

دليل التغذية الصحية

دليل التغذية الصحية



يصف هذا الدليل التغذوي أنواع وكميات الأطعمة التي يحتاجها الفرد لاتباع عادات غذائية صحية. لكل فرد احتياجات غذائية مختلفة، وهذا الاختلاف يعتمد على:



اتباع هذا الدليل التغذوي وممارسة النشاط البدني يمنح الفرد فرصة أفضل للبقاء بصحة جيدة والحفاظ على وزن الجسم ضمن المستويات الصحية. وهذا يساهم في الوقاية من أمراض القلب، داء السكري من النوع الثاني، هشاشة العظام وغيرها من الأمراض المزمنة.

يحتوي الدليل على العديد من المعلومات والإرشادات التي تساعد على اتباع نمط حياة صحي من خلال معرفة:

- الاحتياج اليومي للفرد من العناصر الغذائية خلال المراحل العمرية.
- ما يحتاجه كبار السن للحفاظ على صحة جيدة.
- اختلاف الاحتياج اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث.

المجموعة الغذائية

يفضل استخدام الدهون غير المشبعة مثل (زيت الزيتون) بدلاً من الدهون المشبعة	جميع أنواع الدهون عالية بالسعرات الحرارية ويفضل استخدامها باعتدال	الدهون والزيوت
من (2 - 3 حصة) يومياً، ويفضل اختيار اللحوم منخفضة الدهون (منزوعة الجلد) لاحتوائها على الحديد وتناول الأسماك مرتين في الأسبوع	أغذية غنية بالحديد والبروتين والفيتامينات	اللحوم والبقوليات
من (2 - 4 حصة) يومياً، ويفضل تناول المنتجات قليلة الدسم، واختيار الحليب والزبادي بدلاً من الجبن	غنية بالكالسيوم لصحة العظام ومصدر للبروتين	الحليب ومشتقاته
احرص على تناول 5 حصص متنوعة من هذه المجموعة في اليوم على الأقل	قليلة السعرات الحرارية وغنية بالفيتامينات والمعادن	الفواكه والخضروات
من (6 - 11 حصة) يومياً، واحرص على اختيار منتجات الحبوب الكاملة	غنية بالألياف	الحبوب والخبز
لا يقل عن 6 أكواب بمعدل (240 مل/ للكب) يومياً	أكثر من شرب الماء للوقاية من الجفاف	الماء

اتباع نمط حياة صحي مستمر يساعد على الوقاية من سوء التغذية بأشكالها والعديد من الأمراض المزمنة والحالات المرتبطة بها.



للمزيد من المعلومات حول الحصة الغذائية يرجى مسح الباركود

تعريف

المجموعة الغذائية:

مجموعة تضم أنواعاً مختلفة من الأطعمة المتشابهة في محتواها الغذائي من العناصر الغذائية الرئيسية وتشمل: مجموعة الخبز و الحبوب، مجموعة الخضار، مجموعة الفواكه، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم والبقوليات، مجموعة الدهون والماء.

السلامة الغذائية:

هي خلو الغذاء من المخاطر التي قد تضر بصحة المستهلك، أو وجودها في الغذاء لكن بمستويات آمنة ومقبولة، وهي المخاطر المنقولة بالغذاء سواء كانت ميكروبيولوجية أو كيميائية أو فيزيائية وغالباً لا ترى بالعين المجردة، ومن أمثلتها: البكتيريا / أو الفيروسات / أو بقايا المبيدات. وتلعب سلامة الغذاء دوراً مهماً في ضمان بقاء الأغذية آمنة في كل مرحلة من مراحل السلسلة الغذائية بدءاً من الإنتاج وحتى الحصاد والتجهيز والتخزين والتوزيع وصولاً إلى الإعداد والاستهلاك.

النظام الغذائي الصحي:

بحسب منظمة الصحة العالمية يعرف بأنه الغذاء الذي يحمي من العديد من الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب والسكري والسرطان وهو نظام متنوع من المجموعات الغذائية ويعتبر منخفض الكمية من الملح والسكر والدهون المشبعة والمتحولة.

البطاقة الغذائية:

أي بطاقة أو علامة أو ماركة أو صورة أو أية بيانات وصفية أخرى مكتوبة أو مطبوعة أو مختومة أو موضوعة أو محفورة أو بارزة على عبوة المادة الغذائية بطريقة غير قابلة للإزالة.

الحقائق التغذوية:

هي الحقائق التغذوية الموجودة على المنتجات الغذائية المعبأة في ملصق البطاقة الغذائية وتوضح: حجم الحصة / عدد الحصص الموجودة في العبوة / السعرات الحرارية الموجودة في الحصة المحددة من المنتج الغذائي / كمية العناصر الغذائية الموجودة في الحصة المحددة من المنتج/ أيضاً كمية العناصر الغذائية كنسبة مئوية من القيمة الموصى بها يومياً للفرد بناء على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية، وبالتالي تساعد البطاقة التغذوية المستهلك على اتخاذ خيارات غذائية أكثر صحة.

المكون الغذائي:

أي مادة تستخدم في تصنيع أو تحضير المادة الغذائية وتكون موجودة في المنتج ولو بصورة معدلة بما في ذلك الإضافات الغذائية.



المحتويات:

27	طريقة حساب السعرات الحرارية
29	طريقة حساب السعرات الحرارية للأطفال
30	فيتامين د
31	مكملات فيتامين د
32	الأنشطة البدنية
34	حول الكافيين
35	الحد من استهلاك الملح
36	الحد من استهلاك السكر
37	البطاقة الغذائية
38	بطاقة التسوق الصحي
39	سلامة الغذاء

06	لنمط حياة صحي
08	مجموعة الدهون والزيوت
10	مجموعة اللحوم والبقوليات
11	مجموعة الحليب ومشتقاته
12	مجموعة الفواكه والخضروات
13	مجموعة الحبوب والخبز
14	أغذية فقيرة العناصر الغذائية
16	فترة الحمل
19	الرضاعة الطبيعية
20	تغذية الرضع وصغار الأطفال
23	الأطفال (4 - 13 سنة)
24	المراهقون (14 - 18 سنة)
25	مرحلة الكبار (19 - 50 سنة)
26	مرحلة كبار السن (51+ سنة)

لنمط حياة صحي

يرجى اتباع الارشادات التالية:



ينبغي أن يكون مدخول الطاقة (السعرات الحرارية) للشخص البالغ 2000 سعرة حرارية في اليوم، مقسمة كالتالي:

الدهون من 25% إلى 30%، الدهون المشبعة أقل من 10%،
الدهون المتحوّلة أقل من 1%، الكربوهيدرات من 50% إلى 55%،
والبروتين من 15% إلى 20% من إجمالي الطاقة.

ينبغي الحد من تناول السكريات المضافة إلى أقل من 10%
باليوم من إجمالي الطاقة (مما يعادل 48 جرام). و يجب
خفضها إلى أقل من 5% من إجمالي الطاقة لتحقيق فوائد
صحية إضافية.



**منتجات الألبان قليلة
الدسم:** اختر الحليب
والزبادي أكثر من الجبن

طرق الطهي:

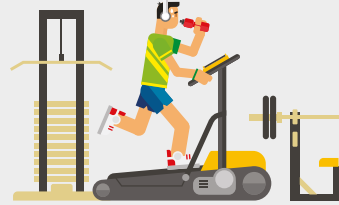
ننصح بشواء أو سلق الطعام بدلاً من



القلي

حجم الحصة: راقب حجم الحصة، قم باختيار
حصص صغيرة وأصف لها الخضروات،
والفاكهة بوفرة

التنوع: استمتع بتنوع الأطعمة، باختيار
الكميات المناسبة من كل مجموعة



**مارس النشاط البدني وحافظ على
وزن صحي:**

حيث تتجاوز قلة النشاط البدني في المملكة
60% من مجموع السكان وأيضاً تصل نسبة
الجلوس لأكثر من ساعتين إلى 90% من
مجموع السكان وهي مؤشرات خطيرة.

