

التغذية:  
المساعدة أثناء تناول الطعام



3. وسائل لتأهيل مهنة المساعد المنزلي



## عناصر نظافة وسلامة الأطعمة

(الحفظ والإعداد)

إن جميع المساكن مجهزة بالفعل بمواقد غازية وثلاجة. هذان الجهازان المنزليان لا غني عنهما في مناخنا لتجنب **خطر العدوى "rischio di infezioni"** بالأمراض غذائية المنشأ (ولكن للأسف ليس دائماً).

قبل التهيؤ لطبخ أطباق على قدر من التعقيد ينبغي غسل اليدين جيداً، والأسطح التي سوف توضع فوقها المواد الغذائية يجب أن يتم تنظيفها باستمرار مع تحاشي أن يتبقى عليها آثار المنظفات.

عند نهاية تناول الوجبات يجب غسل أواني المطبخ على الفور، ويمكن غسلها كل مساءً، وتفريغ سلة المهملات بحيث لا يتبقى فيها "طعام" للحشرات التي تستعمر المطبخ في وقت قصير. الرطوبة أيضاً يجب إزالتها لنفس الأسباب.

**المعكرونة (pasta) والدقيق (farina) والسكر (zuchero) والبقوليات (legumi)** الجافة قبل استهلاكها لابد أن تتعرض لعمليات إعداد وطهي ولكن هذا لا يكفي، فالحفظ هام لتحاشي أن **تعشش الحشرات "larve di insetti"** داخل العبوات. وعلى هذا فإن ما ينصح به عدم الاحتفاظ بكميات كبيرة من هذه الأغذية في الخزن إلا إذا كانت معبأة بتفريغ الهواء. وما ينصح به أيضاً عدم فتح أكثر من عبوتين في نفس الوقت ولو حدث هذا استخدم الثلجة لحفظ العبوات المفتوحة. الحفظ في أوعية **زجاجية "vetro"** مغلقة (المعكرونة والدقيق الخ...) يمكن أن يطيل عمر الحفظ مقارنة بالعبوات الورقية أو البلاستيكية، وبهذه الطريقة يمكن تنويع النظام الغذائي أكثر للشخص المعتنى به.

**اللحوم (carne) و الأسماك (pesce)** ينبغي حفظها في الثلجة وينصح في كل الأحوال باستهلاكها خلال 48 ساعة من شرائها، وتستهلك هذه الأغذية بطهيها جيداً.

**البيض (uova)** أيضاً يتم حفظه في الثلجة وعلى العبوة يطبع تاريخ صلاحية الاستهلاك. لا ينبغي تناول البيض نيئاً ولا ينبغي استخدام البيض غير معروف المصدر، وإذا وجدت على قشرة البيض آثار براز الدجاج فينبغي التخلص منه فوراً، ونفس الطريقة إذا وجد البياض أو الصفار متغير اللون أو الرائحة.

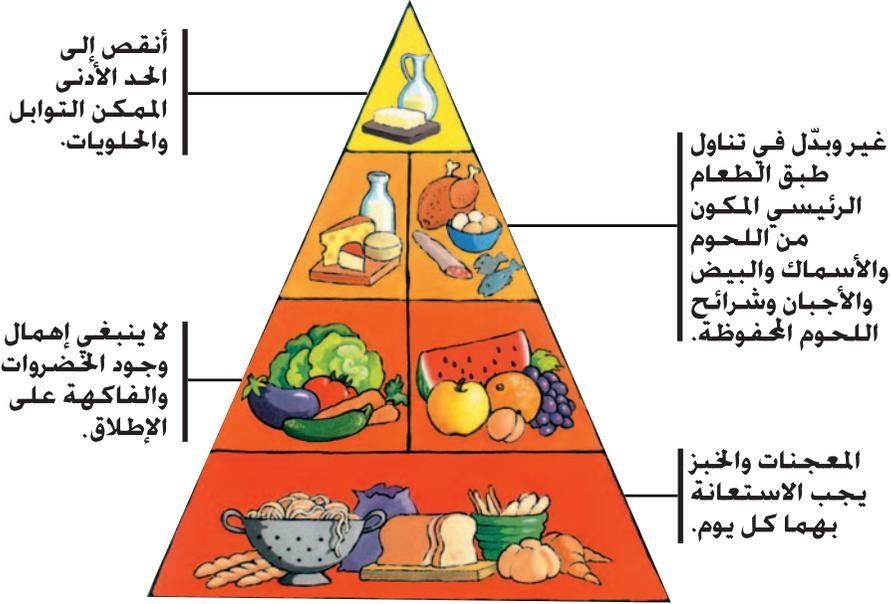
يمكن تناول **الخضار (verdura)** أو **الفواكه (frutta)** مطبوخة "cotte" أو نيئة "crude" بعد الغسل الجيد الذي يزيل عنها البقايا سواء مرئية أو غير مرئية. توجد في الأسواق منتجات تحتوي على عنصر الكلور فإذا استخدمت بقدر التخفيف الصحيح تعطي ضماناً أكبر لصحة من يتناولها.

