ملخص درس

ملخص الدرس

تغذية مرضى السكر

المهارات الأسرية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثالث المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ معنى السكري

• ارتفاع سكر الدم لنقص الإنسولين أو ضعف استجابة الجسم له.

• النوع الأول يحتاج إنسولينًا والنوع الثاني يرتبط بالسمنة وقلة الحركة.

■ مبادئ التغذية

• وجبات منتظمة وكميات صغيرة.

• ألياف وحبوب كاملة وبقول وخضار.

• تقليل العصائر المحلاة والحلويات.

• التمر باعتدال والحركة اليومية.

■ المؤشر الجلايسيمي

• يبيّن سرعة رفع الطعام لسكر الدم.

■ انخفاض السكر

• علاماته رجفة وعرق بارد وجوع ودوخة.

• إسعافه عصير أو سكر أو تمرات ثم الطبيب.

■ تذكّر

• القرار للطبيب وأخصائي التغذية ولا أغير جرعة الدواء بنفسي.