التوازن في تناول الطعام والنشاط البدني
يساهم في الحماية من الأمراض
وزيادة الوزن



اللحوم والبقوليات:

اختر اللحوم والدواجن قليلة الدهون،
والأسماك، وتعتبر البازلاء والفاصوليا والعدس
بدائل جيدة.



فيتامين د:

يجب الحصول على كمية كافية من فيتامين د، من خلال تناول السمك مرة أو مرتين في الأسبوع، أو التعرض لأشعة الشمس لمساعدة الجسم في الحصول على احتياجه من فيتامين د.

حمض الفوليك: يجب على جميع النساء في سن الإنجاب اللاتي يخططن للإنجاب بأخذ مكملات حمض الفوليك (400 ميكروغرام) كل يوم للمساهمة في منع عيوب الأنبوب العصبي عند الأطفال الرضع.



السوائل:

اشرب الكثير من الماء خاصة عند ممارسة الرياضة أو الخروج في طقس حار



الأطعمة الأخرى:

يمكن الاستمتاع بكميات

محدودة من "الأطعمة الأخرى" مثل البسكويت والكعك والوجبات الخفيفة والحلويات.

- هذه الأطعمة عالية في السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح، تذكر ذلك - كمية قليلة منها وليس بشكل يومي

سلامة الغذاء:

تحضير وتخزين الطعام بأمان



الخضار والفاكهة: الإكثار من تناول الخضار والفاكهة مع وجبات أساسية من هذه الأطعمة.

- فقط 7.6% من المجتمع السعودي يتناولون كمية من الخضروات والفاكهة كافية لنمو سليم.
- الإكثار منها على الأقل 5 حصص في اليوم.



الحد من الملح:

الحد من تناول الملح إلى أقل من 5 جرام باليوم (وتعادل 2000 مليجرام من الصوديوم)



الدهون: استبدل الدهون والزيوت المشبعة بغير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا.

الرضاعة:



- يجب تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية من قبل الجميع في السعودية

- تمنح الأطفال أفضل بداية في الحياة وتساعد على حماية صحة المرأة



مجموعة الدهون والزيوت

التقليل

من استخدام هذه
المجموعة واختيار
الدهون غير المشبعة
قدر الإمكان

جميع أنواع الدهون والزيوت عالية
السعرات الحرارية، لذلك ينصح
بالتقليل منها قدر الإمكان.



كريمة الدهن قليلة الدسم

أقل بالسعرات الحرارية لأنها
تحتوي على دهن أقل وماء أكثر.

أنواع الدهون والزيوت:

- الدهون المشبعة ترفع نسبة الكوليسترول في الدم ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- العديد من الأطعمة تحتوي على دهون مشبعة تشمل دهون اللحم، الشحم، دهون الحليب، الزبدة، الكريمة، الجبن، الفطائر، الحلويات وزيت النخيل.
- اختر قطع اللحم قليلة المحتوى من الدهن مثل: اللحوم البيضاء واللحوم الحمراء المنزوعة الدهن، ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- اختر الدهون غير المشبعة.

ملاحظة حول الدهون المتحولة:

- الدهون المتحولة أكثر ضرراً من الدهون المشبعة، وفي الآونة الأخيرة أصدرت الهيئة تشريعاً لمنع استخدام الدهون المهدرجة جزئياً في الصناعات الغذائية والتي تعد المصدر الرئيسي للدهون المتحولة في الأغذية.
- الأطعمة التي قد تحتوي على الدهون المتحولة تشمل السمن النباتي والأطعمة المصنعة منها، مثل البسكويت والكعك والفطائر والمعجنات والحلويات.

هل تعلم أن:

الزيوت غير المشبعة (زيت الخرة وزيت الزيتون، وغيرها) أفضل للصحة من الدهون المشبعة (الزبدة وشحم اللحم)، لكنها تحتوي على نفس الكمية من السعرات الحرارية.



إرشادات مهمة:

- استخدم أقل قدر ممكن من جميع أنواع الدهون، الزيوت وكريمة الدهن، اختر الدهون/الزيوت الأحادية أو المتعددة غير المشبعة قدر الإمكان.
- الدهون الأحادية غير المشبعة أو الدهون المتعددة غير المشبعة مثل: زيت دوار الشمس، زيت الذرة عالية في الدهون المتعددة غير المشبعة.
- زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت بذور اللفت عالية في الدهون الأحادية غير المشبعة.
- الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة لا ترفع نسبة الكوليسترول في الدم وتساعد في الحفاظ على صحة القلب.
- قم بالشوي أو السلق أو استخدام الفرن قدر المستطاع، ويمكن استخدام الزيت في الطهي بكمية قليلة جداً.



مجموعة اللحوم والبقوليات

من 2 - 3
حصة يوميًا

?

هل تعلم أن:

- اللحوم الحمراء الخالية من الدسم، تحتوي على كميات عالية من الحديد ودهون أقل.
- الأسماك تحتوي على فيتامين د وأحماض أوميغا 3.
- البقوليات تحتوي على البروتين منخفض الدهون وكميات جيدة من الألياف.

- جميع الأطعمة في هذه المجموعة تعد غنية بالبروتين الضروري للحفاظ على الجسم ودعم النمو.
 - يحتاج الفرد إلى هذه الأطعمة بشكل معتدل يوميًا.
 - جميع الأطعمة في هذه المجموعة تعد مصدرًا غنيًا بالحديد، ولكن بنسب متفاوتة، فقد يصاب الفرد الذي لا يتناول كميات كافية من الحديد بالأنيميا (فقر الدم).
 - الأطفال في مرحلة النمو والمراهقين (خاصة الفتيات) والحائض يحتاجون إلى تناول كميات عالية من الحديد.
- تعد اللحوم الحيوانية المصدر المثالي للحديد (الحيواني)**، بسبب قابلية الجسم لامتصاصه بسرعة وسهولة. حيث توفر اللحوم الحمراء مثل (لحم البقر، لحم الضأن) كميات عالية من الحديد مقارنة بالدواجن المنزوعة الدسم والسّمك.

البازلاء والفاصوليا والعدس تعد مصدرًا جيدًا للبروتين، وتعد بديلاً جيدًا للحوم فهي غنية بالألياف وقليلة الدسم. ومع ذلك، فإن الحديد (النباتي) في هذه الأطعمة يكون امتصاصه ضعيف في الجسم، لذلك يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) لتساعد الجسم على امتصاص الحديد (النباتي).

تعد الأسماك مصدر غني بفيتامين د وهي الغذاء الوحيد الذي يوفر نوعين من أحماض أوميغا 3 الدهنية الخاصة التي تسمى EPA وDHA، والتي تحمي من أمراض القلب، كما أن DHA مهمة أيضًا أثناء فترة الحمل لنمو دماغ وعيني الطفل.

نصيحة مهمة:

- قم بإزالة جميع الدهون المرئية من اللحوم، والجلد من الدواجن.
- اطبخ بدون دهون أو زيوت إضافية للحفاظ على سعرات حرارية منخفضة.





مصدر غني بالكالسيوم

الحليب والألبان والأجبان تعد مصدراً للكالسيوم والبروتين، فالكالسيوم بجانب فيتامين د ضروريين لصحة العظام في جميع مراحل الحياة.

- الأطفال والمراهقين والبالغين (أواخر العشرينيات) بحاجة إلى استهلاك كميات كافية من الكالسيوم لبناء عظام قوية وصحية، وللوقاية من هشاشة العظام مع تقدم العمر.
- البالغين فوق عمر 30 عاماً وحتى المسنين: بحاجة لاستهلاك كمية جيدة من الكالسيوم للوقاية من فقدان العظم الطبيعي نتيجة التقدم في العمر.

ملاحظة حول الجبن

الجبن مصدر غني بالكالسيوم والبروتين، ومع ذلك، فإن معظم أنواع الجبن غنية أيضاً بالدهون المشبعة والملح، لذلك، اختر الحليب واللبن قليل الدسم في كثير من الأحيان وقلل من استهلاك الأجبان.

