

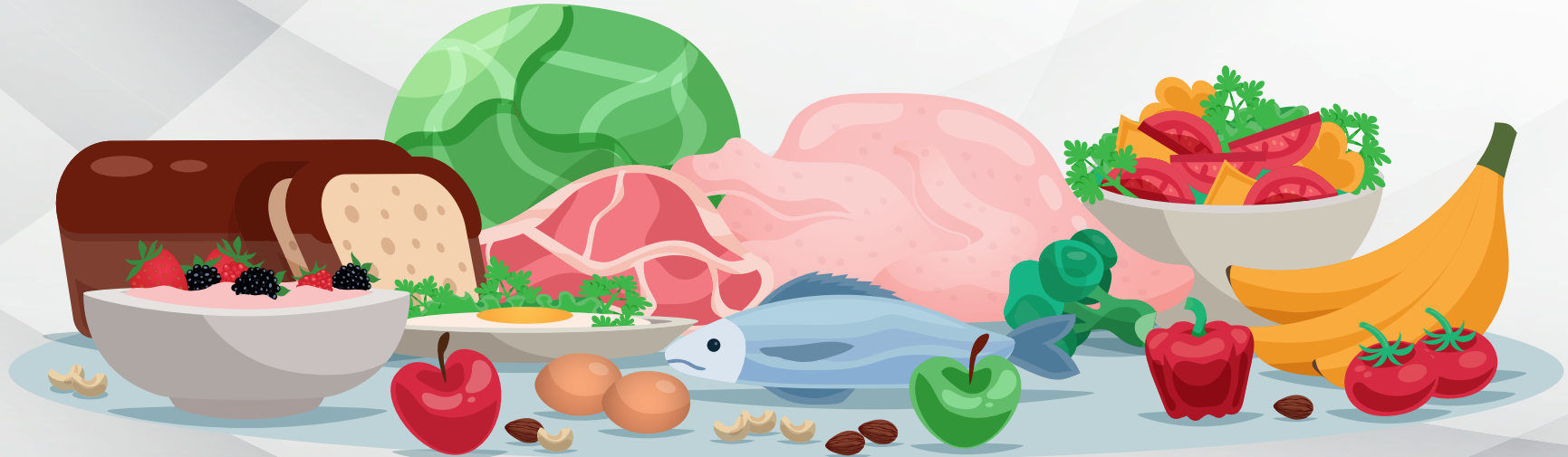


وزارة الصحة  
Ministry of Health

# دليل الغذاء الصحي

للممارس الصحي

١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م



**وزارة الصحة، الادارة العامة للبرامج الصحية والامراض المزمنة،  
١٤٤١ هـ فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر**

دليل الغذاء الصحي للممارس الصحي / وزارة الصحة - الرياض ١٤٤١ هـ  
ص.؛ اسم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٢٠٩-٥٨-٥

١- الاغذية والصحة ٢- التغذية أ.العنوان  
ديوي ٢، ٦١٣ ١٤٤١/٤٦٢٦

**رقم الإيداع: ١٤٤١/٤٦٢٦**  
**ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٢٠٩-٥٨-٥**

## المحتويات

20	الماء لصحة الجسم	4	مقدمة
21	جدول الحصص الغذائية وفقاً للسرعات الحرارية	5	توصيات منظمة الصحة العالمية للاستهلاك اليومي
22	معايير القياس	6	عمليات الأيض
23	الطبق الصحي	6	توازن الطاقة
24	مثال لمحتوى وجبة من العناصر الخفية (من السكر المضاف والدهون والصوديوم)	7	طرق قياس معدل السمنة للبالغين
28	أمثله لخيارات صحية	7	- محيط الخصر للبالغين
30	البطاقة الغذائية	7	- مؤشر كتلة الجسم للبالغين
33	بطاقة التسوق الصحي للغذاء	8	الغذاء المتوازن
35	المحليات المنخفضة أو عديمة السرعات	10	- مجموعة الحبوب
36	المراجع	12	- مجموعة الخضروات والفواكه
		14	- مجموعة البروتين
		16	- مجموعة الحليب ومشتقاته
		17	- مجموعة الدهون

## مقدمة

يهدف الدليل إلى تعريف الممارس الصحي بأهم عناصر نمط الحياة الصحي لممارسة السلوك الغذائي لتحسين جودة الحياة لجميع فئات المجتمع. ويوضح الدليل مفاهيم وأساسيات الغذاء الصحي كأحد عناصر الرعاية الصحية الأولية فهو خط الدفاع الأول للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام من خلال خفض استهلاك الفرد للسعرات الحرارية والملح والسكر والدهون المشبعة والمتحولة كعوامل خطورة للأمراض المزمنة حسب توصيات منظمة الصحة العالمية.

