



الجمهورية العربية الفلسطينية
وزارة الصحة العامة والعمل والشؤون الاجتماعية

الدليل اليمني للتغذية الصحية

2024 / 1446 هـ

يقول الله سبحانه وتعالى

﴿وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ (65) وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ
لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (66) وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا
وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (67) وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي
مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68) ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي
سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي
ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (69)﴾ سورة النحل الآية 65 - 69

ويقول سبحانه وتعالى

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ سورة الأعراف الآية 31

ويقول سيدنا رسول الله صلى الله عليه وعلى آله

(ما ملأ ابنُ آدمُ وعاءَ شراً من بطنِ)

من موجّهات السيد القائد يحفظه الله في التغذية

الوعي بالتغذية الصحية، التغذية الإيجابية

إذا توفر العسل للناس، وتغذوا منه يومياً، هذا يقيهم الكثير من الأمراض، ويوفر لهم على المستوى الاقتصادي؛ لأن الأمراض من مشاكلها أيضاً، إضافة إلى كونها مشكلة صحية في جسد الإنسان، هي مشكلة اقتصادية، من أكبر ما يستنزف الناس مالياً، يذهبون إلى المستشفيات، وإلى الوحدات الصحية، والمراكز الطبية.

السيد عبدالملك بدر الدين الحوثي
محاضرة 25 رمضان 1442هـ - 2021-05-07

الوعي بالتغذية الصحية، التغذية الإيجابية

الله - سبحانه وتعالى- خلق فيما أحله لنا كل العناصر اللازمة التي تقوي جهاز المناعة لدى الإنسان، والتي تمد الجسم باحتياجاته من العناصر، وتساعده على الصحة، والتي أيضاً لها إيجابية كبيرة في قوة الإنسان وحيويته وتمكنه من القيام بأعماله بنشاط، بمسؤولياته الدينية، بمسؤولياته في هذه الحياة بنشاط وبصحة وبطاقة وبقوة.

السيد عبدالملك بدر الدين الحوثي
محاضرة (الوقاية الصحية)
9 رمضان 1441هـ - 2020-05-02

الوعي بالتغذية الصحية، التغذية الإيجابية

هذه الأرض، بيئتها وجغرافيتها ... هيأ الله للإنسان فيها الفواكه التي تأتي ضمن مقدمة المواد الغذائية المناسبة جداً للإنسان، وهي نعمة مستساعة وذات قيمة غذائية وطبية مهمة جداً ومفيدة لحياة الإنسان ...

السيد عبدالملك بدر الدين الحوثي
محاضرة 25 رمضان 1442هـ - 2021-05-07م

الصفحة	الموضوع
2	من موجهات السيد القائد في التغذية
4	المقدمة
5	غذائنا السليم سر صحتنا
6	الغذاء ودوره في تقوية المناعة
6	مدمرات الصحة
7	كيف نختار الطعام بحيث يكون متوازناً ومتنوعاً وصحياً
8	مجموعة الحبوب والخبز / النشويات
10	العسل
10	من كلام السيد حول العسل
11	بعض فوائد العسل
12	مجموعة الفواكه والخضروات
14	مجموعة اللحوم والبقوليات (البروتينات)
16	مجموعة الحليب ومشتقاته
18	مجموعة الدهون والزيوت
19	معلومات خاطئة حول الدهون والشحوم الحيوانية
21	الفيتامينات والمعادن
25	أطعمة ومشروبات غير صحية وضارة بالصحة
26	كيف عملت الشركات الغربية على تغيير نمط الغذاء الغير صحي والضار
28	مشروبات ضارة بالصحة
30	لا للمشروبات المحلاة
31	أضرار مشروبات الطاقة
32	التغذية الصحية خلال مراحل العمر المختلفة
33	التغذية خلال فترة الحمل
36	الرضاعة الطبيعية
40	تغذية الرضع وصغار الأطفال
42	الأطفال (4-13 سنة)
43	الفتية والشباب (14-18 سنة)
44	مرحلة الكبار (19-50 سنة)
45	مرحلة كبار السن (50+ سنة)
46	احتياج الفرد من السعرات الحرارية خلال اليوم
48	طريقة حساب السعرات الحرارية للمراحل العمرية من شهر إلى 14 سنة
49	الأنشطة البدنية للحصول على جسم صحيح
50	تناول كميات كافية من الماء
51	الكافيين
52	الحد من استهلاك الملح المكرر (الأبيض)
53	الحد من استهلاك السكر المكرر (الأبيض)
54	سلامة الغذاء

المقدمة

تعتبر التغذية الصحية من الاحتياجات الأساسية لصحة الجسم والعقل والنفس، تتعلق بتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تعزز الصحة وتساعد في الوقاية من الأمراض، في عالم مليء بالمعلومات المتعددة المرتبطة بالغذاء والطعام، فيصبح من الضروري فهم كيفية اختيار الأغذية التي تعزز صحتنا وتدعم نمط حياة متوازن. التغذية ليست مجرد وسيلة لإشباع الجوع، بل هي علم ومعرفة وسلوك تهدف إلى توفير العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على الصحة، وتحسين الوظائف الحيوية، وتقوية المناعة والوقاية من الأمراض.