مجموعة الحليب ومشتقاته

تعد أيضاً مصدراً جيداً للبروتين الضروري للحفاظ على الجسم ودعم النمو من 2 - 4 حصة يومياً

اختر الأطعمة قليلة الدسم من هذه المجموعة، فهي تعطي نفس الكمية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الأخرى بسعرات حرارية أقل

هل تعلم أن:

- الحليب قليل الدسم هو واحد من أكثر الأطعمة تكاملاً، حيث يزود الجسم بمعظم العناصر الغذائية التي يحتاجها بنسبة قليلة من الدهون المشبعة.
- جميع الأطعمة من هذه المجموعة تعد مصدراً جيداً للكالسيوم، البروتين، فيتامين ب 12، فيتامين ب 2 وفيتامين أ.

نصيحة مهمة:

يعد الحليب والزبادي قليل الدسم أفضل الخيارات الغذائية من هذه المجموعة.





مجموعة الفواكه والخضروات

مجموعة
الغذاء الوحيدة التي
ينصح بالإكثار منها
على الأقل
5 حصص يومياً

نوع باختياراتك من الخضروات والفواكه للحصول على أفضل مزيج من العناصر الغذائية الهامة.

- تحتوي الفواكه والخضروات على الألياف إلى جانب مجموعة من الفيتامينات (أ، ب، ج، هـ) والمعادن (بوتاسيوم، ومغنيسيوم والحديد).
- تتميز هذه المجموعة بأنها قليلة السعرات ولا تحتوي على دهون (باستثناء الأفوكادو والزيتون)
- من أجل نظام غذائي صحي، ينصح بأن يعتمد معظم الطعام الذي يتناوله الفرد على مجموعة الفواكه والخضروات.

هل تعلم أن:



هذه الأطعمة غنية بالعناصر المغذية، كما أنها قليلة السعرات الحرارية وتساعد على التحكم في وزن الجسم.

نصيحة مهمة:



- تذكر أن الخضروات تفقد العديد من العناصر الغذائية خلال عملية الطهي، فذلك من الأفضل أن تحتوي وجبتك على السلطات الطازجة، للحصول على القيمة التغذوية الكاملة من الفيتامينات والمعادن.
- كما أن تناول الفواكه الطازجة يعد الخيار الأمثل مقارنة بتناول عصائر الفواكه الطازجة للحصول على القيمة التغذوية المرجوة منها كالألياف.



مجموعة الحبوب والخبز

من
6 - 11
حصة يومياً

اختر من هذه المجموعة الغذائية على أساس عدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها.

هل تعلم أن:

الحصص الموصى بها في هذا الدليل التغذوي مناسبة لجميع الأشخاص من ضمنهم أصحاب الوزن الزائد.

يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني.

كتلة الجسم: يختلف احتياج الفرد من السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات الحرارية المستهلكة.

العمر: يحتاج الصغار إلى مزيد من السعرات الحرارية للنمو، خاصة سن المراهقة.

الجنس: يحتاج الذكور إلى سعرات حرارية أكثر من الإناث، ويرجع ذلك إلى الاختلافات في بنية الجسم.

النشاط البدني: يحتاج الأفراد الأكثر نشاطاً إلى سعرات حرارية أعلى وعدد حصص أكثر من الكربوهيدرات مقارنةً بالأقل نشاطاً.

إرشادات للوصول إلى وزن صحي:

- اختر من هذه المجموعة الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية.
- حافظ على الحد الأدنى عند إضافة الدهون والزيوت والصلصات.
- املاً وجبتك بالسلطات والخضروات والفاكهة.
- استمتع بالتمارين! - اعمل على تحسين لياقتك تدريجياً إلى 30-60 دقيقة من النشاط المعتدل كل يوم حسب الحالة الصحية.
- قلل الأطعمة الأخرى مرتفعة السعرات مثل الحلويات والكعك، وينصح بتجنب هذه الأطعمة تماماً.
- الأنظمة الغذائية قليلة الكربوهيدرات ليست جيدة للصحة.
- توفر الكربوهيدرات الطاقة للجسم فلا ينبغي الاستغناء عن هذه الأطعمة الهامة في النظام الغذائي.

نصيحة مهمة:

اختر الحبوب الكاملة، لأنها غنية بالألياف.





أغذية فقيرة العناصر الغذائية

الاحتياج:
كمية قليلة
وليست يومية

- يمكن الاستمتاع بالأطعمة في هذه المجموعة كجزء من نظام غذائي صحي طالما أن الكمية التي يتم تناولها محدودة. فهذه الأطعمة عالية في السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح ومنخفضة في الفيتامينات والمعادن.
- الكعك والبسكويت والحلويات والوجبات الخفيفة المالحة أيضاً عالية في الدهون والسعرات الحرارية، وأيضاً يمكن أن يكون نوع الدهن المستخدم ضار لصحة القلب.



كيس رقائق البطاطس
(25 غرام)

133 سعرة حرارية تقريبا
لاحتوائها على كمية عالية من
الدهون والملح



قطعة دولات مغلقة
بكرامة

323 سعرة حرارية تقريبا
لاحتوائها على كمية عالية من
الدهون المشبعة والسكر



قطعتان من بسكويت الحبوب
الكاملة

140 سعرة حرارية تقريبا
لاحتوائها على كمية عالية من
الدهون المشبعة



كعكة مغطى بالشوكولاته
(كبيرة)

420 سعرة حرارية تقريبا
لاحتوائها على كمية عالية من
الدهون المشبعة والسكر



شريحة فطيرة تفاح

288 سعرة حرارية تقريبا
لاحتوائها على كمية عالية من
الدهون المشبعة والسكر



قطعة شوكولاته متوسطة
الحجم (50 غراما)

260 سعرة حرارية تقريبا
لاحتوائها على كمية عالية من
الدهون المشبعة والسكر

هل تعلم أن:



أفضل الطرق لاتباع نظام غذائي صحي هي استبدال هذه الأطعمة بالخبز عالي الألياف والحبوب الكاملة

نصيحة مهمة:

لا تتناول هذه الأطعمة إلا من حين لآخر.



التغذية
الصحية

فترة الحمل

تساهم التغذية الصحية خلال فترة الحمل في الحفاظ على صحة الأم والجنين

تحتاج الحامل خلال الثلاث الأشهر الأخيرة من الحمل إلى 200 سعرة حرارية إضافة إلى احتياجها اليومي من السعرات.



احتياج الحامل من البروتين:

يبلغ احتياج الحامل يومياً من البروتين 0.8 - 1 غرام لكل كيلوغرام من الوزن.

يجب على الحامل تناول الأسماك مرة أو مرتان في الأسبوع للحصول على نوع خاص من الأحماض الدهنية والتي يحتاجها الجنين لنمو الدماغ والعين، بالإضافة إلى أن الأسماك غنية بفيتامين د فتساهم في توفير احتياج الأم من فيتامين د خلال فترة الحمل.

- تغذية الحامل تؤثر على نمو الجنين وصحته، وهي مهمة أيضاً للمحافظة على صحة الأم.
- تغذية الأم خلال فترة الحمل مشابهة لتغذيتها قبل الحمل مع وجود بعض الاستثناءات، ومع ذلك العديد من الأمهات بحاجة لاستهلاك الكميات الغذائية للحصول على احتياجاتهم الإضافية من الحديد وحمض الفوليك وفيتامين د - يجب مراجعة الطبيب واتباع تعليماته في هذا الشأن.

هل تعلم أن:



بالإضافة إلى كون الرضاعة الطبيعية أفضل مصدر لغذاء الطفل فهي تحمي صحة الأم حيث تقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض، وتساعد في تعافي الأم بعد الولادة وعودتها لوزنها ما قبل الولادة.

