

## تقرير ندوة تغذية ذكية لصيام صحي وذلك في يوم الاحد الموافق 2026/3/8م

تحت رعاية الدكتور أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط، نظم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بمعهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية بجامعة أسيوط، بالتعاون مع بيت العائلة المصرية بأسيوط، اليوم الأحد الموافق 8 من مارس، ندوة توعوية بعنوان: "تغذية ذكية لصيام صحي"، وذلك بقاعة المعهد.

جاءت الندوة بإشراف الدكتور محمد أحمد عدوي نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، والدكتور عمرو محمد عبد الفتاح عميد المعهد، والدكتورة هبة عطية يسى وكيل المعهد لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، إلى جانب مشاركة أعضاء هيئة التدريس وطلاب المعهد.

كما شارك من بيت العائلة المصرية بأسيوط كل من: القس عاموس بسطا المقرر العام المساعد، وفضيلة الشيخ حسن محمد الواعظ ببيت العائلة المصرية، وفضيلة الشيخ حسين محمد الواعظ ببيت العائلة المصرية، والقس فلوباتير من أعضاء بيت العائلة المصرية.

وأوضح الدكتور محمد أحمد عدوي أن الندوة تناولت عددًا من المحاور المهمة، من بينها أسس التغذية الصحية خلال وجبتي الإفطار والسحور، وأهمية ممارسة النشاط البدني، إلى جانب الرعاية الغذائية لمرضى الأمراض المزمنة خلال شهر الصيام، كما تضمنت الندوة الإجابة عن تساؤلات الحضور وتقديم عدد من الإرشادات الصحية المفيدة.

### **مكان الانعقاد:**

▪ قاعة المحاضرات بمعهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية.

### **موعد الانعقاد:**

الاحد الموافق 2026/3/8م

### **المحاضر:**

- 1- الأستاذ الدكتور / مدحت العربي أستاذ الصحة العامة ورئيس جمعية التغذية العلاجية بجامعة أسيوط
- 2- الأستاذ الدكتور / أسامة العشيرى أستاذ طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية العلاجية بمستشفى الأطفال

## عدد الحضور:

• عددهم (30)

## المحاور الرئيسية للندوة:

أشار الدكتور عمرو محمد عبد الفتاح إلى أن الندوة تستهدف تقديم إرشادات غذائية عملية تساعد الصائمين على الحفاظ على صحتهم خلال شهر رمضان، مع التأكيد على أهمية تحقيق التوازن بين التغذية السليمة والنشاط البدني، مؤكداً على ضرورة الاعتماد على التوعية العلمية المبنية على أسس طبية وغذائية سليمة لضمان صحة أفضل للطلاب وأفراد المجتمع.

كما قدمت الدكتورة هبة عطية يسي عدداً من النصائح للمشاركين، مؤكدة أهمية اتباع نمط غذائي صحي ومتوازن خلال شهر رمضان، والحرص على اختيار الأطعمة المفيدة في وجبتي الإفطار والسحور، بما يساهم في الحفاظ على الطاقة والصحة العامة.

في البداية تم إجراء تحليل لنسبة السكر في الدم لبعض الحضور كما تم قياس كتلة الجسم باستخدام جهاز "in-body" لبعض الحضور وتقديم بعض النصائح بناء على مقياس كتلة الجسم .

وتضمنت الندوة محاضرتين علميتين ألقاهما كل من الدكتور/ مدحت العربي أستاذ الصحة العامة ورئيس جمعية التغذية العلاجية بجامعة أسيوط، والدكتور/ أسامة العشيرى أستاذ طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية العلاجية بمستشفى الأطفال الجامعي، حيث استعرضا عدداً من الإرشادات الغذائية المرتبطة بالصيام الصحي.

وتناول المتحدثان كيفية التخطيط لوجبات الإفطار والسحور بصورة صحية ومتوازنة، مع التعريف بالأطعمة التي تمنح الشعور بالشبع لفترات أطول وتقلل الإحساس بالعطش والجفاف، إلى جانب تسليط الضوء على العادات الغذائية الخاطئة التي قد تؤدي إلى فقدان الطاقة وزيادة الوزن خلال شهر رمضان وطرق تجنبها.

كما تطرقت الندوة إلى تقديم نصائح غذائية خاصة لمرضى الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، مع التأكيد على أهمية شرب كميات كافية من المياه بين الإفطار والسحور لتجنب الجفاف، ويفضل توزيعها على فترات متباعدة، إلى جانب إمكانية تناول العصائر الطبيعية مع تجنب المشروبات السكرية أو التي تحتوي على الكافيين.