## توصيات منظمة الصحة العالمية للحد من الإستهلاك اليومي

### سعرات حرارية

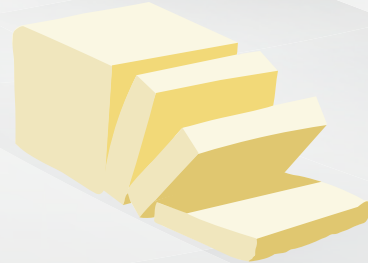
حجم ونوع المتناول من  
الغذاء له دور كبير في زيادة  
السعرات الحرارية اليومية



دليل السعرات  
الحرارية لخفض الوزن

### ١٠ % دهون

كحد أقصى من مجموع  
السعرات الحرارية يومياً من  
الدهون المشبعة و ١٠% من  
الدهون المتحولة



### ٥٠ جم سكر

كحد أقصى  
(مايعادل ١٠ ملاعق شاي)  
ولصحة أفضل  
٢٥ جم في اليوم  
(مايعادل ٥ ملاعق شاي)



### ٥ جم ملح

أو أقل في اليوم  
(مايعادل ملعقة شاي صغيرة)  
ويفضل أن يكون الملح مدعم  
باليود



## عمليات الأيض (Metabolism)



هي عمليات تحدث داخل جسم الإنسان لتحويل المتناول من الطعام والشراب إلى طاقة حتى في وقت الراحة. وتستخدم هذه الطاقة لبناء الأنسجة ولقيام الجسم بوظائفه الأساسية مثل التنفس ودوران الدم وغيرها وتُعرف هذه الطاقة بمعدل الأيض الأساسي الذي تحده عدة عوامل منها العمر والجنس وحجم الجسم وتكوينه. لذا كلما زادت الكتلة العضلية زاد معدل عمليات الأيض ( حرق السعرات الحرارية ) مما يعزز دور النشاط البدني.

## توازن الطاقة

إن قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. لذا ينصح بالاسترشاد بمؤشر كتلة الجسم [Body Mass Index - BMI] وكذلك محيط الخصر (WC) كمؤشرات صحية. وتعتمد السعرات الحرارية على عدة معطيات كالطول والوزن والجنس ومستوى النشاط البدني للوصول إلى وزن مثالي وصحي.



## طرق قياس معدل السمنة للبالغين

يتم قياس معدل السمنة بطريقتين



### 2- مؤشر كتلة الجسم

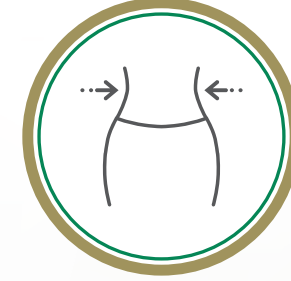
هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.

#### الوزن بالكجم

#### الطول بالمتر<sup>2</sup>

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
أقل من 18,5	نقص الوزن
18,5 - 24,9	الوزن الطبيعي
25 - 29,9	زيادة الوزن
30 - 34,9	السمنة من الدرجة الأولى
35 - 39,9	السمنة من الدرجة الثانية
40 أو أكثر	السمنة المفرطة

لا ينطبق على الاطفال أو الحوامل أو الرياضيين



### 1- محيط الخصر

تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي

خطورة عالية	تزداد الخطورة	الجنس
88 سم أو أكثر	80 سم أو أكثر	أنثى
102 سم أو أكثر	94 سم أو أكثر	ذكر

## الغذاء المتوازن

يساعد الغذاء المتوازن على تلبية احتياجات الفرد من المغذيات وتشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن و الماء لإنتاج الطاقة والنمو وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم التفاعلات الكيميائية داخل الجسم. كما ان نوعاً واحداً من الطعام لا يحتوي على القيمة الغذائية اللازمة لذلك لابد من التوازن والتنوع في الأطعمة.





## المجموعات الغذائية

تحتوي الأغذية على مقدار مختلف من الطاقة بناءً على كمية العناصر الأساسية وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، بحيث يعطي كل:



٩ سعرات حرارية



٤ سعرات حرارية



٤ سعرات حرارية

## مجموعة الحبوب

يحتوي البديل الواحد على ٨٥ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

شريحة توست	حبة خبز عربي (مفروود)	كوب بازلاء	كوب معكرونة (مطبوخة)	كوب أرز (مطبوخ)
حبة (صغيرة) بطاطس	كوب ذرة	كوب قرع	حبة صامولي	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)
حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)	شريحة شابورة	كوب شوفان (غير مطبوخة)	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)

## توصيات

- مصدر رئيسي للطاقة
- الألياف تنشط البكتيريا النافعة لإنتاج مجموعة فيتامين (ب) كما تعمل على تحسين امتصاص الحديد والكالسيوم
- يوصى بأن يكون نصف منتجات الحبوب المتناولة كل يوم من الحبوب الكاملة مثل (الأرز الأسمر، الخبز الأسمر) مع التقليل من الدقيق المكرر مثل (الخبز الأبيض والأرز الأبيض).

## تنقسم الحبوب إلى

الحبوب المكررة	الحبوب الكاملة
<p>هي عملية إزالة النخالة والقشرة.</p> <p>يتم ذلك لإعطاء الملمس الناعم وتحسين المطاطية (الجلوتين)، ولكن أثناء التكرير يتم إزالة القشرة الغنية بالألياف الغذائية بما تحتويه من الحديد والعديد من فيتامينات (ب).. أمثلة الدقيق الأبيض والأرز الأبيض والخبز الأبيض.</p>	<p>تحتوي على نواة الحبوب كاملة - النخالة، والقشرة. أمثلة على ذلك</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>دقيق:</b> ( كامل القمح - الحنطة السوداء - الجاودار - الدخن - الشوفان - الشعير- الذرة)</li> <li>• <b>البرغل</b> (قمح مجروش)</li> <li>• <b>الأرز البني</b></li> </ul> <p><b>فوائدها:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقلل من الإمساك و تؤدي للإحساس بالشبع لإحتوائها على ألياف مما يساعد على التحكم بالوزن و يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.</li> <li>• تناول منتجات الحبوب المحتوية على حمض الفوليك قبل وأثناء الحمل يساعد على منع عيوب الأنبوب العصبي أثناء التطور الجنيني ( Neural Tube Defect NTD)</li> </ul>