الزيادة المتوقعة من الوزن خلال فترة الحمل

في منتصف الحمل (الأسبوع 20)

الزيادة المتوقعة بالكيلوغرام	الكتلة الجسمية بالكيلوغرام / متر تربيع
7 - 5	< 18.5 الوزن أقل من الطبيعي
7 - 5.4	18.5-24.9 الوزن الطبيعي
3.6 - 2	25-29.9 زيادة في الوزن
غير محددة	>30 سمنة

في آخر الحمل (الأسبوع 40)

الزيادة المتوقعة بالكيلوغرام	الكتلة الجسمية بالكيلوغرام / متر تربيع
18 - 12.7	< 18.5 الوزن أقل من الطبيعي
16 - 11.4	18.5-24.9 الوزن الطبيعي
11.4 - 6.8	25-29.9 زيادة في الوزن
6.8	>30 سمنة

احتياج الحامل والمرضع من الحصص الغذائية

باعتدال عند الحاجة	الدهون والزيوت
3 حصص	اللحوم والبقوليات
4 حصص	الحليب ومشتقاته
5 حصص على الأقل	الفواكه والخضروات
8 حصص	الحبوب والخبز



أطعمة يجب تجنبها أو التقليل منها خلال فترة الحمل:

- التقليل من استهلاك الكافيين إلى أقل من 200 ملغ في اليوم للمرأة الحامل أو التي تخطط للحمل. والذي يعادل 1-2 أكواب من القهوة أو 2-4 أكواب من الشاي تقريباً. حيث أظهرت الأبحاث العلمية أن الاستهلاك المرتفع من مادة الكافيين أثناء فترة الحمل غير آمن وقد يكون مضرًا لنمو الجنين.
- ينصح بتجنب تناول الكبد وذلك لاحتوائه على كمية مرتفعة من فيتامين أ.

بعض البكتيريا مثل: (بكتيريا الليستيرية المستوحدة) (*Listeria monocytogenes*) الموجودة في أنواع محددة من الأطعمة تضر بالجنين. وللحماية من هذا النوع من البكتيريا يجب على المرأة الحامل تجنب الحليب والجبن غير المبستر واللحوم المملحة غير المطبوخة أو اللحم أو السمك المدخن بالإضافة إلى الطعام الجاهز للأكل.

أهمية سلامة الغذاء:



يجب على الأم المرضعة:

- تلبية احتياجاتها المرتفعة من السعرات الحرارية عن طريق استهلاك حصص إضافية من مجموعة الخبز والحبوب أو من مجموعة منتجات الألبان أو مجموعة الفواكه والخضروات. شرب كمية وافرة من السوائل (الماء، الحليب واللبن، الحساء) حيث أن الرضاعة الطبيعية تزيد من الشعور بالعطش.
- الحد من استهلاك مادة الكافيين - الموجودة في القهوة والشاي.
- مراجعة الطبيب في حالة الحاجة إلى مكملات غذائية.

تحتاج المرضعة إلى 500 سعرة حرارية إضافية إلى احتياجاتها اليومي من السعرات



احتياج المرضع من البروتين:

0.8 - 1 غرام لكل كيلوغرام من الوزن.

الرضاعة الطبيعية



حليب الأم يعد الغذاء المثالي للطفل فهو يوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي وسليم، ومن المهم أيضاً مساعدة الأمهات في إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية أثناء الساعة الأولى من الولادة حيث يساهم في حماية الطفل من الأمراض والتهابات الصدر والحساسية مثل الربو والسمنة مستقبلاً.

هل تعلم أن:

العناصر الغذائية الموجودة في حليب الأم تتكيف مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة.

تغذية الرضع وصغار الأطفال



تعتبر التغذية الصحية مهمة جدًا خلال السنتين الأولى من عمر الطفل حيث يتطور النمو العقلي والجسدي بشكل سريع في هذه المرحلة العمرية، وعند بلوغ الرضيع ستة أشهر من العمر تقريباً تزداد احتياجاته من الطاقة والعناصر المغذية بشكل يتجاوز ما يوفره حليب الأم، وبالتالي يتعين توفير الأغذية التكميلية بالإضافة لحليب الأم لتلبية تلك الاحتياجات.

نصائح عند البدء بتغذية الطفل:

- يجب على الأم الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين.
- تشير الدراسات العلمية إلى أن الفترة المناسبة لبدء تقديم الطعام للأطفال تكون عند عمر ستة أشهر ويختلف الأطفال عن بعضهم في التطور والنمو، فتحديد الوقت المناسب لبدء إدخال الأطعمة يعتمد على:

أن يكون الرضيع قادر على
التحكم برأسه ومستقيم
بجلسته

مراقبة الطفل أثناء تناول
الطعام

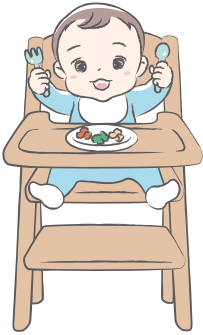


قدرة الطفل على التحكم
باللسان والفك

الجلوس لوحده من غير
مساعدة

- قدم الطعام للطفل بالملعقة وليس بالرضاعة، حتى يتعلم الطفل المضغ والبلع، من الطبيعي أن يرفض الطفل الطعام في بداية الأمر، ولكن يجب الاستمرار بتقديم الطعام له.
- رفض الطفل لبعض النكهات الجديدة أمر طبيعي أيضاً، فيجب عليك أن تقدم نوع واحد من الأطعمة لمدة ثلاثة أيام قبل البدء بنوع جديد، حتى يسهل على الطفل التعرف على نوع الطعام.
- عند تقديم الطعام راقب طفلك للتأكد من عدم ظهور أي أعراض تحسسية مثل مشاكل التنفس، طفح جلدي أو تغير في لون البراز وذلك لمعرفة نوع الطعام المسبب للحساسية.
- ابدأ بالخضار أولاً ومن ثم أدخل الفواكه حتى لا يتعود الطفل على المذاق الحلو ويرفض تناول الخضار.

- ابدأ بإعطاء كميات قليلة مثل 1-3 ملاعق شاي من الطعام وزيادتها بشكل تدريجي مع تقدم الطفل في العمر.
- قم بزيادة كثافة قوام الأغذية وزيادة تنوعها تدريجياً.
- قم بزيادة عدد الوجبات، أي توفير من 2-3 وجبات في اليوم للرضع من الفئة العمرية 6-8 أشهر، 3-4 وجبات في اليوم للرضع من الفئة العمرية 9-23 شهر، مع إعطاء 1-2 وجبة خفيفة إضافية عند الطلب.
- كل نوع من الخضار يتقبله طفلك يجب أن تقوم بخلطه مع الأطعمة السابقة التي تقبلها أو مع الأرز.
- تذكر أن الطفل يميز بين الشبع أو الجوع فلا تجبر الطفل على الأكل أو إنهاء الوجبة.
- ابدأ بالطعام المطحون ثم المهروس ثم الطري ثم المقطع قطع صغيرة.
- تذكر أن الحليب يحتوي على كمية السوائل الكافية لطفلك، فلا توجد حاجة لإعطائه الماء قبل البدء بتقديم الأغذية التكميلية.
- يمكن للطفل تناول المشروبات بالكأس من عمر 9-10 أشهر .
- تعتبر الفاكهة الطازجة أفضل من العصير الطازج من الناحية التغذوية لاحتوائها على الألياف .
- تجنب تقديم العصائر والمشروبات المحلاة بالسكر للطفل.
- تجنب تقديم الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة.
- تجنب إضافة الملح إلى أطعمة الأطفال الرضع.
- احرص على نظافة وسلامة الغذاء.



تجنب تقديم الأطعمة التالية لطفلك:

- هل تعلم أن:**
- عرض الطعام على الطفل بجو هادئ يساعده على تقبل الطعام بشكل أسرع.
 - يصعب على الطفل تقبل الطعام عندما يكون جائعاً جداً.



