



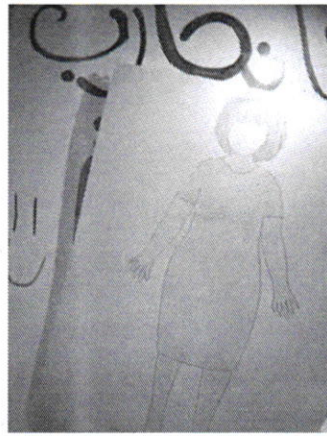
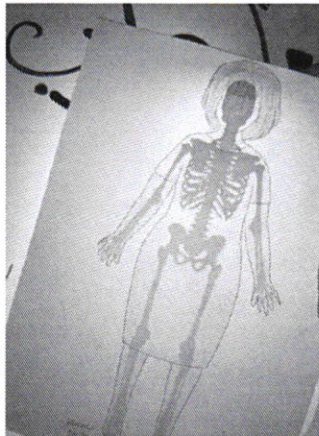
تقرير حملة "معاً نحارب السمنة"



هدف الحملة: التوعية عن السمنة وأضرارها وذكر نماذج وبدائل صحية من الأطعمة.
الفئة المستهدفة: طالبات المرحلة الابتدائية من الصف الأول وحتى الصف السادس الابتدائي.

تم الانتهاء من حملة "معاً نحارب السمنة" التي تمت يوم الأربعاء الموافق ٤-٧-١٤٣٩هـ ويوم الأربعاء الموافق ١١-٧-١٤٣٩هـ بالمدرسة الخمسة وثلاثون بعد المئة الابتدائية بإشراف كلاً من أ. امتنان علي جفري ود. آلاء حاتم قاضي، وتنفيذ طالبات السنة الرابعة والثالثة من قسم التغذية الاكلينيكية، كلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة أم القرى.

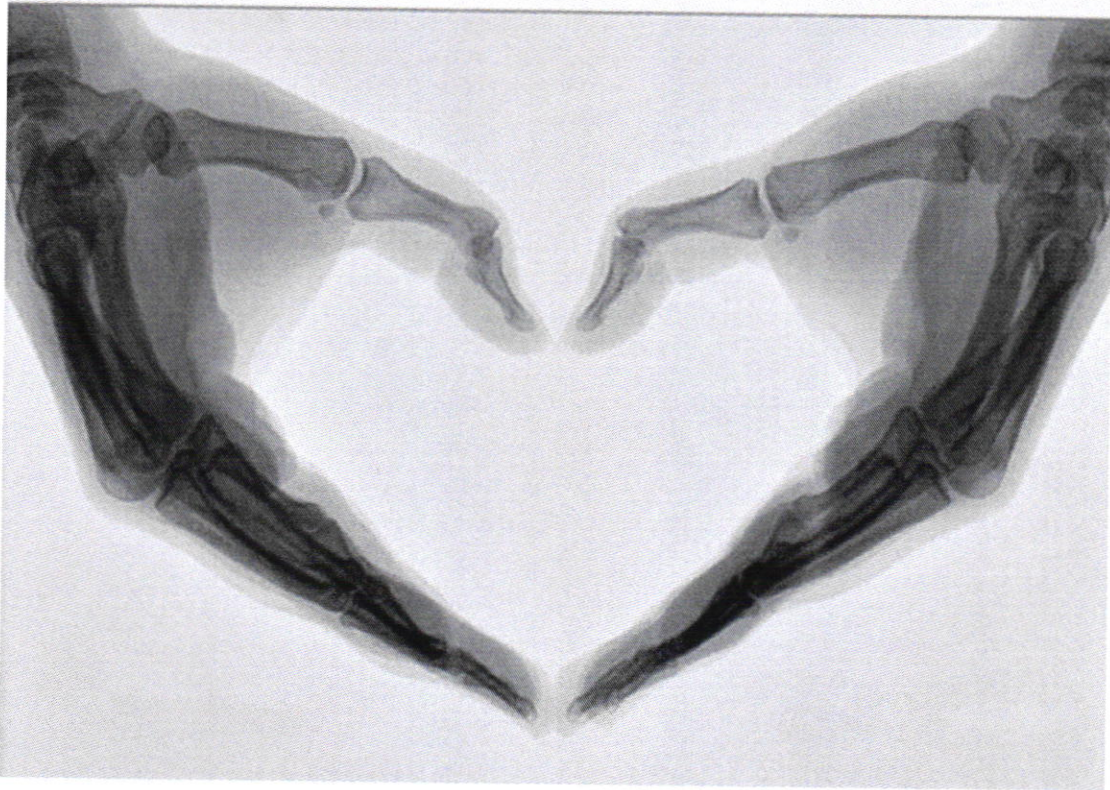
في كل يوم، تم إلقاء محاضرة، تقديم المسابقات والهدايا، في ١١ فصل بالمدرسة من الساعة ١٠ وحتى ١١ صباحاً، وتم استخدام وسائل متنوعة لإيصال المعلومة للطالبات، صور، فيديوهات قصيرة، فيديوهات تفاعلية للتحفيز على أداء الرياضة، وتوزيع نماذج لوجبات خفيفة صحية. وقد تمت تغطية الحدث بحساب الكلية على تطبيق سناب تشات لتعم الفائدة على الجميع.