**الأجبان (formaggio)** يتم الاحتفاظ في الثلاجة وتنطبق عليها أيضاً الإشارة إلى عدم تناولها إذا كانت مجهولة المصدر.

**الصلصات (salse)** و **المربيات (marmellate)** و **المحفوظات... (sottoli)** من المناسب عدم تعبئتها في البيت لأنها يمكن أن تتحول بسهولة إلى مصدر لنقل العدوى القاتلة. إذا ظهر على العبوات التي تم شراؤها علامات التخمر (مثل وجود غازات بداخلها) ينبغي التخلص منها على أي حال.

## مجموعات الأغذية

جب أن يكون النظام الغذائي متوازنا ومتنوعا حتى لا يتعرض لخطر نقص بعض العناصر الغذائية الهامة لنظام الجسم الحيوي.



لكي يمكن الحصول على قوائم طعام متنوعة فإن الأطعمة المختلفة قسمت إلى فئات تتساوى بداخلها الأغذية المختلفة وبالتالي يمكن التبديل بينها من المحتمل أن يكون هناك نوع واحد على الأقل من الغذاء في كل مجموعة موجودا في الوجبة الغذائية اليومية.

**المجموعة الأولى: اللحوم** ( بقري، ضأن، دواجن الخ..) **الأسماك والبيض** وفيما عدا ما هو نباتي من هذه الأطعمة فهي تحتوي على البروتين والدهون الحيوانية والحديد ومجموعة فيتامينات بي (وبخاصة فيتامين بي 12).

**المجموعة الثانية: الحليب "latte"**، الأجبان والزبادي، وهي أغذية غنية بالبروتين والكالسيوم وفيتامينات المجموعة ب.

**المجموعة الثالثة: الحبوب "cereali"**، مثل القمح والشعير والأرز والذرة الخ.. و**البطاطا "patate"**. وهي أغذية غنية بالنشويات ومن ثم "السكريات"، وبالبروتين أيضا وإن كان من نوعية رديئة، هذه المجموعة من الأغذية تمثل "احتياطيًا من الطاقة" جاهزا للجهد الجسدي.

**المجموعة الرابعة: الخضروات:** هي مصدر لا غنى عنه للحديد، **الألياف** النافعة للأمعاء والبروتين جيد النوعية والأملاح المعدنية.

**المجموعة الخامسة:** تتمثل **دهون الطبخ "grassi da cucina"**، أو من أصل حيواني (اللحم المقدد والزبد والقشدة وشحوم الخنزير) أو من أصل نباتي "**condimenti di origine animale o vegetale**" (زيت الزيتون والمارجريتينا وزيت الدرة ودوار الشمس وزيت فول السوداني الخ..). ويجب استخدامها بأقل كميات ممكنة نظرا للأضرار التي تنشأ عنها على الصحة (السمنة، أمراض القلب والشرايين).

**المجموعة السادسة: الفاكهة والخضروات الملونة باللون الأخضر أو اللون الأصفر- البرتقالي:** تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات (وخاصة فيتامين أ) والأملاح المعدنية والألياف (السبانخ والخس والجزر الخ..).

**المجموعة السابعة: الخضرة والفاكهة الحمضية** (مثل الملفوف الكرنب والحمضيات): وهي غنية بفيتامين أ وفيتامين ج والأملاح المعدنية والألياف.

يختلف **عدد الوجبات اليومية** من شخص إلى آخر اختلافا بينا عند الأشخاص الأصحاء. وبصفة عامة يمكن أن يتراوح بين ثلاث وخمس وجبات يومية تبعا للعادة ونوع العمل. الوجبات الرئيسية الثلاث: الإفطار والغداء والعشاء، وجبة أو وجبتان إضافيتان عند انتصاف الصباح وانتصاف الظهر. إذا كان عدد الوجبات يمكن أن يتغير فإن كميات العناصر الغذائية المفردة لا يجب أن تتغير.