العسل قبل
عمر سنة



بياض البيض
قبل عمر سنة



صفار البيض أو الزبادي
قبل 8 أشهر

المكسرات
قبل 3 سنوات



حليب الأبقار قبل
عمر سنة



الأغذية التي ينبغي إعطاؤها للطفل من عمر ستة أشهر:

العمر / نوع الطعام	6 - 8 أشهر	9 - 11 أشهر	12 - 23 أشهر
الحبوب (أغذية الأطفال المصنعة من الحبوب- أرز- المكرونة- بسكويت-خبز)	2 حصة من أغذية الأطفال المصنعة من الحبوب أو الأرز المسلوق أو البسكويت	4-2 حصص من البسكويت المدعم بالحديد أو الأرز أو المكرونة أو الشوفان 2\1 قطعة خبز طرية	4 حصص من أغذية الأطفال المصنعة من الحبوب المدعمة بالحديد أو الأرز أو المكرونة أو الشوفان
الخضار	2-1 حصة من الخضار المسلوق أو المطحون	2 حصة من الخضروات المحضرة بزيت نباتي	3-2 حصص من الخضروات المطبوخة بزيت نباتي مع الأرز أو اللحم أو الدجاج
الفواكه	1 حصة من الفواكه	2-1 حصة من الفواكه	2 حصة من الفواكه
الدجاج أو اللحم	لانشيء	2 حصة من الدجاج واللحم 30 جم طري ومطهي جيداً	3-2 حصة من الدجاج أو اللحم أو السمك الطري ومقطع قطعاً صغيرة
البيض	لانشيء	صفار البيض المسلوق جيداً	بيضة كاملة صغيرة
الألبان ومشتقاتها	لانشيء	الجبن الطري، جبنه قريش، زبادي غير منكه	جميع أنواع الأجبان، الحليب البقري
قوام الطعام	الثريد والطعام المهروس	الأغذية المقطعة قطع صغيرة أو مهروسة والتي يمكن للرضيع التقاطها بيده	طعام الأسرة مقطع أو مهروس
عدد الوجبات	3-2 مرات في اليوم إضافة إلى رضعات طبيعية متكررة	4-3 وجبات بالإضافة إلى وجبة خفيفة بين الوجبات + رضعات طبيعية	4-3 وجبات بالإضافة إلى وجبة خفيفة بين الوجبات + رضعات طبيعية
مقدار الوجبات	3-2 ملاعق كبيرة ثم زيادة المقدار تدريجياً ليبلغ نصف كوب	نصف كوب	نصف كوب

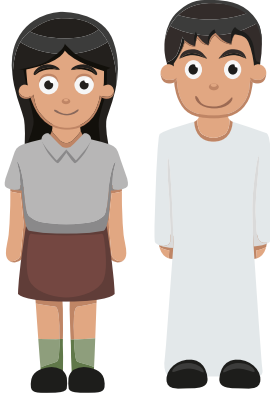
* حصة واحدة: تعني 1 - 2 ملعقة طعام كبيرة

المرحلة العمرية	كمية الماء
0 - 6 أشهر	700 مل خلال اليوم
6 - 12 أشهر	800 مل خلال اليوم
1 - 3 سنوات	1300 مل خلال اليوم

احتياج الرضيع من الماء:



الأطفال (4-13 سنة)



- التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة حيث:
- أجسادهم تنمو وتتطور.
- تساعد على القيام بوظائف الجسم الحيوية.
- تبدأ طفرة النمو في هذه المرحلة العمرية.

هل تعلم أن؟

الحديد والكالسيوم وفيتامين د عناصر ضرورية للنمو ولصحة العظام، لذلك من المهم أن يتناول الأطفال والمراهقين الصغار اللحوم الحمراء الخالية من الدسم والحليب والزبادي والأسماك بانتظام.

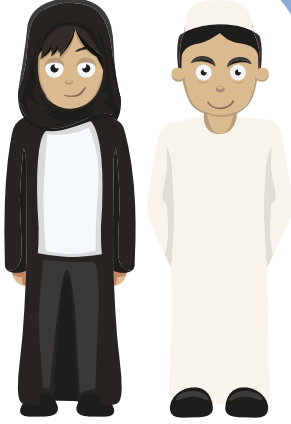
أهمية النشاط البدني للأطفال والمراهقين الصغار:

في هذه المرحلة العمرية يعتبر الفرد نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى الشديدة يومياً لمدة 60 دقيقة على الأقل مثل: رياضة المشي، الهرولة، ركوب الدراجة، السباحة، لعب الكرة.

احتياج الطفل من الحصص الغذائية لعمر 5 - 13 سنة:

أنثى	ذكر	
باعتدال عند الحاجة		الدهون والزيوت
1 - 2 حصص		اللحوم والبقوليات
2 - 4 حصص		الحليب ومشتقاته
5 حصص على الأقل		الفواكه والخضروات
4 - 6 حصص		الحبوب والخبز

المراهقون (14-18 سنة)



التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة حيث:

- طفرة النمو مستمرة في سن المراهقة.
- يحتاج الذكور والإناث الحديد للنمو، ولكن الإناث بحاجة إلى كمية أكبر من الحديد بسبب الدورة الشهرية.
- يعتبر الكالسيوم وفيتامين (د) ضروريان في هذه المرحلة لصحة العظام مدى الحياة.

هل تعلم أن: ?

أهمية النشاط البدني للمراهقين:

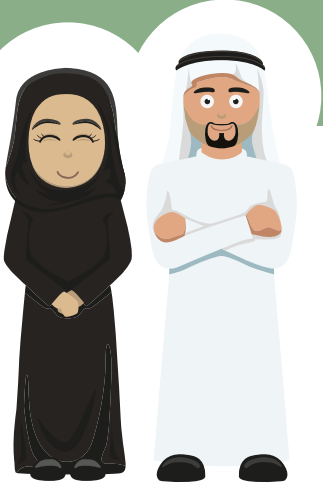
- الأنثى في فترة المراهقة تحتاج إلى كمية من الحديد أعلى من الذكر - تناول اللحوم منخفضة الدهون يساعد في الوقاية من الأنيميا (فقر الدم)، ومن الممكن تناول الفاصولياء والبازلاء والبيض مع الأغذية الغنية بفيتامين ج مثل الفواكه والخضروات كأفضل بديل للنباتيين.
- الكالسيوم وفيتامين د مهمان خلال فترة المراهقة حيث أن نصف قوة العظام يبدأ بناؤها خلال هذه المرحلة العمرية.

في هذه المرحلة العمرية يعتبر الفرد نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى الشديدة يومياً لمدة 30 دقيقة على الأقل مثل: رياضة المشي، الهرولة، ركوب الدراجة، السباحة، لعب الكرة.

احتياج الفرد من الحصص الغذائية لعمر 14 - 18 سنة:

أنثى	ذكر	
باعتدال عند الحاجة		الدهون والزيوت
2 - 3 حصص		اللحوم والبقوليات
3 - 4 حصص		الحليب ومشتقاته
5 حصص على الأقل		الفواكه والخضروات
6 - 7 حصص		الحبوب والخبز

مرحلة الكبار (19-50 سنة)



التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة حيث:

- تساهم في الوقاية من الأمراض .
- تساعد الأنثى في الحصول على احتياجاتها العالي من الحديد بسبب الدورة الشهرية.
- تساعد في الحصول على مصادر الكالسيوم وفيتامين د المهمة للحفاظ على صحة وسلامة العظام.

أهمية النشاط البدني في هذه المرحلة العمرية:

يعتبر الفرد نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى الشديدة لمدة 30 دقيقة على الأقل مثل: رياضة المشي، الهرولة، ركوب الدراجة، السباحة، لعب الكرة خلال 5 أيام في الأسبوع على الأقل.

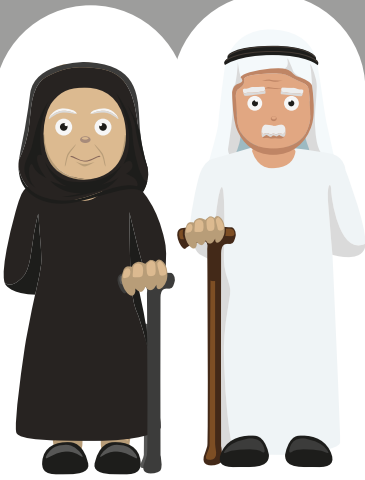
هل تعلم أن:

- اتباع نظام حياة تغذوي صحي مع ممارسة الرياضة يساهم في الوقاية من أمراض القلب.