## الوسائل التدريبية:

تم استخدام اسلوب المحاضرة وكذلك اسلوب الحوار والمناقشة

## من أهم التوصيات:

- أهمية اتباع مريض السكر ومريض الكلى وبعض الامراض المزمنة الاخرى لتعليمات الطبيب فيما يخص الصيام والاختذ برخصة الإفطار إذا تطلبت حالته ذلك.
- أهمية تدريب الطفل على الصيام لفترات قصيرة بدون اجبار مع ملاحظة ان العمر حتى 6 سنوات هو فترة نمو المخ والخلايا العصبية.
- أهمية اتباع نظام صحي في الإفطار وعدم الاكثار من تناول الدهون والسكريات.
- أهمية تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة لدورها في تحسين عملية الهضم ومنح الشعور بالشبع لفترات أطول
- ضرورة التقليل من الأطعمة الدسمة والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة قدر الإمكان حفاظاً على الصحة خلال شهر الصيام
- أهمية تحقيق التوازن بين التغذية السليمة والنشاط البدني
- ضرورة الاعتماد على التوعية العلمية المبنية على أسس طبية وغذائية سليمة لضمان صحة أفضل للطلاب وأفراد المجتمع

## وكيل المعهد

### لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. هبة عطية يسى

**تقرير مصور**  
**تقرير ندوة تغذية ذكية لصيام صحي**  
**وذلك في يوم الاحد الموافق 2026/3/8م**





**بيان تسجيل حضور ندوة تغذية ذكية لصيام صحي  
وذلك في يوم الاحد الموافق 2026/3/8م**

معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية  
مكتب وكيل المعهد لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كشف حضور ندوة بعنوان  
ضمن خطة قطاع شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة للعام الجامعي 2024/2025 م  
وذلك يوم ..... الساعة ..... صباحا بتاريخ ..... بقاعة .....

| م  | الاسم              | رقم التليفون | الوظيفة  | التوقيع     |
|----|--------------------|--------------|----------|-------------|
| 12 | اسراء محمد علي     | ١٩٦٦٠١٩٧     | كاديمية  | [Signature] |
| 11 | عاطية محمد العبدون | ١٩٤٠٤٧٨٥     | معيدة    | [Signature] |
| 10 | خلدة علي محمد علي  | —            | معيدة    | [Signature] |
| 9  | دولاب نعيم         | —            | معيدة    | [Signature] |
| 8  | دينا صلاح انور     | ٥١٥١6631334  | معيدة    | [Signature] |
| 7  | ياريتا نوري منصور  | ٥١2٥2١2323   | كيميائية | [Signature] |
| 6  | مهدى محمد          | ٠١٠٦٦٤٧٧٣    | معيدة    | [Signature] |
| 5  | صاحبة العبدون      | —            | كيميائية | [Signature] |
| 4  | ياسين محمد         | —            | معيدة    | [Signature] |
| 3  | مهدى محمد          | ١١٤٠٧٦٠٩٤    | معيدة    | [Signature] |
| 2  | مهدى محمد          | ١٥٩٩8917٢    | معيدة    | [Signature] |

Tel : 0882411472 - 0882411469  
Fax: 088333652 - Mobile: 01066682433  
Website: www.aun.edu.eg/molecular\_biology/index.html  
Email: Quality@mbri.aun.edu.eg

معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية  
مكتب وكيل المعهد لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كشف حضور ندوة بعنوان  
ضمن خطة قطاع شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة للعام الجامعي 2024/2025 م  
وذلك يوم ..... الساعة ..... صباحا بتاريخ ..... بقاعة .....

| م  | الاسم          | رقم التليفون | الوظيفة | التوقيع     |
|----|----------------|--------------|---------|-------------|
| 1  | مروة محمد      | ٠١٢٣٣٩٤٤٠٠   | معيدة   | [Signature] |
| 2  | روى عماد       | ٠١١١٩٦٩٨٠٠١  | معيدة   | [Signature] |
| 3  | الشيخة العبدون | —            | معيدة   | [Signature] |
| 4  | آية عباد       | —            | معيدة   | [Signature] |
| 5  | منى محمد       | —            | معيدة   | [Signature] |
| 6  | مهدى محمد      | ٠١٠١١١٥١١٩   | معيدة   | [Signature] |
| 7  | مهدى محمد      | ٠١٠٠٣٨٤٧٦٢   | معيدة   | [Signature] |
| 8  | مهدى محمد      | —            | معيدة   | [Signature] |
| 9  | مهدى محمد      | ٠١٠٥٥٧٢٦٦    | معيدة   | [Signature] |
| 10 | مهدى محمد      | ٠١٠٤٧٧٨٦١    | معيدة   | [Signature] |
| 11 | مهدى محمد      | —            | معيدة   | [Signature] |
| 12 | مهدى محمد      | —            | معيدة   | [Signature] |