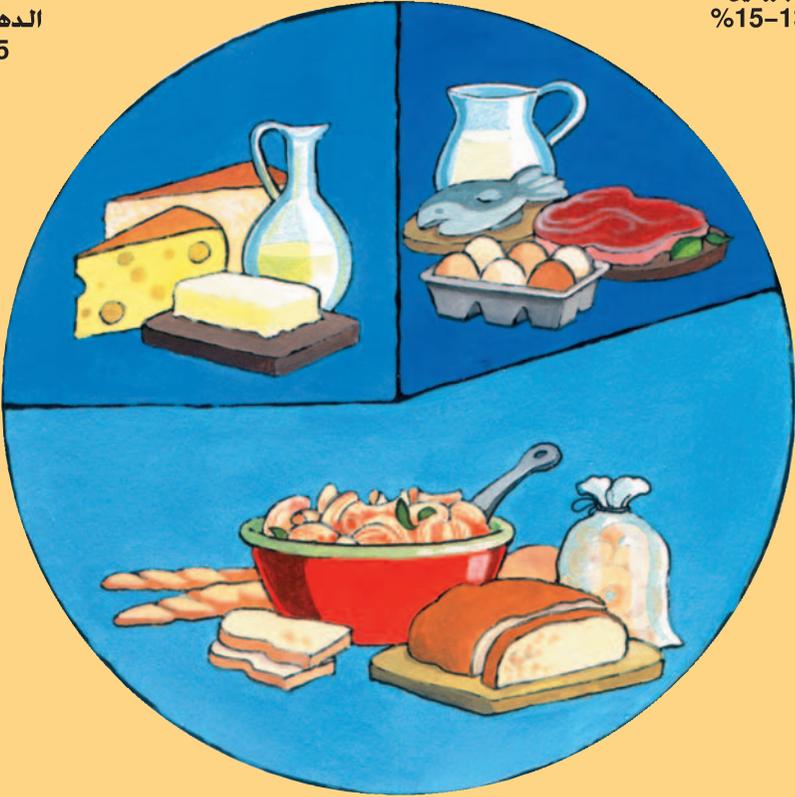
**البروتين:** الذي تحتويه اللحوم والأسماك والبيض واللبن... يجب أن يكون موجودا بنسبة 13 - 15% يوميا.

**السكريات والكربوهيدرات:** الموجودة في المكرونة والخبز وقطع البسكويت يجب أن تمثل حوالي 60% من السعرات الحرارية اليومية. الحد الأدنى فيها يكون مصدره السكريات البسيطة الموجود في الفاكهة والبسكويت والكعك.

**المواد الدهنية (الدهون):** التي تحتويها الزيوت والزبد واللحوم والأجبان وهي تدخل ضمن النظام الغذائي بنسبة 25% مع تفضيل الدهون النباتية (زيت الزيتون).

المواد  
الدهنية  
%5

بروتين  
%15-13



سكريات و  
كربوهيدرات  
%60

كذلك يجب أن تكون الوجبات متوازنة على طول النهار: ففي الصباح نحتاج إلى كمية أكبر من الطاقة استعداد لمواجهة اليوم، ولهذا السبب يكون الإفطار غنياً بالسكريات. أما في المساء فعلى العكس نكون مقبلين على فترة الراحة ولهذا السبب فإن الوجبة لا يجب أن تكون ثقيلة حتى نتحاشى حالات الارتجاع (صعود الطعام والأحماض من المعدة إلى المريء). **الغثيان "nausea"** وبتقل المعدة.

يكون لدى الأشخاص المسنين في الغالب مشاكل صحية، وهي وإن كانت بعيدة عن الجهاز الهضمي، إلا أنها يمكن أن تحتاج إلى تغذية سليمة (مشاكل الأوعية الدموية والنقرس...) ولهذا السبب فمن المستحسن الاتفاق مع الطبيب على النظام الغذائي الذي يناسب الشخص على أفضل نحو. وسوف نرى بعد ذلك طريقة توزيع المواد الغذائية على مدار اليوم مجتهدين في التوسط ما بين احتياجات الصحة وذوق الشخص نفسه.

### قواعد للتغذية السليمة

لدينا اليوم وفي متناولنا المواد الغذائية نفسها في جميع المواسم، ولكن هذا لا يعني أن المنتجات جميعها "طيبة".. عندما تنضج الفواكه والخضروات طبيعياً في الحقل تكون أكثر ثراءً وتكون أفضل نوعاً. وعندما تكون غنية **بالفيتامين والمعادن "vitamine"** **e minerali** تكون أطيب. إذا لم تكن نعرف مواسم المنتجات الطبيعية فإننا علاوة على التوجه بالسؤال للشخص الذي نساعد (عندما يكون في حالة إدراك) يمكن أن نتوجه للأقارب والجيران وأيضاً للبايع في المحل الذي نشترى منه هذه المنتجات.

### العادات والتقاليد "abitudini" "Tradizioni" - الثقافة

"cultura". إذا كان صحيحاً أن كثيراً من أمراض هذا العصر هي ثمرة التغذية غير السليمة فإنه من الصحيح أيضاً أنه بالنسبة لمن حالفه الحظ وأصبح كهلاً لا نستطيع أن نقول له إنه كان على خطأ طوال حياته فيما يتعلق بالتغذية.

مع تفاقم الأمراض يمكن أن تكون هناك احتياجات سريرية وأسعافية تعتمد أيضاً على الطعام ولكن يجب إخبار الشخص الذي نساعد بها محاولاً توعيته. والعلاقة الطيبة مع الطبيب وخدمات المساعدة الطبية في البلاد يمكن أن تساعد في هذه الحالة على الجمع بين الاحتياجات الصحية والتقاليد المحلية. فالكوسة مثلاً يمكن طهيها بالشواء ثم تبيلها بدلاً من قليها، وصلصة **"الراجو" (ragu)** (صلصة شهيرة في بولونيا تحتوي على لحم مفروم) يمكن تحضيرها دون كريمة أو زبد، الخ..

والتغذية السليمة ليست في الواقع مرادفاً لا لنقص التغذية ولا أيضاً لنقص في **النكهة "sapore"**. فالوجبات المعدة يجب أن تكون شهية ومقبولة لدى الشخص المسن حتى يظل تناول الطعام متعة وليس فرضاً على الدوام. ولتحاشي الرفض المحتمل من المناسب الاتفاق على قائمة الطعام الأساسية والمذاق والعادات والتقاليد والأمراض مع الشخص المسن أثناء عملية التحضير وفي حدود إمكانياته.

## **التنظيم والمساعدة**

### **في تناول الدواء**

الشخص القائم بالمساعدة القريب وكذلك الطبيب وأفراد العائلة يمكنهم عمل **"خطة - تنظيم" "pro-memoria"** بمواعيد وكميات الأدوية التي يجب تناولها. كذلك عليه أن يراعي أيضاً تاريخ انتهاء صلاحية العبوات سواء في لحظة الشراء أو في وقت الاستهلاك وحفظها في مكان آمن وبارد وجاف.

### **مواد الإخراج الجسدية**

ملاحظة مؤشرات محتملة للأعراض الصحية من: القيء، البول، البراز، البصاق. من الأمور الأساسية لصحة الشخص الذي تقوم بمساعدته أن تراقب باهتمام هذه المواد وتبلغ الطبيب بأي تغيير يطرأ عليها.

## صلصة باللحم المفروم (راجو) خاصة بالنظام الغذائي

المكوّنات:

- ثلاثمائة جرام من لحم العجل المفروم
- نصف بصلة
- نصف جزرة
- نصف عود كرفس
- نصف ملعقة من الطماطم المركزة ثلاثة أضعاف أو 150 جراما من عصير الطماطم
- قليل من زيت الزيتون النقي
- ماء
- ملح

في طنجرة ضعي ملعقتين أو ثلاث ملاعق من الزيت، وحضري البصل والجزر والكرفس مضروبا. يجب أن يكون المضروب من النوعومة بحيث لا يمكن تمييز مكوناته الأولية، ويتم ذلك بواسطة أداة معينة تسمى بالهلال أو بسكين خاصة تسمى سكين بولونيا، وتوجد في جميع البيوت واحدة من هاتين الأدوات، وما عليك سوى أن تسأل أين هي.

يوضع مضروب الخضر في الزيت على نار هادئة جدا وتغطي الطنجرة بحيث يقوم بخار الهواء الناشئ بطهي الخضر دون حاجة إلى قلبه. ومع ذلك فالمراقبة لازمة حتى لا يلتصق بقاع الطنجرة، مع التقليب بملعقة خشبية.

عندما تصبح الخضرة شفافة وتبدأ في الذبول يضاف اللحم المفروم مع زيادة النار والانتباه أثناء التقليب بالملعقة الخشبية. ما أن يبدأ المفروم في اكتساب لون متجانس حتى نضيف مركز الطماطم وكوب من الماء ثم نعيد النار إلى أهدأ درجة لها، ونترك كل شيء ينضج ببطء لمدة ثلاث ساعات على الأقل مع التقليب كل حين وإضافة الماء إذا مال الراجو إلى الالتصاق بالوعاء. إذا لم يتوفر مركز الطماطم ثلاثة أضعاف يستخدم عصير الطماطم مع الانتباه دائما حتى لا يلتصق بقاع الوعاء. النالج النهائي ينبغي أن يكون عصيرا جافا ليس شديد الاحمرار حتى ينتشر اللحم المفروم بين المكرونة التي تضاف إليها.

مأكول الهناء!

لأن هذه الصلصة لا تحتوي على الزيت فينبغي أن نتذكر وضع ملعقة من الزيت على المكرونة وإلا فسوف تلتصق ببعضها البعض ولن تستجمع صلصة الراجو.