احتياج الفرد من الحصص الغذائية لعمر 19 - 50 سنة:

أنثى	ذكر	
باعتدال عند الحاجة		الدهون والزيوت
3 - 2 حصص		اللحوم والبقوليات
4 - 2 حصص		الحليب ومشتقاته
5 حصص على الأقل		الفواكه والخضروات
11 - 6 حصص		الحبوب والخبز

مرحلة كبار السن (51+ سنة)



التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة حيث:

- تساهم في الوقاية من الأمراض.
- تساعد في الحصول على مصادر الكالسيوم وفيتامين د المهمة للحفاظ على صحة وسلامة العظام.
- إن تناول الحبوب الكاملة والخبز بالإضافة إلى كمية وافرة من الخضروات والفواكه وشرب الماء بانتظام يساهم في الحفاظ على جهاز هضمي سليم وتقي من الإمساك.

هل تعلم؟

تعتبر الأسماك من الأطعمة الصحية المناسبة لكبار السن حيث أنها غنية بفيتامين د والأحماض الدهنية التي تساهم في الحفاظ على قوة العظام وصحة القلب.

أهمية النشاط البدني لكبار السن:

في هذه المرحلة العمرية يعتبر الفرد نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية متوسطة النشاط لمدة 30 دقيقة على الأقل مثل: رياضة المشي، الهرولة، ركوب الدراجة أو السباحة 5 أيام في الأسبوع على الأقل.

احتياج الفرد من الحصص الغذائية لعمر 51+ سنة:

أنثى	ذكر	
باعتدال عند الحاجة		الدهون والزيوت
2 - 3 حصص		اللحوم والبقوليات
2 - 4 حصص		الحليب ومشتقاته
5 حصص على الأقل		الفواكه والخضروات
6 - 11 حصص		الحبوب والخبز

طريقة حساب السعرات الحرارية

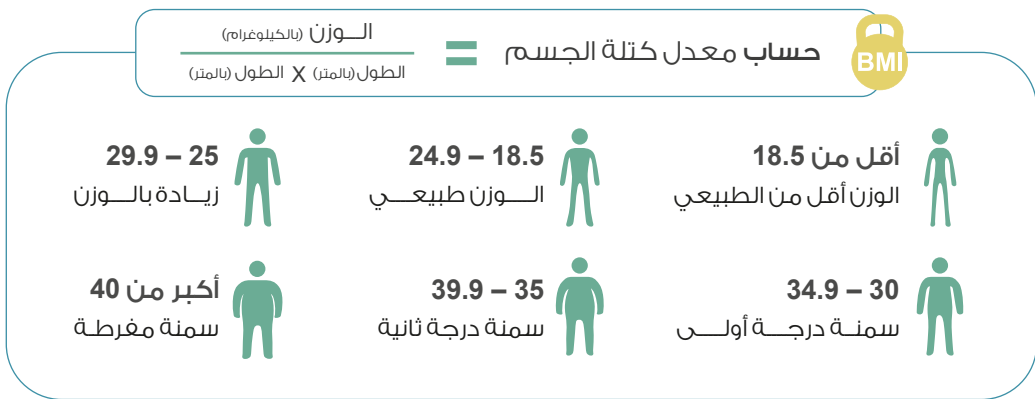


احتياج
الفرد من
السعرات الحرارية
خلال اليوم

بإمكانك معرفة احتياجك اليومي من السعرات الحرارية من خلال الخطوات التالية:

1. حساب مؤشر كتلة الجسم:

هي عملية حسابية تقوم على حساب كتلة الجسم للشخص (ذكر / أنثى) بناء على الطول والوزن من أجل تحديد الوزن الطبيعي للجسم.



2. في حالة كان وزن الفرد في الحدود الطبيعية

يتم استخدام وزنه الحالي بمعادلة حساب السعرات الحرارية.

معادلة حساب احتياج الفرد من السعرات الحرارية خلال اليوم

66.47 + (13.75 X الوزن بالكيلو غرام) + (5 X الطول بالسنتيمتر) - (6.76 X العمر)



655 + (9.56 X الوزن بالكيلو غرام) + (1.85 X الطول بالسنتيمتر) - (4.67 X العمر)



ثم ضرب الناتج في عامل الحركة البدنية

للحصول على السعرات الحرارية للفرد خلال اليوم.

1.3

يمارس الرياضة بمعدل 3 مرات
في الاسبوع من 30 - 60 دقيقة

1.2

لا يمارس أي نشاط بدني

عامل
الحركة البدنية

3. إذا كان وزن الجسم ليس في الحدود الطبيعية (أقل أو زيادة)

يتم حساب الوزن المثالي للجسم عن طريق المعادلة التالية:

20.5 X (الطول بالمتري X الطول بالمتري) = الوزن المثالي 22.5 X (الطول بالمتري X الطول بالمتري) = الوزن المثالي ومن ثم استخدام الوزن المثالي لحساب السعرات الحرارية في المعادلة الواردة في
النقطة رقم 2

هل تعلم أن:



احتياج البالغ من البروتين:

0.8 - 1 غرام لكل كيلوغرام من الوزن.

- الفرد الذي يعتبر أطول أو أكبر حجمًا من المتوسط يحتاج إلى سعرات حرارية إضافية، أما الفرد الأصغر حجمًا من المتوسط فيحتاج إلى سعرات حرارية أقل.

نصيحة مهمة:



يجب على أفراد المجتمع في جميع المراحل العمرية ممارسة النشاط البدني لأنه يساهم في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

و يمكن حساب كتلة الجسم والاحتياج اليومي من
السعرات الحرارية عن طريق زيارة موقع الهيئة
العامة للغذاء والدواء

طريقة حساب السعرات الحرارية للمراحل العمرية التالية من شهر إلى 14 سنة:



يتم احتساب الاحتياج اليومي للفرد من السعرات الحرارية والبروتين من خلال ضرب الوزن بالرقم المناسب لعمر طفلك.

المرحلة العمرية	السعرات الحرارية / الوزن	البروتين / الوزن
0 - 6 أشهر	108	1.52
6 أشهر - 1 سنة	98	1.2
01 - 03 سنوات	102	1.05
04 - 06 سنوات	90	0.95
07 - 10 سنوات	70	0.95
11 - 14 سنة (ذكر)	55	0.85
11 - 14 سنة (أنثى)	47	0.85



أطعمة تحتوي على فيتامين د:

بعض الأطعمة تحتوي على فيتامين د بشكل طبيعي مثل البيض والكبد والكلب ولكن بكمية قليلة جداً. تناول الأسماك مرة أو مرتان في الأسبوع يساهم في تزويد الفرد بنصف احتياجه الأسبوعي من فيتامين د.

فيتامين د مهم لصحة وقوة العظام وقد يساهم في الحماية من أمراض القلب والسرطان. فجسم الإنسان قادر على تصنيع فيتامين د عن طريق التعرض لأشعة الشمس.

12 ميكروغرام من فيتامين د	حصة من سمك السلمون (150 غراماً)
4.5 ميكروغرام من فيتامين د	حصة من سمك التونة (150 غراماً)
5 ميكروغرام من فيتامين د	عبوة معلبة من الساردين (100 غراماً)
2 ميكروغرام من فيتامين د	بيضة واحدة تحتوي على ما يقارب

منتجات غذائية مدعمة بفيتامين د:

اختيارك للمنتجات الغذائية المدعمة بفيتامين د يساهم في زيادة مدخولك منه، ويختلف مستوى تدعيم فيتامين د باختلاف نوع المنتج الغذائي، حيث يمكنك التحقق من البطاقة الغذائية لمعرفة محتوى المنتج من فيتامين د بالحصة الغذائية - استهدف المستوى الذي يصل إلى 5 ميكروغرام من فيتامين د خلال اليوم.

تناول المكمل الغذائي لفيتامين د يوميًا هو وسيلة أخرى للحصول على احتياك من فيتامين د، حيث أن أفضل نوع مكمل غذائي هو الذي يوفر ٥ ميكروغرام من فيتامين د3 (D3) يوميًا. وهذا يزود الجسم باحتياكه بالإضافة إلى وجود مساحة كافية لفيتامين د القادم من المنتجات الغذائية المدعمة، ولكن قد يحتاج كبار السن إلى جرعات أعلى.