Tel : 0882411472 - 0882411469  
Fax: 088333652 - Mobile: 01066682433  
Website: www.aun.edu.eg/molecular\_biology/index.html  
Email: Quality@mbri.aun.edu.eg

معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية  
مكتب وكيل المعهد لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كشف حضور ندوة بعنوان  
ضمن خطة قطاع شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة للعام الجامعي 2025/2026 م  
وذلك يوم ..... الساعة ..... صباحا بتاريخ ..... بقاعة .....

| م  | الاسم              | رقم التليفون | الوظيفة  | التوقيع     |
|----|--------------------|--------------|----------|-------------|
| 12 | اسراء محمد علي     | ١٩٦٦٠١٩٧     | كاديمية  | [Signature] |
| 11 | عاطية محمد العبدون | ١٩٤٠٤٧٨٥     | معيدة    | [Signature] |
| 10 | خلدة علي محمد علي  | —            | معيدة    | [Signature] |
| 9  | دولاب نعيم         | —            | معيدة    | [Signature] |
| 8  | دينا صلاح انور     | ٥١٥١6631334  | معيدة    | [Signature] |
| 7  | ياريتا نوري منصور  | ٥١2٥2١2323   | كيميائية | [Signature] |
| 6  | مهدى محمد          | ٠١٠٦٦٤٧٧٣    | معيدة    | [Signature] |
| 5  | صاحبة العبدون      | —            | كيميائية | [Signature] |
| 4  | ياسين محمد         | —            | معيدة    | [Signature] |
| 3  | مهدى محمد          | ١١٤٠٧٦٠٩٤    | معيدة    | [Signature] |
| 2  | مهدى محمد          | ١٥٩٩8917٢    | معيدة    | [Signature] |

## بيان احصائي عن تقييم ندوة تغذية ذكية لصيام صحي وذلك في يوم الاحد الموافق 2026/3/8م

| مجال التقييم     | البند  | الرأي     |       |      |                 |
|------------------|--|-----------|-------|------|-----------------|
|                  |  | موافق جدا | موافق | ربما | غير موافق تماما |
| المدرّب          | التزم المدرّب بالحضور في مواعيده المحددة         | 10%       | 70%   |      | 20%             |
|                  | عرض المدرّب المادة التدريبيّة وقدمها بصورة جيّدة | 80%       | 20%   |      |                 |
|                  | انعكست خبرة المدرّب علي ادائه                    | 90%       | 10%   |      |                 |
|                  | استخدم المدرّب اساليب متنوّعة للتدريب            | 70%       | 20%   | 10%  |                 |
|                  | سيطر المدرّب جيّدا علي سير العملية التدريبيّة    | 70%       | 30%   |      |                 |
|                  | يتقبّل المدرّب الاقتراحات والنقد                 | 70%       | 30%   |      |                 |
| المحتوي التدريبي | كانت المادة التدريبيّة واضحة ومفهومة             | 80%       | 20%   |      |                 |
|                  | غطت المادة التدريبيّة موضوعات الدورة             | 70%       | 30%   |      |                 |
|                  | محتويات الدورة منظّمة ومترابطة وغير متكرّرة      | 80%       | 10%   | 10%  |                 |
| ربّ المتد        | سادت المشاركة الجماعية والتفاعل اجواء التدريب    | 80%       | 20%   |      |                 |
|                  | كان مستوي المتدربين العلمي والوظيفي متقارب       | 70%       | 30%   |      |                 |
| التدريب المنّاح  | كانت قاعة التدريب مناسبة                         | 60%       | 40%   |      |                 |
|                  | كانت التسهيلات المقدّمة حسب المستوي المطلوب      | 60%       | 40%   |      |                 |
|                  | كانت الاجهزة اللازمة للدورة متوفرة وملائمة       | 80%       | 20%   |      |                 |
| التقييم العام    | حققت الدورة توقعاتي منها                         | 60%       | 40%   |      |                 |
|                  | سألتحق بدورات في نفس المجال في المستقبل          | 70%       |       | 30%  |                 |
|                  | بشكل عام يمكن القول ان الدورة كانت ناجحة         | 70%       |       | 30%  |                 |

**التوصيات:** بشكل عام يمكن القول ان الندوة كانت ناجحة. حيث ركز المشاركون على اهمية الندوة.