافة إلى تنظيف وتطهير الأسطح بشكل روتيني.

نصائح بشأن نظافة الغذاء أثناء تفشي مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19:

لا يوجد أي دليل علمي على انتقال فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 عبر الطعام، إذ ينتقل الفيروس من

خلال ملامسة الأسطح الملوثة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 ومن ثم لمس الوجه أو الفم أو العينين، بالإضافة إلى المخالطة المباشرة بالأشخاص المصابين بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 لذلك يُنصح بالتالي:

- الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بين الأشخاص خلال عملية التسوق أو عند تلقي طلبات توصيل الطعام من شخص آخر.

- ارتداء الكمامة القماشية قبل الخروج من المنزل وفي الأماكن العامة خصوصاً أماكن التسوق.
- ارتداء القفازات قبل لمس عربة التسوق والتخلص منها و تنظيف اليدين مباشرة بعد الانتهاء من عملية التسوق.
- الدفع عن طريق البطاقات الإلكترونية وتجنب الدفع النقدي.
- يُنصح بالتخلص من أكياس التسوق مباشرة ومسح الحاجيات والأسطح بالمعقمات لإزالة الملوثات الموجودة ومن ثم غسل اليدين مباشرة بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرية ثانية بعد ذلك.

نصائح عامة بشأن نظافة الغذاء:

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية قبل تحضير الطعام.
- تخصيص ألواح تقطيع خاصة للحوم والأسماك الغير مطبوخة عن غيرها من أنواع الطعام الأخرى كالخضروات.
- طهي الطعام على درجة الحرارة الموصي بها.
- استخدام طريقة التجميد أو التبريد للحفاظ على صلاحية بعض المواد الغذائية.
- الانتباه إلى تواريخ صلاحية المنتجات الغذائية.
- التخلص من النفايات الغذائية وتجنب تراكمها.
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية على الأقل قبل تناول الطعام وتدريب الأطفال على القيام بذلك.
- المحافظة على نظافة الأواني المنزلية و أدوات الطعام المستخدمة لتناول الطعام.