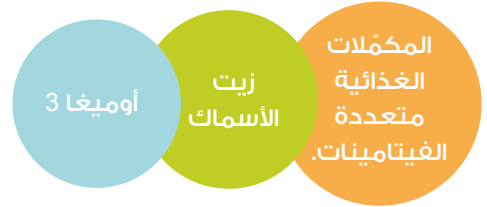


يجب استشارة الطبيب وأخصائي التغذية العلاجية قبل تناول المكملات الغذائية.



يجب الحذر من الاستهلاك الزائد لفيتامين د مثال: قد يستهلك شخص ضعف احتياكه من فيتامين د عند تناوله للأسماك والمكملات الغذائية متعددة الفيتامينات. حيث أن الاستهلاك الزائد لاحتياكه (من خمس إلى عشرة أضعاف من فيتامين د) يعتبر غير آمن.

العديد من المكملات الغذائية تدعم الجسم بفيتامين د:



- خمسة أضعاف احتياك الفرد من فيتامين د يعتبر غير آمن على الأطفال.
- عشرة أضعاف احتياك الفرد من فيتامين د يعتبر غير آمن للبالغين.
- يجب إبعاد المكملات الغذائية عن تناول الأطفال لأنهم أكثر عرضة للخطر بسبب حجم جسمهم الصغير.
- تعتبر الكبد والكلى مصادر غنية بفيتامين د إلا أنها غير مناسبة للأطفال وللحامل لاحتوائها على مستويات مرتفعة من فيتامين أ.

الأنشطة البدنية للحصول على جسد صحي



يُعد اتباع العادات الصحية في الأكل وممارسة الرياضة من الأسس اللازمة للتمتع بصحة جيدة لجميع الفئات العمرية وأحجام الجسم المختلفة.

إرشادات لممارسة النشاط البدني في حياتك اليومية:

استخدم السلالم بدلاً من المصاعد أو السلالم المتحركة.

عند الحاجة لقطع مسافات قصيرة (مثل: المسافة إلى المدرسة أو مقر العمل أو محل قريب) مارس المشي أو ركوب الدراجة الهوائية بدلاً من استخدام السيارة.

مارس النشاط البدني وحافظ على وزن صحي.

في مرحلة الكبار

يعتبر الفرد نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية متوسطة لمدة 30 دقيقة خلال 5 أيام على الأقل، وهذا يشمل:

- المشي السريع.
- السباحة.
- الهرولة.
- الدراجة الهوائية على سرعة متوسطة.



في مرحلة الطفولة

يعتبر الطفل نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية المتوسطة إلى الشديدة لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً، وهذا يشمل:

- الركض.
- كرة التنس.
- ممارسة الفنون القتالية.
- السباحة.
- كرة السلة.
- الدراجة الهوائية.
- لعب كرة القدم.
- القفز بالحبل.





يجب على الفرد الذي لم يمارس الرياضة منذ مدة طويلة وغير متأكد من أن صحته ولياقته البدنية تسمح له بممارسة الرياضة أن يأخذ النصيحة من الطبيب المسؤول عن حالته.

- يُنصح بممارسة الرياضة المتوسطة لمدة 60 - 75 دقيقة يوميًا للفرد الذي يرغب بإنقاص وزنه.
- أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة 60 - 90 دقيقة في أغلب الأيام تساعد في الحفاظ على فقدان الوزن.

شرب الماء مهم لتعويض السوائل التي تفقد خلال اليوم، حيث أن عدم شرب كمية كافية من الماء يؤدي إلى الجفاف والشعور بالتعب.



تناول كميات وافرة من الماء:



يجب على كبار السن على وجه الخصوص الحذر من الجفاف لأن الإنسان يفقد الشعور بالعطش مع التقدم بالعمر.

الماء أفضل مشروب

- حيث يعوّض السوائل المفقودة من الجسم من غير سعرات إضافية .
- يحتاج الفرد البالغ من السوائل مالا يقل عن 6 أكواب يوميًا، والتي يستهلكها من المشروبات المعتادة مثل القهوة والشاي والعصائر والحليب إضافة إلى السوائل الموجودة طبيعياً بالغذاء.
- يحتاج الفرد إلى زيادة في استهلاك السوائل عند التعرق الشديد بسبب ارتفاع حرارة الطقس أو ممارسة الرياضة أو غيره.

حول الكافيين



مادة الكافيين مادة منشطة أو منبهة وقد تصل لدرجة الإدمان. توجد بشكل طبيعي في الغذاء والمشروبات مثل القهوة والشاي والكافوا. وتستخدم كمادة مضافة في المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وبعض أنواع العلكة والأدوية.

يوضح الجدول أدناه

متوسط كمية الكافيين في بعض الأطعمة والمشروبات التي تستهلك عادة.

المحتوى من مادة الكافيين	حجم الحصة	الغذاء أو المشروب
111 ملغ (يتراوح من 102 – 200 ملغ)	1 كوب	القهوة (مخمرة)
78 ملغ (يتراوح من 27 – 173 ملغ)	1 كوب	القهوة (الفورية)
4 ملغ (يتراوح من 3 – 12 ملغ)	1 كوب	القهوة (منزوعة الكافيين)
40 ملغ (يتراوح من 30 – 90 ملغ)	1 جرعة	إسبريسو
44 ملغ (يتراوح من 40 – 120 ملغ)	1 كوب	الشاي (المخمّر)
29 - 80 ملغم	عبوة 500-250 مل	مشروبات الطاقة
8 ملغ	1 كوب	الشوكولاتة الساخنة
11 ملغ	1 لوح	شوكولاتة بالحليب
31 ملغ	1 لوح	شوكولاتة داكنة
16 ملغ (يتراوح من 15 – 17 ملغ)	1 مغرفة	آيس كريم بنكهة القهوة

الكمية الصحيحة من الكافيين تختلف باختلاف حجم الكوب وطريقة التخمير وماركة الشاي أو القهوة.

1 كوب = 240 مل، 1 جرعة = 30 مل، 1 لوح = 45 غرام، 1 مغرفة = 60 غرام

تحتوي الأطعمة التي تستهلك بشكل يومي على كميات عالية من الملح مثل: الخبز وحبوب الإفطار وزبدة الدهن.



الحد من استهلاك الملح

للوقاية من أمراض القلب والجلطات



وبشكل عام ينصح بالحد من كمية استهلاك الملح لجميع الفئات العمرية للمجتمع، ومن طرق تقليل الملح في غذائك:

● استعمال الفواكه عند إعداد صلصة لطبخ اللحوم أو الدواجن مثل: صلصة التفاح والتوت البري والليمون لتعزيز النكهة أو لتبيل السمك.

● تجنب وضع المملحة على طاولة الطعام.

● استبدال الملح بالتوابل والليمون والخل والفلفل لتعزيز نكهة الطعام.

● قلّل استخدام الملح أثناء الطبخ.

● الحد من استهلاك الأطعمة المملحة، مثل: اللحوم المدخنة والمملحة ومكعبات مرق الدجاج وصلصة المرق الجاهزة وعبوة تحضير الحساء الجاهزة ومنتجات الأغذية الجاهزة للأكل.



حاسة الذوق تعتاد على طعم الأكل قليل الملح عن طريق تقليل كميته في الغذاء تدريجياً.

توجد مسميات عدة للملح تُضاف للمنتجات الغذائية مثل:

ملح	صوديوم
فوسفات الصوديوم	ملح بحري
نترات الصوديوم	باكنج باودر
بنزوات الصوديوم	
بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)	
غلوتامات أحادية الصوديوم (MSG)	

تحتوي الأطعمة التي تستهلك بشكل يومي على كميات عالية من السكر، قد تكون متواجدة في صورة طبيعية أو على هيئة سكر مضاف.

السكريات الطبيعية: هي السكريات الموجودة طبيعيًا في الأغذية، مثل: الفواكه، والعسل، والحليب.