## مجموعة الخضروات والفواكه

يحتوي البديل الواحد من الخضروات على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبالاء والجزر وتعامل معاملة الكربوهيدرات

كوب  $\frac{1}{2}$   
خضار مطبوخ



كوب ١  
خضار طازج



يحتوي البديل الواحد من الفاكهة على ١٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

كوب $\frac{3}{4}$ أناناس	كوب ١ شمام	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	حبة $\frac{1}{2}$ موز (متوسطة)	حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى
حبة $\frac{1}{2}$ مانجو	حبة ١٢ كرز	حبة ١٥ عنب	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	٣ حبات تمر
كوب $\frac{1}{2}$ عصير فواكه	كوب $\frac{3}{4}$ توت	حبة $\frac{1}{2}$ رمان	حبة ٢ تين	

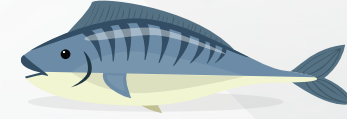
## توصيات

- تعتبر الخضار و الفواكه من المصادر الغنية بالفيتامينات و المعادن
- تناول ألوان مختلفة من الخضروات و الفواكه مهم فكل لون يحتوي على فيتامينات ومعادن متنوعة
- تناول خمس حصص على الأقل من الخضار و الفواكه يومياً بحيث تكون ثلاث حصص من الخضار و حصتان من الفاكهة
- اجعل نصف طبقك من الخضار و الفواكه
- تناول الفاكهة الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة
- يفضل تناول الخضار و الفواكه أكثر من شرب العصير لإحتواء الفاكهة على ألياف ومضادات أكسدة تساعد على سهولة مرور الطعام والتخلص من الكوليسترول وبالتالي خفض وتقليل أمراض الإجهاد التأكسدي كالسرطان وخفض التجلط وخطر الأزمات القلبية خاصة الفواكه ذات اللون الأحمر كالتوت والكرز والفراولة لإحتوائها على الفينولات المتعددة.

## مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

٣، جم لحم خالي من الدهون  
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



ملعقة

١

طعام زبدة الفول  
السوداني

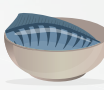
(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)



كوب

$\frac{1}{4}$

سمك تونة  
معلبة بالماء



١

بيضة  
واحدة



جم ٣،

جبنة  
بيضاء



كوب

$\frac{1}{3}$

فول أو عدس

(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)



## توصيات

- تعتبر مجموعة البروتينات مصدر ثانوي للطاقة في حالة نقص تناول الكربوهيدرات والدهون في الوجبة الغذائية.
- تناول مصادر متنوعة من البروتين كالسمك، الدجاج، البقول والمكسرات والحد من استهلاك اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المصنعة (المعلبة والمدخنة. الخ).
- اختيار اللحوم بدون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون
- تناول حصتين على الأقل من السمك كل أسبوع خاصة سمك السلمون والسردين والتراوت والماكريل
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد الهيمي بالتبادل مع الأطعمة التي تحتوي على أنواع الحديد الأخرى (بدائل اللحوم) جنباً إلى جنب مع الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، ليتم تحسين امتصاص الحديد.

الحديد	الحديد الهيمي	الحديد غير الهيمي
مصادره	يوجد في اللحوم والدجاج والأسماك والكبد	يوجد في البيض ومنتجات الحليب ومصادر نباتية مثل: الفول والعدس والحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه المجففة والخضروات الورقية الداكنة
الامتصاص	سريع الامتصاص	يتأثر امتصاصه بالعناصر المتناولة معه

## مجموعة الحليب ومشتقاته

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون



## توصيات

- تناول الحليب ومنتجاته مهم لصحة العظام ونموها في جميع مراحل الحياة (مرحلة الطفولة والمراهقة والحمل وفترة الرضاعة و الشيخوخة) .
- تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية و الاعتماد عليها .
- يحتاج الجسم للمحافظة على الهيكل العظمي الى ما يعادل كوبين على الأقل من الحليب أو أحد منتجات الألبان بشكل يومي وتزداد حاجة الأطفال إلى حوالي ٤ اكواب .
- شرب الحليب خالي أو قليل الدسم الذي يحتوي على (١-٢)% وتجنب تناول المنتجات عالية الدسم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة .
- شرب ما يعادل ٥٠٠مل (كوبين) من الحليب أو مشروبات الصويا المدعمة بالكالسيوم



## الدهون

مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)



يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

ملعقة شاي ١

زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس



زيتون ٥ حبات زيتون كبيرة

أو ١٠ حبات زيتون صغيرة

حبة ١/٨

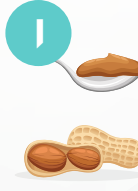
أفوكادو



ملعقة ١

طعام زبدة الفول السوداني

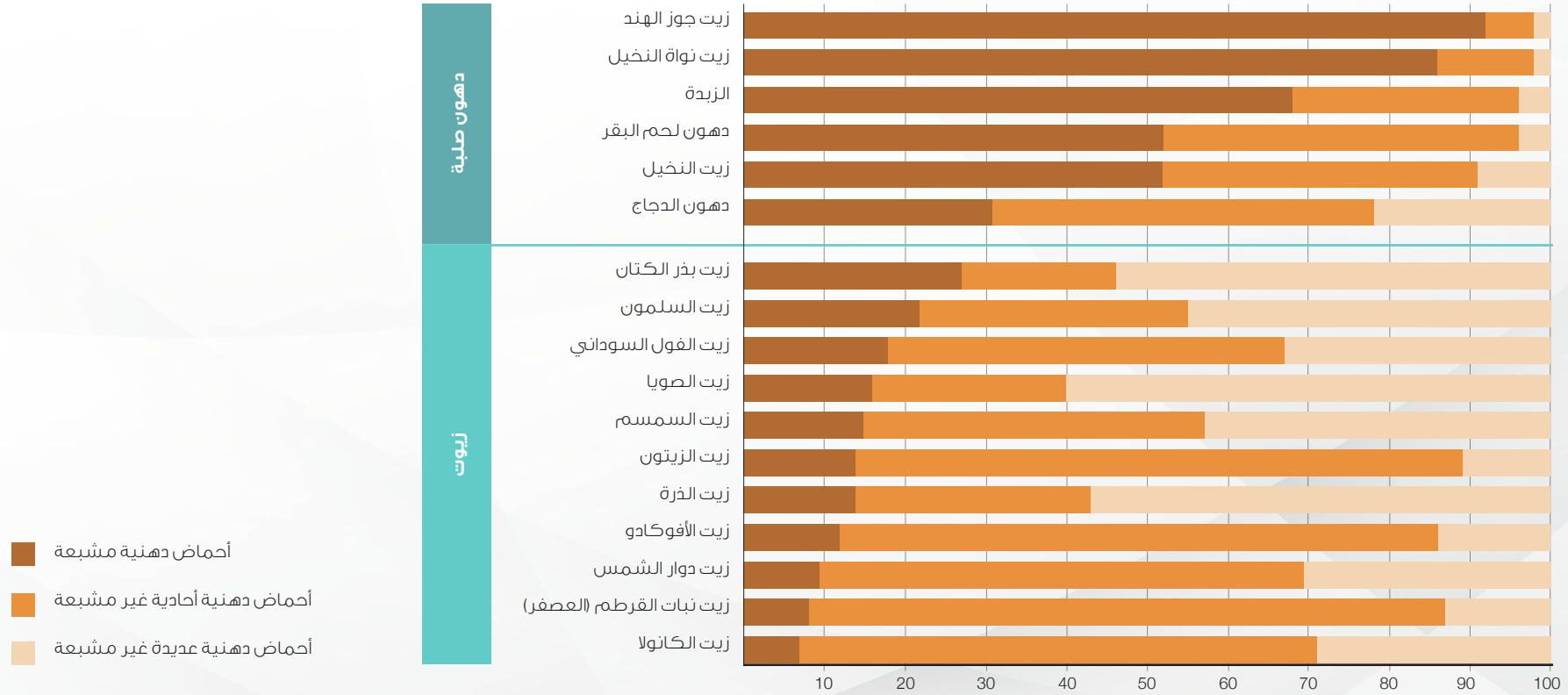
(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)



## توصيات

- الدهون مصدر مهم لصحة الجسم وأحد البدائل الغذائية الهامة العالية بالسعرات الحرارية ويعتبر وسط هام لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي أ، د، هـ، ك (ADEK)

## تقسيم الأحماض الدهنية (الدهون والزيوت)\*



\* Coconut, palm kernel, and plum oil are called oils because they come from plants. However, they are solid or semi-solid at room temperature due to their high content of short-chain saturated fatty acids. They are considered solid fats for nutritional purposes.

\*\* Shortening may be made from partially hydrogenated vegetable oil, which contains trans fatty acids.

DATA SOURCES: U.S Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 27,20015. Available at: <http://ndb.nal.usda.gov/>. Accessed August 31,2015.

## تصنيف الدهون

### غير مشبعة

هي دهون سائلة في درجة حرارة الغرفة وتعتبر أفضل أنواع الدهون، وتنقسم إلى مجموعتين رئيسيتين:  
**١- الدهون الأحادية غير المشبعة** مثل زيت الزيتون  
**٢- الدهون المتعددة غير المشبعة** مثل زيت الفرة ودوار الشمس.  
وتم تقسيمهما حسب تركيبها الكيميائي

### مشبعة

هي دهون صلبة في درجة حرارة الغرفة مثل الموجودة بالسمنة والزبدة كما توجد باللحوم الحمراء والحليب ومنتجاته والأجبان وزيت جوز الهند والنخيل، ويوصى بالحد من استهلاك الدهون المشبعة إلى أقل من (١٠%) من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يومياً

### متحولة

هي أخطر أنواع الدهون وتنتج عن طريق عملية الهدرجة بحيث يتم تحويل الدهون الصحية إلى دهون صلبة أو شبه صلبة لمنعها من التزنخ، وتكون مشبعة كالسمن النباتي أو تكون مهدرجة جزئياً (شبه صلبة) ولا ينصح باختيارها كبديل للدهون لشدة خطورتها على القلب والشرايين

## الماء لصحة الجسم

### ينصح بشرب (٨-٦) أكواب من الماء يومياً

- يحافظ على درجة حرارة الجسم في الوضع الطبيعي.
- يقوم بترطيب المفاصل والعمل كمخفف ضغط عليها.
- يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.
- يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق التبول والعرق وتفريغ الأمعاء.
- شرب كميات قليلة من الماء تبطئ من عمليات الأيض مما يؤدي إلى زيادة الوزن.
- شرب الماء يقلل من الشعور بالجوع.

ينصح بشرب الماء أولاً عند الاحساس بالجوع حيث وجدت الدراسات أن ٣٧% من الأشخاص لا يفرقون بين الشعور بالعطش والجوع.