تقرير يوم هشاشة العظام العالمي 1437

وقد كان اليوم تحت شعار حب عظامك

LOVE YOUR BONES!
Osteoporosis Day



انا في يوم الخميس الموافق 1434/4/11 تم اقامة فعالية يوم هشاشة العظام العالمي بالمركز التجاري مكة مول من الساعة الواحدة ظهرا وحتى الساعة العاشرة مساء وذلك بحضور الاستاذ الدكتور عميد الكلية احمد عشي وعدد من اعضاء وعضوات هيئة التدريس اعضاء لجنة الانشطة و الاتي اسمائهم :

د/ سماء السعداء - د/ ريهام عبدالخالق - د/ امل فوزي - د/ نهال الفقي - د/ السيد حامد ، د/ ابراهيم دبور ، أ/ عبدالاله جزر من لجنة الانشطة

كما حضر الفعالية اعضاء هيئة التدريس من القسم وهم : د/ اسلام حيدر - د/ سهام زهران - د/ دعاء نجم - د / فراس العزة - د/ مصطفى عصفري - د/ عمرو رزق .

اما بالنسبة للطالبات المشاركات فهم :

الطالبات المشاركات

رغد فاضل السبحي
غيداء حسن جميل المعلم
بشائر سالم محمد الطويرقي
رؤى عبدالله احمد البيضان
رزان طارق محمد اسماعيل
لجين فيصل عبدالرحمن عبدالرحمن
الهنوف علي حسين الحديدي
البندري خالد مسفر الزهراني
شوق مخضر جابر الدعدي
، نجود خلف سليم الفهمي
رانيه جمعان احمد الزهراني
هدى محمد الحلاف
خلود مسلط العتيبي
روان عقيل العبدلي
انشراح عايض المطرفى
ردين خالد الهندي

وهذا كان بالنسبة للحضور اما بالنسبة لتنسيق العمل فقد تم عقد عدة اجتماعات للجنة وذلك قبل
الفعالية بأسبوعين للإعداد لهذا اليوم فقد تم الاتفاق على توزيع الاعمال بين اعضاء لجنة
الانشطة على :

اولا: الاشراف على الطالبات داخل السوق التجاري وكان كالتالي:

- د/ السيد حامد ، د/ ابراهيم دبور ، أ/ عبدالاله جزر الاشراف من الساعة الواحدة و
حتى الثالثة عصرا.
- د/ سهام زهران الاشراف من الساعة 3 الى الساعة 6
- د/ ريهام عبدالخالق الاشراف من الساعة 4 الى الساعة السابعة مساءا
- د/ سماء السعداء ، د/ امل فوزي ، أ/ نهال الفقي الاشراف من الساعة السابعة الى
الساعة العاشرة

ثانيا: مراجعة ومتابعة ما تم انجازه مع الطالبات المشاركات في ذلك اليوم:

- حيث قامت طالبات الفرقة الثانية والثالثة والرابعة قسم تغذية بالتنظيف الغذائي لرواد
المركز وذلك عن طريق العرض على خمس طاولات محتوية الاتي:
- 1- الطاولة الاولى تحتوي على المطويات المختلفة للتعريف بالمرض و علاقة التغذية في
علاجه والوقاية منه باذن الله