السكريات المضافة: هي السكريات التي تتم إضافتها للأطعمة والمشروبات أثناء معالجتها أو تعبئتها، وتشمل السكريات (الأحادية والثنائية)، والسكريات من الشراب والعسل، والسكريات من عصير الفواكه أو الخضروات المركزة.



هل تعلم أن:

من الممكن أن تعتاد حاسة التذوق على طعم الأكل قليل السكر عن طريق تقليل كميته بالغذاء تدريجيًا.

وبشكل عام ينصح بالحد من استهلاك السكر لجميع الفئات العمرية نظرًا لارتباطه الوثيق بزيادة الوزن، وزيادة خطر الإصابة بالسكري، وارتفاع الدهون بالدم، وأمراض القلب.

ومن طرق تقليل السكر في غذائك:

ابتعد عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.



ابتعد عن عصائر الفاكهة تحت مسمى شراب الفاكهة أو نكتار الفاكهة.



قلّل كمية السكر في مشروباتك الساخنة، مثل الشاي.



اختر منتجات الحليب والزبادي غير المنكهة وبدون إضافات.



توجد مسميات عدة للسكر تُضاف للمنتجات الغذائية مثل:

السكر البني	كاسترد
عصير الفاكهة المركز	سكرور
فراكتوز	جلوكوز
دكستروز	سكر الدكسترين
إيثيل المالتوز	العسل الأسود
لاكتوز	شراب الذرة
كراميل	

قلّل كمية السكر أثناء إعداد الحلويات المنزلية.



عند تناول الطعام خارج المنزل، اختر الوجبة ذات المحتوى الأقل من السكر.



اطلب عدم إضافة سكر لمشروبك من العصائر الطازجة.



إرشادات التعامل مع البطاقة الغذائية

- أحرص أن يكون خيارك صحي عند اختيار المنتج الغذائي
- تأكد من تاريخ الصلاحية
- اتبع تعليمات طرق الحفظ والتخزين
- اتبع إرشادات الإعداد والتحضير
- تأكد من عدم وجود أي مادة قد تسبب الحساسية لك أو لأفراد أسرتك

البطاقة الغذائية

تساهم في فهم أفضل للمعلومات الغذائية



الحقائق التغذوية

أحرص على قراءة الحقائق التغذوية قبل اختيار المنتج

السعرات الحرارية

- تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة للمنتج حيث تعتبر:
- 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة
- 100 سعرة حرارية معتدلة
- 40 سعرة حرارية منخفضة
- عدد السعرات التي تناولتها يحدده عدد الحصص التي استهلكتها في المنتج.
- مثال: 3 حصص = السعرات الحرارية x 3

إرشادات

- اختر منتجاً غذائياً له نسبة مئوية عالية في القيم اليومية من الألياف، الفيتامينات، المعادن مثل الحديد، الكالسيوم، بحيث تكون 20% أو أعلى.

القيم اليومية %

- القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية دليلك لأي منتج غذائي، قد يكون غنياً أو فقيراً في عنصر ما.



الحقائق التغذوية

عدد الحصص في العبوة	8
حجم الحصة	3/2 كوب (55 غراماً)
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية	230
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية	8 غرامات
دهون مشبعة	1 غرام
دهون متحولة	0 غرام
كوليسترول	0 ملغرام
صوديوم	160 ملغراماً
الكربوهيدرات الكلية	37 غراماً
الألياف الغذائية	4 غرامات
سكريات كلية	12 غراماً
يتضمن 10 غرامات سكر مضاف	20 %
بروتين	5 غرامات
*تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية	

حجم الحصة الغذائية

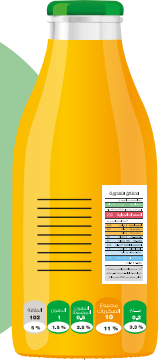
- الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط.
- يحدد حجم الحصة بـ (كوب/ جرام/ مل/ قطعه/ ملعقة) حسب مادة المنتج.
- تأكد من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج واختر الأنسب.
- المنتج الواحد قد يحتوي على أكثر من حصة.

إرشادات

- اختر منتجاً غذائياً له نسبة مئوية منخفضة في القيم اليومية من الدهون، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم (الملح).
- قلل من المنتجات الغذائية التي تحتوي على كمية سكر عالية.

تساعد بطاقة التسوق الصحي المستهلك في معرفة كمية العناصر الغذائية (الملح / مجموع السكريات / الدهون المشبعة / الدهون) في المواد الصلبة والسائلة حيث أن:

بطاقة التسوق الصحي



يعني أن المنتج الغذائي يحتوي على كمية عالية من عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التالية: الدهون أو مجموع السكريات أو الملح

اللون الأحمر

يعني أن المنتج الغذائي يحتوي على كمية متوسطة من عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التالية: الدهون أو مجموع السكريات أو الملح

اللون البرتقالي

يعني أن المنتج الغذائي يحتوي على كمية منخفضة من عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التالية: الدهون أو مجموع السكريات أو الملح

اللون الأخضر

بطاقة التسوق الصحي

الأغذية السائلة

الدهون	الدهون المشبعة	مجموع السكريات	الملح
أكثر من 8.75 مل	أكثر من 2.5 مل	أكثر من 11.25 مل	أكثر من 0.75 مل
متوسط 1.5 مل إلى 8.75 مل	متوسط 0.75 مل إلى 2.5 مل	متوسط 2.5 مل إلى 11.25 مل	متوسط 0.3 مل إلى 0.75 مل
منخفض أقل من 1.5 مل	أقل من 0.75 مل	أقل من 2.5 مل	أقل من 0.3 مل

بألهم نهتم
#الصحةوالهوا

Saudi FDA
www.sfd.gov.sa

SFDA 19999
مركز الغذاء السعودي

بطاقة التسوق الصحي

الأغذية الصلبة

الدهون	الدهون المشبعة	مجموع السكريات	الملح
أكثر من 17.5 جم	أكثر من 5 جم	أكثر من 22.5 جم	أكثر من 1.5 جم
متوسط 3 جم إلى 17.5 جم	متوسط 1.5 جم إلى 5 جم	متوسط 5 جم إلى 22.5 جم	متوسط 0.3 جم إلى 1.5 جم
منخفض أقل من 3 جم	أقل من 1.5 جم	أقل من 5 جم	أقل من 0.3 جم

بألهم نهتم
#الصحةوالهوا

Saudi FDA
www.sfd.gov.sa

SFDA 19999
مركز الغذاء السعودي

يجب الحرص على إبقاء الطعام آمناً من البكتيريا الضارة (الجراثيم) التي تنمو بسرعة ويتضاعف عددها في نطاق حراري أعلى من 5 درجة مئوية وأقل من 60 درجة مئوية، ولإبقاء الطعام سليماً

- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ في درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية حتى موعد تقديمه.
- تناول الطعام المطهي خلال ساعتين من الطبخ.
- حفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة وتخزينه في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية.



إرشادات للمحافظة على سلامة الغذاء:

- اغسل يديك بشكل منتظم بالماء الدافئ والصابون السائل قبل وأثناء إعداد الطعام النيء، وبالأخص اللحوم النيئة.
- اغسل أدوات الطهي وأسطح منطقة تحضير الطعام واحرص على تعقيمها بعد الاستعمال.
- لا تعد الطعام النيء قريباً من الطعام الجاهز للأكل.
- تخزن اللحوم النيئة في الرف السفلي من الثلاجة، وفوقها تخزن الأنواع الأخرى من الأطعمة النيئة، أما الطعام الجاهز للأكل يخزن في الرفوف العلوية بعيداً عن الأطعمة النيئة.
- عند الحاجة إلى إذابة الطعام المجمد، ضعه في الثلاجة إلى أن يذوب تماماً.
- يُجمد الطعام مرة واحدة فقط.
- عند إعادة تسخين الطعام، يُسخن جيداً (إلى 60 درجة مئوية أو أعلى).
- لا تتناول الطعام بعد انتهاء مدة صلاحيته.

بالأهم نهتم
#الضوء_الموا

 Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

 SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد

