



# غذاؤك

## صحي وصحي

خيارات متنوعة  
لإفطار وسحور رمضان



# وجبة الإفطار والسحور

**احرص على أن تكون** وجبة الإفطار  
والسحور متوازنة ومحتوية على جميع  
المجموعات الغذائية



**استمتع بتنوع وجباتك خلال اليوم**  
وذلك باختيار الكميات المناسبة من كل  
مجموعة غذائية



**راقب حجم الحصة،** واحرص على أن  
تكون حصص صغيرة واضف لها  
الخضروات والفاكهة بوفرة



## الحبوب والخبز

احرص على تناول من (6 - 11 حصة)  
يومية من الحبوب والخبز



احرص على أن يكون مصدر الحبوب  
والخبز في وجبة الإفطار أو السحور  
من الحبوب الكاملة



تذكر أن الكربوهيدرات توفر الطاقة  
للجسم، فلا ينبغي الاستغناء عن هذه  
الأطعمة الهامة في النظام الغذائي



### مثلاً

السحور

يحتوي على  
الأرز البني

الفتور

يحتوي على  
الشوفان

أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 =  نصف كوب صوب الإفطار	<h1>النشويات والخبز والحبوب</h1>
 =  نصف قبضة اليد حبة بطاطس متوسطة الحجم	
 =  ثلث كوب أرز	
 =  ثلث كوب معكرونة	
 =  =  راحة اليد نصف حبة خبز برجر بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	
 =  =  راحة اليد شريحة واحدة توست بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	
 =  =  راحة اليد نصف حبه صغيرة خبز صامولي بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	
 =  =  نصف قبضة اليد نصف كوب شوفان مطبوخ	
 =  شريحة واحدة خبز عربي أو خبز تورتيلا بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	

## الخضار والفواكه

احرص على تناول 5 حصص متنوعة من هذه المجموعة في اليوم



احرص على تناول الفواكه والخضار طازجة عند الإفطار أو بعد الإفطار و في السحور بدلاً من تناول عصيرها أو تناول الفواكه المجففة؛ للحصول على القيمة الغذائية الكاملة من الفيتامينات والمعادن



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



### مثلاً

#### السحور



سلطة خضار

خضروات مطبوخة

#### الفتور



ثلاث تمرات

خضار

سلطة فواكه مقطعة

سلطة ورقيات خضراء



أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 =  =  قبضة اليد = كوب واحد = سلطة ورقبات خضراء	الخضراوات والفواكه
 =  =  نصف قبضة اليد = نصف كوب = خضراوات مطبوخة	
 =  =  نصف قبضة اليد = نصف كوب = سلطة فواكه مقطعة	
 =  =  راحة اليد = متوسطة الحجم = حبة فاكهه طازجة	
 =  نصف كوب = عصير غير محلى	

## الحليب ومشتقاته

احرص على تناول من (2 - 4 حصة) يومياً



احرص على تناول الحليب ومشتقاته، واحرص على أن تكون الاختيارات خالية الدهون وقليلة الدسم؛ فهي تعطي نفس الكمية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الأخرى ولكن بسعرات حرارية أقل



مثلاً

السحور



كوب حليب طازج  
قليل الدسم

الفتور



زبادي قليل  
الدسم



أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 كوب واحد =  طليب	المشروبات و الحليب
 اصبعين =  30 جرام =  جبن	
 كوب =  زبادي	

## اللحوم والبقوليات

احرص على تناول من (2 - 3 حصة ) يوميا



عند تحضير الوجبة تأكد من احتواها على البروتين،  
ويفضل اختيار اللحوم منخفضة الدهون ( منزوعة  
الجلد)



مثلاً

السحور



بيضة  
واحدة

الفتور



قطعة دجاجة  
مشوية



أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 بيضة	اللحوم والبقوليات والمكسرات
 راحة اليد =  30 جرام =  قليلة الدهون	
 راحة اليد =  30 جرام =  دواجن قليلة الدهون	
 راحة اليد =  30 جرام =  الأسماك قليلة الدهون	
 منتصف راحة اليد =  ربع كوب =  مكسرات حبوب كاملة	
 ملعقة طعام كبيرة =  زبدة فول سوداني	
 1/2 كوب =  بقوليات	

## الدّهون والزيوت

عند اعداد وجبة الإفطار أو السحور احرص على شواء وسلق الطعام بدلاً من القلي أو استخدام الفرن قدر المستطاع، كما يمكن استخدام الدهون الغير مشبعة في الطهي بكمية قليلة جداً



الدهون الغير المشبعة مثل (زيت الذرة وزيت الزيتون، وزيت دوار الشمس) أفضل للصحة من الدهون المشبعة (الزبدة وشحم اللحوم)، لكنها تحتوي على نفس الكمية من السعرات الحرارية





## الماء

**احرص على** شرب كميات كافية من الماء خلال فترة ما بعد الإفطار حتى السحور



**يحتاج الفرد** إلى ما لا يقل عن عشرة أكواب من الماء لتعويض السوائل المفقودة أثناء الصيام



## نصائح مهمة

تناول الطعام ببطء



تجنب الأطعمة التي تحتوى على نسبة عالية من السكر مثل شراب ونكتار الفاكهة والمساحيق



قلل كمية السكر أثناء اعداد الحلويات المنزلية



قلل كمية السكر في مشروباتك الساخنة مثل الشاي والقهوة، وابدأ بذلك تدريجياً



قلل من استهلاكك للملح إلى أقل من 5 جرام باليوم ( بما يعادل ملعقة شاي صغيرة ) واستبدله بالتوابل والليمون والخل والفلفل لتعزيز نكهه الطعام



قلل من استهلاك الدهون المشبعة وتجنب الاطعمة المقلية قدر الإمكان



## سلامة الغذاء

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