## جدول الحصص الغذائية وفقاً لسعات الحرارة

السعات الحرارية										للمجموعات الغذائية
٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٨٠٠	١٧٠٠	١٦٠٠	١٥٠٠	١٤٠٠	١٣٠٠	١٢٠٠	
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	الحليب
٤	٣	٤	٣	٤	٣	٣	٤	٣	٤	الخضروات
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٢	٢	٢	الفواكه
١١	١١	١٠	١٠	٩	٩	٨	٨	٧	٦	النشويات
٩	٧	٦	٥	٥	٤	٤	٣	٣	٣	البروتين
٣	٢	٣	٣	٢	٢	٢	٢	٢	١	الدهون

## معايير القياس



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب

معايير القياس



٢٤٠ مل

=



كوب



ملعقة شاي 3x

=



ملعقة طعام



١٥ مل

=



ملعقة طعام



٥ مل / ٥ جرام

=



ملعقة شاي



٣٠ مل / ٣٠ جرام

=



ملعقة طعام 2x



ملعقة طعام 4x

=



كوب ربع



ملعقة طعام 5x

=



كوب ثلث



ملعقة طعام 8x

=



كوب نصف



ملعقة طعام 12x

=



كوب ثلاثة ارباع



ملعقة طعام 16x

=



كوب

## يوضح الطبق الصحي المجموعات الغذائية الخمسة كما في الصور أدناه



تم إختيار الطبق الصحي في العام ٢٠١٠م بدلاً من الهرم الغذائي اعتماداً على الإرشادات الغذائية العالمية في معظم الدول مثل أمريكا، كندا، استراليا، بريطانيا... وغيرها من الدول ليساعد المستهلك على سهولة اختيار الطعام بطريقة صحية و ينقسم الطبق إلى ( ٤ ) أقسام غير متساوية بحيث كل قسم يمثل إحدى المجموعات الغذائية. بالإضافة إلى وجود دائرة لمجموعة الحليب كما تم وضع رموز للأنشطة البدنية و الماء حول الطبق كجزء من أنماط الحياة الصحية تشكل مجموعة الخضروات والفواكه نصف الطبق والنصف الآخر لمجموعة الحبوب والبروتينات. ومن أهم ميزات الطبق أنه استبدل مجموعة اللحوم بمجموعة البروتينات بحيث تشمل الأسماك، المحار، البيض، الفاصوليا، البازلاء، المكسرات، البذور، بالإضافة إلى اللحوم حتى يصبح دليل واضح يرشد الأشخاص اللذين يتبعون نظام غذائي نباتي. تم تصميم نموذج الطبق بشكل مبسط ليجعل من السهل على المستهلك تصوره للوجبة المثالية دون الإكثار من التفاصيل.

## مثال لمحتوى وجبة من العناصر الخفية (من السكر المضاف والدهون والصوديوم)

### وجبة الفطور

#### خبز دائري (بيقل) مع زبدة الفول

- ٢/١ حبة خبز دائري (بيقل) بالحبوب
- ٢ ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني
- ١ حبة موز متوسطة الحجم

#### قهوة بالحليب والسكر

- ٤/١ كوب حليب كامل الدسم
- ٢ ملعقة سكر (معلقة شاي)

#### زبادي منزوع الدسم بالفراولة

- ١ كوب زبادي منزوع الدسم بالفراولة



٧٢٦ سعرة حرارية

● سكريات مضافة ● دهون مشبعة ● الصوديوم



## مثال لمحتوى وجبة من العناصر الخفية (من السكر المضاف والدهون والصوديوم)

### وجبة الغداء

#### سلطة

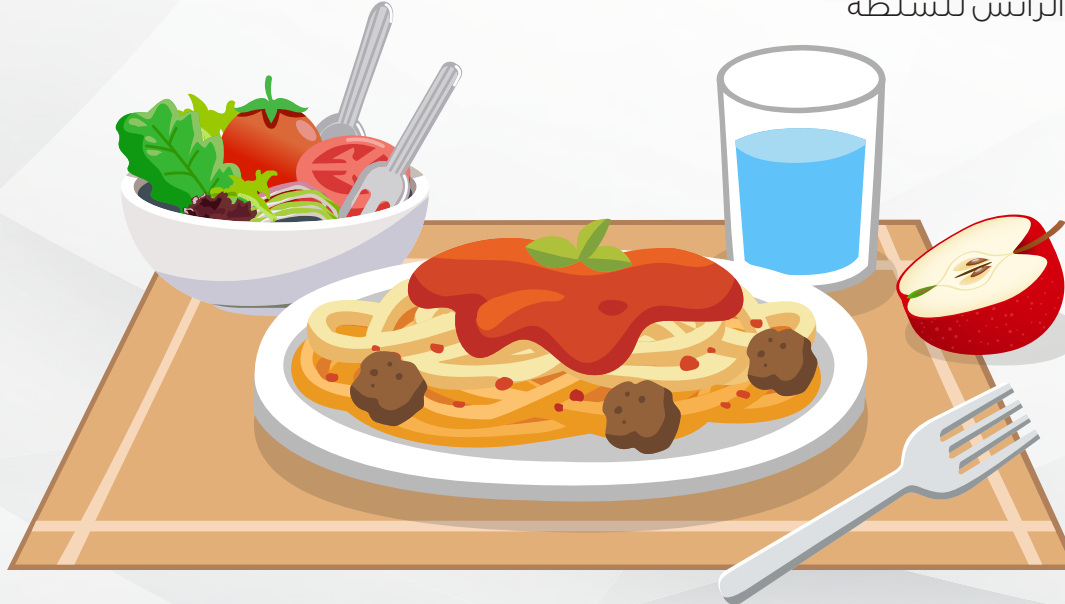
- ١ كوب من الورقيات المشكّلة
- ٣ شرائح خيار
- ٤/١ كوب مكعبات أفوكادو
- ٤/١ كوب حمص معلب مع قليل من الملح
- ٣ ملاعق طعام من جبنة الشيدر المبشورة
- قليلة الدسم
- ١ ملعقة طعام من صوص الرانش للسلطة

#### تفاح وماء

- ٢/١ حبة تفاح
- ١ كوب ماء

#### مكرونه سباجيتي وكرات اللحم

- ١ كوب مطبوخ من المكرونه الاسباجيتي
- ٤/١ كوب من صلصة الاسباجيتي
- ٤/١ كوب طماطم مقطعة
- ٣ كرات من اللحم المتوسطة الحجم
- ١ ملعقة طعام من جبنة البارميزان



٧٦١ سعرة حرارية

● سكريات مضافة ● دهون مشبعة ● الصوديوم

## مثال لمحتوى وجبة من العناصر الخفية (من السكر المضاف والدهون والصوديوم)

### وجبة العشاء

#### ساندويتش سلطة تونة مع الخس والمايونيز

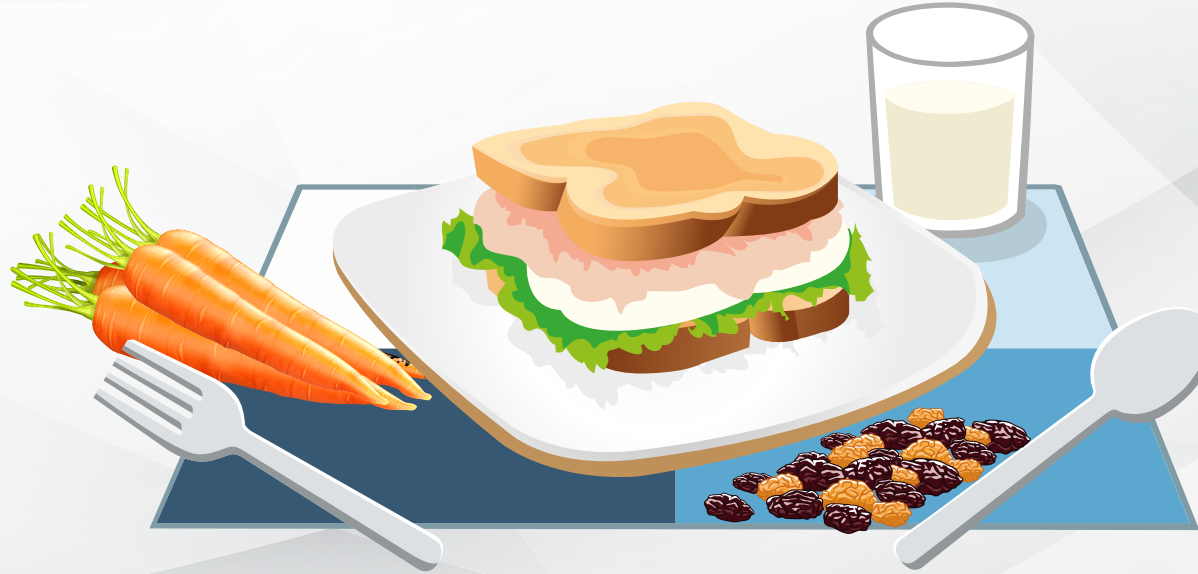
- شريحة من خبز الحبوب الكاملة
- ٤/١ كوب تونة معلبة
- ٢ ملعقة شاي من المايونيز
- ٢ ملعقة طعام كرفس مفروم
- ورقة متوسطة من الخس

#### جزر وزبيب

- ٤ حبات جزر صغير
- ٤/١ كوب زبيب

#### حليب قليل الدسم

- ١ كوب (١% دهون)



٥٠٧ سعرة حرارية

● سكريات مضافة ● دهون مشبعة ● الصوديوم

## المجموع اليومي من الوجبات الثلاثة

الصوديوم  
٢,٢٥٣  
ملجم

أقل من أو يساوي (٢,٣٠٠) ملجم

السعرات الحرارية  
من الدهون المشبعة

١٥٣

(٨% من مجموع السعرات الحرارية  
المتناولة يومياً)

أقل من أو يساوي ١٠% من السعرات

السعرات الحرارية  
من السكر المضاف

١٦٤

(٨% من مجموع السعرات الحرارية  
المتناولة يومياً)

أقل من أو يساوي ١٠% من السعرات

١,٩٩٥

سعة حرارية

● سكريات مضافة ● دهون مشبعة ● الصوديوم

\*Dietary Guidelines for Americans 2015-2020.Eighth Edition. Dietary Guidelines .gov. USDA. 2015

## أمثلة لخيارات صحية

### خيار صحي

مكسرات غير مملحة  
(قليلة الصوديوم)



### خيار غير صحي

مكسرات مملحة  
(عالية الصوديوم)

دجاج مشوي  
متبل بالأعشاب



دجاج مقلي

بطاطس مخبوزة بالأعشاب



بطاطس مقلية

فواكه طازجة



فواكه معلبة محفوظة  
بسائل سكري

سلطة خضراء مع ملعقة  
صغيرة زيت زيتون



سلطة خضراء كمية غير محددة زيت زيتون  
أو صلصات السلطة

## خيار صحي

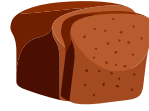
فاكهة



## خيار غير صحي

منتجات بالفواكه  
مع سكر مضاف

حبوب كاملة



حبوب مكررة

وجبة خفيفة



وجبة خفيفة  
مع سكر مضاف

مشروب غير محلي



مشروب محلي

## البطاقة الغذائية

البطاقة الغذائية هي الدليل الغذائي الذي يوفر معلومات عن العناصر الغذائية التي يحتويها الطعام لمنتج معين، وتكون هذه البطاقة مطبوعة في مكان واضح من المنتج من الخارج. توفر اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD 2233 والصادرة من الهيئة العامة للغذاء والدواء البطاقة الغذائية المعتمدة والتي تم تحديثها وتم تطبيقها بنهاية 2019م

## البطاقة الغذائية

### 5 خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية

تعلم طريقة سريعة لتقييم أي منتج تقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية

#### 1 حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالميل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل.

#### 2 القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر 5% أو أقل منخفض و 20% أو أكثر مرتفع

طابق الألوان مع الجدول

#### 3 السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج 40 سعرة حرارية منخفضة. 100 سعرة حرارية متوسطة. 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

#### 4 قلل من

هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

#### 5 احرص على

تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية كوب (228 جم) عدد الحصص في المنتج (2)	
الكمية لكل حصة غذائية السعرات الحرارية (250)	
القيمة الغذائية اليومية	
18%	الدهون الكلية 12 جم
15%	دهون مشبعة 3 جم
	دهون متحولة 30 جم
10%	كوليسترول 30 ملجم
20%	صوديوم 470 ملجم
10%	الكربوهيدرات 31 جم
0%	الألياف الغذائية 0 جم
	سكر 5 جم
20%	السكر المضاف 10 جم
	بروتين 5 جم
4%	فيتامين (أ)
2%	فيتامين (ج)
20%	حديد
4%	كالسيوم

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و2000 سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

تأكد من عدم وجود مادة قد تسبب الحساسية لأي فرد من أفراد الأسرة مثل الجلوتين ، البيض ومنتجاته ، بذور السمسم ، المكسرات ، الفول السوداني و منتجاته ، الخردل ، فول الصويا و منتجاته ، الحليب و منتجاته



الملح	السكريات المضافة	
يوصى بتناول ٥ غرامات من الملح أو اقل يوميًا يساعد البالغين على تقليل ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية والقلبية .	يكون المنتج الغذائي ذا محتوى عالي من السكر إذا كان محتوى الأغذية الصلبة أكثر من 22.5 جرام/100 جرام. يكون المنتج الغذائي ذا محتوى عالي من السكر إذا كان محتوى الأغذية السائلة أكثر من 11.5 جرام/100 جرام.	الحد المسموح
ملح، صوديوم، ملح بحري، بيكنج باودر، جلوتومات أحادي الصوديوم، بيكربونات الصوديوم، بنزوات الصوديوم، فوسفات الصوديوم.	تشمل السكريات الأحادية والثنائية. وتوجد مسميات عدة للسكر المضاف في المنتجات الغذائية أمثلة : الجلوكوز و السكروز و الدكستروز و المالتوز و اللاكتوز و الفركتوز وإيثيل المالتوز ويمكن أن يضاف السكر للبطاقة الغذائية بمصطلحات أخرى مثل : السكر البني -سكر الشعير - سكر الدكسترين - شراب الذرة - شراب الأرز - العسل الأسود - عصير قصب السكر - الكراميل - سكر العنب - عصير الفواكه المركز.	مسمياتها
-ارتفاع ضغط الدم . -الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.	-تؤدي زيادة السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات ذات المحتوى العالي من السكريات الحرة في اكتساب زيادة وزن غير صحي. -تؤثر على ضغط الدم والشحوم المصلية. -تسوس الأسنان (تلف الأسنان). * خفض مدخول السكريات المضافة يقلل من عوامل خطورة أمراض القلب والأوعية الدموية.	مضارها
-تقليل الملح ومحسنات النكهة عالية الملوحة في وصفات الطعام قدر المستطاع . -الحد من استخدام التوابل الغنية بالصوديوم مثل صلصة الصويا، وتتبيلة السلطة، وأنواع الصلصة، والكاتشب، والخردل. -استبدال الملح بالليمون والتوابل مثل مسحوق الثوم أو الفلفل الأسود -عدم وجود الملح على الطاولة . -الحد من استهلاك الوجبات الخفيفة المالحة و المعلبة. - اختيار المنتجات ذات المحتوى المنخفض من الصوديوم. -تقليل تناول الوجبات الجاهزة.	-تناول الفواكه الطازجة أو المجففة أو المجمدة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة بدلاً من الوجبات الخفيفة السكرية. -تناول نصف الحصة من المنتجات السكرية. -الحد من استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، مثل الوجبات الخفيفة السكرية والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر (أي جميع أنواع المشروبات التي تحتوي على سكريات حرة - وتشمل هذه المشروبات الغازية أو غير الغازية، وعصائر ومشروبات الفاكهة أو الخضروات، والمركزات السائلة وعلى شكل مسحوق، والمياه المنكهة، ومشروبات الطاقة والرياضة، والمشاي الجاهز للشرب، والقهوة الجاهزة للشرب ومشروبات الحليب المنكهة).	طرق تقليل الاستهلاك



## بطاقة التسوق الصحي للغذاء

بطاقة تعريفية يمكن حفظها بالأجهزة الذكية أو حملها بالجيب ، وتحتوي على جدول يوضح كمية المنتج الغذائي من الدهون والسكر والدهون المشبعة والملح عالية أو متوسطة أو منخفضة حسب اللون.

### التوصيات العالمية للدهون والسكر والصوديوم في المنتجات الغذائية لكل ١٠٠ جم للأغذية الصلبة

عالي	متوسط	منخفض	المكّون
أكثر من ١٧,٥ جرام	من ٣ جرام الى ١٧,٥ جرام	أقل من ٣ جرام	الدهون
أكثر من ٥ جرام	من ١,٥ جرام الى ٥ جرام	أقل من ١,٥ جرام	الدهون المشبعة
أكثر من ٢٢,٥ جرام	من ٥ جرام الى ٢٢,٥ جرام	أقل من ٥ جرام	السكر
أكثر من ١,٥ جرام	من ٠,٣ جرام الى ١,٥ جرام	أقل من ٠,٣ جرام	الصوديوم

يقصد بالأغذية الصلبة اللحوم المصنعة والمخبوزات والبسكويت والأجبان  
والمكسرات ومنتجات الكاكاو ... الخ .

## التوصيات العالمية للدهون والسكر والصوديوم في المنتجات الغذائية لكل ١٠٠ جم للأغذية السائلة

عالي	متوسط	منخفض	المكوّن
أكثر من ٨,٧٥ جرام	من ١,٥ جرام الى ٨,٧٥ جرام	أقل من ١,٥ جرام	الدهون
أكثر من ٢,٥ جرام	من ١,٧٥ جرام الى ٢,٥ جرام	أقل من ١,٧٥ جرام	الدهون المشبعة
أكثر من ١١,٥ جرام	من ٢,٥ جرام الى ١١,٢٥ جرام	أقل من ٢,٥ جرام	السكر
أكثر من ١,٧٥ جرام	من ١,٣ جرام الى ١,٧٥ جرام	أقل من ١,٣ جرام	الصوديوم

يقصد بالأغذية السائلة العصائر والألبان والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.. إلخ

## المحليات المنخفضة أو عديمة السعرات\*

عدد عبوات المحليات منخفضة السعرات بالمقدار المقبول يومياً	المقدار المقبول تناوله يومياً	المحليات
٧٥ =  (٢٠٠ ضعف تحلية السكر)	٤٠ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، وهيئة سلامة الأغذية الأوروبية) ٥٠ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (هيئة الغذاء والدواء الأمريكية) المقدار المقبول تناوله يومياً للجمهور العام باستثناء مرضى الفينيل كيتون	الأسبارتام
٢٣ =  (٦٠٠ ضعف تحلية السكر)	٥ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (هيئة الغذاء والدواء الأمريكية) ١٥ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، والمجلس العلمي للأغذية الأوروبي)	سكرلوز
٢٧ =  (٣٠٠ ضعف تحلية السكر)	٤ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً يعبر عنه بخلاصة ستيفول المنقي (لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، وهيئة سلامة الأغذية في استراليا / نيوزيلندا، وهيئة سلامة الأغذية الأوروبية، والصحة الكندية) ١٢ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً يعبر عنه بخلاصة جليكوسيد ستيفول المنقي (هيئة الغذاء والدواء الأمريكية)	جليكوسيد ستييفول، ≤ ٩٥% نقاء
٢٣ =  (٢٠٠ ضعف تحلية السكر)	٤ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (المجلس العلمي للأغذية الأوروبي) ١٥ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (هيئة الغذاء والدواء الأمريكية، ولجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية)	بوتاسيوم أسيسلفام
٤٥ =  (٤٠٠ ضعف تحلية السكر)	١٥ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (هيئة الغذاء والدواء الأمريكية) ٥ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية)	السكرارين
٢٣ =  (١٠,٠٠٠ ضعف تحلية السكر)	٠.٣ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (هيئة الغذاء والدواء الأمريكية) ٢ مجم / كجم من وزن الجسم / يومياً (لجنة الخبراء المشتركة بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية)	نيوتام

\*Taha,A.Kumosani,M.El-Dein,A.Aldhaheri,A.Alhaifi.2018.Healthy Nutrition,11:6.

## المراجع

1. BMI classification. (2017, December 27). Retrieved from [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)
2. Changes to the Nutrition Facts Label. (2017, November 11). Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#highlights>
3. Dietary Guidelines for Americans 2015-2020.Eighth Edition. Dietary Guidelines .gov. USDA. 2015
4. Food Exchange Lists. (n.d.). Retrieved from <https://drc.ucsf.edu/pdfs/FoodLists.pdf>
5. How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. (2017, October 2). Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm>
6. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>
7. <https://www.goredforwomen.org/live-healthy/good-fat-versus-bad-fat/>
8. <https://www.webmd.com/diet/obesity/features/skinny-fat-good-fats-bad-fats#1>
9. [https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/Food\\_leabeling.aspx](https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/Food_leabeling.aspx)
10. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
11. <https://nutritionfacts.org/topics/heme-iron/>
12. Taha,A.Kumosani,M.El-Dein,A.Aldhaheri,A.Alhaifi.2018.Healthy Nutrition,11:6.
13. The Diabetic Exchange List (Exchange Diet). (n.d.). Retrieved from American Diabetes Association <http://glycemic.com/DiabeticExchange/The%20Diabetic%20Exchange%20List.pdf>
14. U.S Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 27,20015. Available at: <http://ndb.nal.usda.gov/>. Accessed August 31,2015
15. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation. (december,2008).Geneva.doi:[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf)



وزارة الصحة  
Ministry of Health



ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٢٠٩-٥٨-٥

رقم الإبداع: ١٤٤١/٤٦٢٦