2- الطاولة الثانية بها جهاز (Body State) لتقييم الحالة الغذائية لرواد الفعالية مع وجود ضيافة بسيطة من التمر والقهوة العربي

3- الطاولة الثالثة بها البرامج الغذائية المختلفة التي سيتم توزيعها على رواد الفعالية على حسب حالتهم الغذائية

4- الطاولة الرابعة تعرض فيديو تعليمي تثقيفي للمرض من اعداد الطالبات

5- الطاولة الخامسة عبارة عن ركن للاطفال بها الحليب ومنتجات الالبان باشكال جذابة مع بعض الالعب للفت انتباههم لاهمية تناول مصادر الكالسيوم منذ الصغار

وفي خلفية الطاولات تم تعليق البوسترات والمعلقات المختلفة التي تحتوي على معلومات عن هشاشة العظام وتركيب العظام و دور التغذية في الوقاية والعلاج من هشاشية العظام .

ثالثا: تشكلت لجنة علمية مؤقتة لمراجعة المعلومات العلمية التي ستتقدم في ذلك اليوم مهامها هي المراجعة العلمية للبوسترات والفيديوهات والبروشورات و المعلومات العلمية التي تم تقديمها في اليوم العالمي لهشاشة العظام وتكونت من :

د/ السيد حامد - د/ ابراهيم دبور - أ/ عبدالاله جزر - د/ امل فوزي - د/ نهال الفقي

رابعا: التنسيق مع اعضاء هيئة التدريس المشاركين من قسم طب مختبرات و علاج طبيعي

خامسا: تصميم كارت للدعوة

سادسا: اسناد عدد من المهام ل اعضاء هيئة التدريس الرجال من لجنة الانشطة :

- 1- التنسيق مع ادارة المركز التجاري واختيار المكان لإجراء الفعاليات
- 2- التنسيق مع اعضاء هيئة التدريس المشاركين في هذا اليوم من طب مختبرات وعلاج طبيعي
- 3- الحضور في يوم الخميس الى المركز التجاري من الساعة الواحدة ظهرا الى الساعة الثالثة عصرا و تسليم العمل الى احدى عضوات لجنة النشاط.
- 4- المراجعة العلمية للمعلومات التي ستقدم من ضمن فعاليات هذا اليوم
- 5- التكفل بإحضار البوسترات والمعلقات و جهاز العرض و اجهزة قياس دهون الجسم و السماعات .

سابعا: في نهاية اليوم سعد الحضور والزائرين بهذا اليوم واشادوا بما تم تقديمه فيه من معلومات و مجهود .

كلية العلوم الطبية التطبيقية (قسم التغذية الأكلينيكية) تشارك بيوم توعوي بجمعية رعاية الاطفال

المعوقين بمكة المكرمة

قامت طالبات السنة الدراسية الثانية للعام الجامعي 1437-1438 بأشراف د. سهام زهران - بعمل
نشاط تحت عنوان يوم من حياة صحية A day from healthy life وكان ذلك يوم الاربعاء
1437/2/20

يشمل:

بوسنر تم اهدائه للجمعية يشمل العناصر الاساسية لتغذية ذوي الاحتياجات الخاصة

وعمل اركان تشمل فوائد العسل والتمر والحليب لصحة الاطفال

ركن لأهمية الفاكهة والعصائر الطبيعية

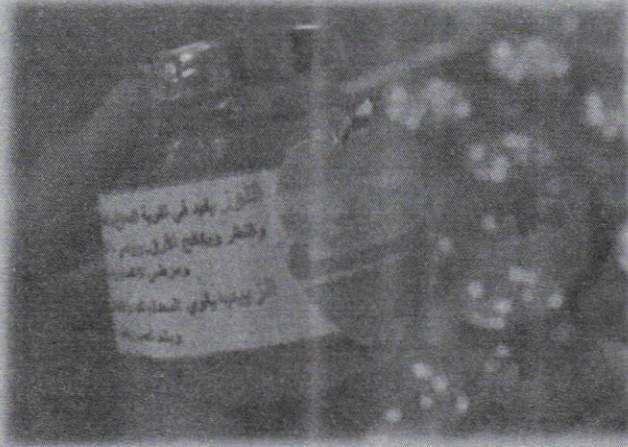
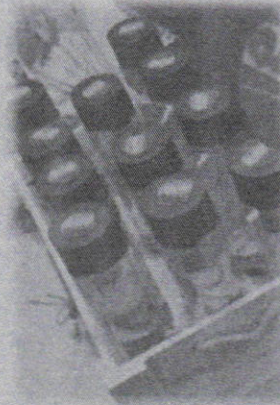
مسابقات وفيديوهات لمزاولة حركات بسيطة تناسب ظروفهم الصحية

ركن خاص بالرسم والتلوين لمعرفة قدراتهم الفنية والحث علي الاستفادة منها

مقدمته :

د.سهام زهران

صور للأعمال



الأعمال المنجزة

- توزيعات علب تحتوي
على مجموعة متنوعة من
المكسرات مع إرفاق بعض
قواتدها المتعددة

- هدايا المسابقات
(بطاقات شحن -
مياه VOSS)

صور للأعمال

الأعمال المنجزة



- توزيعات تعليقات مفاتيح
دبيه الصفت بها بطاقات
فيها صور فاكهه تحتوي
على سكريات طبيعيه تغني
عن تناول السكر الأبيض

ملف نشاط:



نوع النشاط: نشاط لاصفي

اسم النشاط: فعالية فيتامين د الداء الصامت

وصف الفكرة: بالتعريف عن فيتامين د من نواحي متعددة والتي تشمل أهميته، وظائفه، أسباب نقصه وعلاقته بالعديد من الأمراض المختلفة.

الفئة المستهدفة:

طالبات جامعة ام القرى وعضوات هيئة التدريس - فرع الزاهر

الجهة المنفذة: كلية العلوم الطبية التطبيقية - قسم التغذية العلاجية

تقديم: طالبات الصف الرابع بقسم التغذية العلاجية

بإشراف:

د. محمد عثمان الكربي - د. الاء حاتم قاضي - أ. امتنان علي جفري - أ. سماح سالم طيبه

المكان: جامعة ام القرى - فرع الزاهر - الساحة الخارجية لمبنى ي

الموعد: يوم الثلاثاء 17 رجب 1439 هـ الموافق 3 ابريل 2018م ، من الساعة 7 صباحاً و حتى الساعة 2 ظهراً

المدة: يوم واحد

الأهداف:

يهدف هذا النشاط إلى توعية طالبات وعضوات هيئة التدريس بجامعة أم القرى بفرع الزاهر من مختلف التخصصات بالتعريف عن فيتامين د من نواحي متعددة والتي تشمل أهميته، وظائفه، أسباب نقصه وعلاقته بالعديد من الأمراض المختلفة. يعد نقص فيتامين د من المشاكل الأكثر شيوعاً في العالم وقد أثبتت الدراسات أن نسبة انتشاره في المملكة العربية السعودية تصل إلى أكثر من 80% بين السيدات وفي دراسات أخرى تم حصر نسبة هذا النقص بين المراهقين إلى حوالي 95%. فيتامين د هو عبارة عن هرمون وهو يعد أيضاً من الفيتامينات الذائبة في الدهون والذي يتم تخليقه في الجسم نتيجة للتعرض لأشعة الشمس.

من أهم أسباب نقص هذا الفيتامين هو قلة الوعي بكيفية الحصول عليه وبوظائفه البيولوجية و بعلاقته بالعديد من الأمراض كمرض السكري، الإكتئاب والسمنة وغيرها التي يجهلها الكثير من المصابين به. فقد تحدثت أعراض هذا النقص دون العلم بها أو ملاحظتها حتى تتسبب في ظهور أمراض كثيرة ناتجة عن نقصه. لذا تهدف هذه الفعالية إلى زيادة الوعي بكل ما يتعلق بنقص فيتامين د وكيفية الوقاية والعلاج من هذا النقص.

البرنامج أو المحاور المقدمة:

- التعريف بنقص فيتامين د مصادره ووظائفه.
- نماذج من بعض الأغذية التي تحتوي على فيتامين د والمدعمة به.
- التركيز على العوامل التي تسبب نقص فيتامين د.
- تقييم الفئة المستهدفة بأهمية هذا الفيتامين وعلاقة نقصه بالكثير من الأمراض .
- رفع مستوى الوعي بكيفية الوقاية والعلاج من هذا النقص بالتعرض لأشعة الشمس في الوقت المناسب والحصول عليه من مصادره الغذائية المختلفة وعن طريق تناول المكملات الغذائية.
- التعريف بالمعدل الطبيعي في الدم لهذا الفيتامين.
- توضيح آلية علاقة فيتامين د بالسكري، الإكتئاب، السمنة وهشاشة العظام.
- عمل 4 مجسمات تبين الألية لعلاقة فيتامين د بكل مرض على حدى (السكري، الإكتئاب، السمنة، هشاشة العظام)
- ركن الراعي (merck) شركة ميرك للأدوية

تحریر

2- قسم التغذية الاكلينيكية - كلية العلوم الطبية التطبيقية تشارك وكالة عمادة شئون الطلاب للنشاط والتدريب الطلابي بشرط الطالبات بالزاهر مشروع نشاط طلابي "التغذية الذكية" من منطلق تفعيل دور قسم التغذية الاكلينيكية - كلية العلوم الطبية التطبيقية ووكالة عمادة شئون الطلاب للنشاط والتدريب الطلابي بشرط الطالبات بالزاهر في مجال خدمة المجتمع الطلابي اقيم اليوم الخميس الموافق 21 صفر 1437هـ فاعلية "التغذية الذكية" بحضور سعادة عميده الدراسات الجامعية د. هاله سعيد العامودي. وبمشاركة طالبات السنة الدراسية الثانية كنشاط صفي للمواد الدراسية (اسس تغذية انسان - التغذية خلال مراحل العمر - العناصر الغذائية والتمثيل الغذائي) بأشراف القائمين بالتدريس أ.د. اسلام احمد حيدر - د. سهام زهران - د. دعاء نجم علي التوالي. والهدف الرئيس لهذا النشاط التعرف علي طرق التغذية السليمة لبناء مجتمع طلابي سليم البنية والتفكير وذلك من خلال التعرف علي العناصر الغذائية والتمثيل الغذائي لها. ايضا نشر الوعي الغذائي لتغذية الحامل والمرضع باستخدام الهرم الغذائي وتقديم النصائح الغذائية للطالبات بعرض بعض النماذج للوجبات الصحية وطرق حساب الوزن المثالي وأهمية تعديل السلوكيات الحياتية اليومية للحد من معدلات الإصابة بالأمراض.

كونو على الموعد مع

هل مشروباتنا حقيقية!

رياضات ذكية يحبها جسدك

أي نوع من الماء ماء حقيقي!

هل التغذية مساعده لعمر أطول

لن فعلها الآن!

ماذا يحدث عند وضع الطعام على الميزان الغذائي

SMART Nutrition

CLINICAL Nutrition

يوم الخميس ١٤٣٧/٢/٢١

كلية العلوم الطبية التطبيقية الزاهر - قاعة الجوهرة

#smart_nutrition #UQFAMS



3- قسم التغذية الاكلينيكية يقيم نشاط توعوي وتثقيفي قدمته طالبات السنة الثانية 1437هـ

قامت طالبات السنة الثانية من قسم التغذية الإكلينيكية دفعة 1436هـ، بعمل نشاط تثقيفي توعوي بعنوان (health the clinic)، تهدف الى نشر الوعي الثقافي من الناحية الصحية والغذائية لمنسوبات الكليات الطبية، حضر عدد من أعضاء هيئة التدريس ومنسوبات وطالبات الجامعة وكان موضوع النشاط يشمل عدة محاور رئيسية وهي: السمنة - العناية بالبشرة والشعر - الحمل - النخلة الغذائية الصحية، والنشاط تحت اشراف كل من سعادة أ.د. اسلام احمد حيدر - د. سهام زهران - د. دعاء نجم، واقيم النشاط بمقر كلية العلوم الطبية التطبيقية - جامعة أم القرى، في يوم الأربعاء الموافق 20 \ 2 \ 1437 هـ في تمام الساعة 11:30 صباحا حتى الساعة 1:00 مساء .



عميد كلية العلوم الطبية التطبيقية ومدير مستشفى حراء العام يفتتحان فاعلية اليوم العالمي للتغذية العلاجية

قام سعادة عميد كلية العلوم الطبية التطبيقية سعادة أ.د. أحمد بن محمد عشي ومدير مستشفى حراء العام سعادة الدكتور/ وليد بن عبد الحليم محمد حسن بافتتاح فاعلية ومعرض اليوم العالمي للتغذية العلاجية الذي اقيم بمستشفى حراء العام يوم الخميس 1438/6/10 هـ الموافق 2017/3/9 م. واشتملت الاركان للمعرض علي (دور اخصائي التغذية في حالات سوء التغذية - التغذية في قسم الجراحة - التغذية الانبوبية والوريدية - منتجات التغذية الوظيفية - المنتجات والاجهزة التي تستخدم في انقاص الوزن - الهرم الغذائي - تغذية الحوامل والمرضعات - تغذية الاطفال - تقييم الحالة الغذائية) بجانب محاضرات توعوية حول اساسيات ودور اخصائي التغذية العلاجية في المستشفيات. كل ذلك كان بدعم من رئيسة قسم التغذية الاكلينيكية سعادة د. هيفاء بنت حسين حجازي - ورئيسة قسم التغذية بمستشفى حراء العام أ. سميرة بنت سمير الجبالي وجميع اخصائيات التغذية الاكلينيكية بالمستشفى. وقام بالتقديم والشرح للرواد خريجات وطالبات التدريب بقسم التغذية الإكلينيكية - جامعة ام القري. وقد شرف الفاعلية حضور سعادة الدكتور/ ماهر انديجاني وكيل الكلية لشئون المستشفيات وسعادة الدكتور/ ايمن الصائغ وكيل الكلية للشئون الاكاديمية. كما شارك جميع فريق التدريب للطالبات بالمستشفى كل من سعادة الدكتور/ اسلام احمد محمود حيدر وسعادة الدكتورة/ سهام السيد القطب زهران وسعادة الدكتورة/ دعاء رافت نجم وسعادة الدكتورة/ حنين يوسف وزان. كما حضر من قسم طب المختبرات سعادة الدكتور/ ناصر احمد الصاوي. وتأتي هذه الفاعلية في نطاق الأنشطة والفاعليات التي ينفذها قسم التغذية الإكلينيكية للعام الدراسي الجامعي 1438-37هـ.



21- - الدورة التدريبية بعنوان (الجديد في مجال التغذية) في منطقة الرياض

في نطاق الأنشطة والفاعليات لكلية العلوم الطبية التطبيقية – جامعة ام القرى للعام الدراسي الجامعي الحالي 1438-37هـ والتي ينفذها قسم التغذية الإكلينيكية وقسم طب مختبرات - وبتشجيع من سعادة عميد كلية العلوم الطبية التطبيقية سعادة أ.د. أحمد بن محمد عشي من أجل تفعيل دور أعضاء هيئة التدريس بالكلية في خدمة المجتمع والارتقاء بالمستوي الصحي في المملكة. شاركت كلية العلوم الطبية التطبيقية – جامعة ام القرى وبالتعاون مع مركز تدريب للتدريب الصحي ومركز ميزان الصحة للتغذية العلاجية وبمشاركة سعادة أ.د. اسلام احمد حيدر- قسم التغذية الاكلينيكية و سعادة أ.د. محمد السيد البوشي و سعادة د. ناصر احمد الصاوي – قسم طب مختبرات وبدعم مدير المركز د. ابراهيم عبد الله العريفي والمنسق العام للدورة أ. عماد احمد لطفي عباس عقدت الدورة التدريبية بعنوان (الجديد في مجال التغذية) يوم السبت 1438/5/14هـ الموافق 2017/2/11 م لأخصائي وأخصائيات وطالبات التغذية والعاملين في مجال التغذية التابعين لوزارة الصحة بمنطقة بمدينة الرياض، بقاعة المؤتمرات، بفندق جولدين تولىب، قصر الناصرية.