من خلال هذا الدليل، نقدم لكم معلومات شاملة حول أسس التغذية الصحية، بدءًا من اختيار المكونات المناسبة، مرورًا بالتوازن الغذائي. الهدف هو المساعدة في اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة تساهم في تحسين الصحة العامة ونوعية الحياة. سواء كنت تسعى لتغيير نمط حياتك الغذائية أو تعزيز عاداتك الغذائية الحالية، فإن هذا الدليل هو المرجعية نحو التغذية الصحية والمساعدة على إتباع نمط حياة صحي، لك ولأفراد اسرتك.

العمل بهذا الدليل بعون من الله يمنح الفرد فرصة أفضل للبقاء في صحة جيدة ما يساهم في تقوية المناعة والوقاية من الأمراض المعدية منها وغير المعدية بما يشمل أمراض القلب والسكري وهشاشة العظام وغيرها.

لكل فرد احتياجات غذائية مختلفة باختلاف:



العمر



كتلة الجسم



الجنس



مستوى النشاط البدني



الحالة الصحية

غذائنا السليم سر صحتنا

ما هو الغذاء؟

يُعرف الغذاء بأنه كل ما يستهلكه الإنسان من المواد السائلة والصلبة.

ما هي وظيفة الغذاء؟

- يزود الجسم بالحيوية والنشاط والحركة (ما نسميه بالطاقة)؛
- تنظيم عمليات الأعضاء الداخلية للقيام بوظائفها؛
- يساهم في نمو وإنتاج وترميم خلايا وأنسجة الجسم واستمراريتها بالشكل الصحيح والسليم؛
- ينظم العمليات الحيوية المختلفة من مقاومة الجسم للأمراض والظروف المحيطة به وقوة الجسم ومناعته.

ما هو الغذاء الصحي؟

هو الذي يوفر الاحتياجات من جميع العناصر الغذائية الأساسية (من بروتينات وكربوهيدرات ونشويات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية بالإضافة الى الماء).

معلومات أساسية عن الغذاء ونمط الحياة الصحي

معلومات أساسية عن الغذاء ونمط الحياة الصحي	
<ul style="list-style-type: none">• ويجب أن ننوه بأن الصحة ليست مقتصرة بطبيعة الحال على التغذية السليمة والصحيحة والأكل الصحي ولكن يجب الاهتمام بجوانب أخرى منها:<ul style="list-style-type: none">• سلامة الغذاء: تحضيره وتخزينه بأمان؛• طرق الطهي: ينصح بالسلق أو الشواء بدلاً من القلي؛• النشاط البدني وممارسة الرياضة،• الموازنة بين تناول الطعام والمحافظة على وزن صحي؛• النوم الصحي والكافي (كما سيذكر لاحقاً)،• شرب السوائل والماء النظيف والكافي خاصة عند ممارسة الأعمال الشاقة والنشاط البدني والطقس الحار (ما لا يقل عن 2 - 3 لتر يومياً للبالغين)،• بالإضافة الى الاهتمام بالنظافة الشخصية والعامة ونظافة الغذاء ونظافة البيئة وما الى ذلك.	<ul style="list-style-type: none">• التنوع: التغذية السليمة تعني أن يكون طعامنا محتوياً على الكميات المناسبة من العناصر الغذائية المختلفة، وأن تكون القاعدة الأساسية في ذلك قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ سورة الأعراف الآية 31• وينصح بتقسيم مدخول الطاقة على أن تشمل المجموعات الغذائية المختلفة:<ul style="list-style-type: none">○ الكربوهيدرات / النشويات؛○ الدهون والشحوم؛○ البروتينات؛○ الخضار والفاكهة.• ليس صحيحاً أن الدهون المشبعة (السمن البلدي والزبدة) خطيرة ويجب استبدالها بالزيوت النباتية غير المشبعة؛• الحد من تناول الملح الأبيض (المكرر) الى اقل من 5 جرام باليوم؛• الحد من السكر الأبيض (المكرر)؛

الغذاء ودوره في تقوية المناعة والوقاية من الأمراض:

- كلما كانت التغذية سليمة وصحيحة كلما كانت أجسامنا قادرة على مقاومة الأمراض بدون الحاجة الى الدواء، كون التغذية السليمة تعزز الوقاية من الأمراض.
- بالتالي تزيد قدرة جسمك على محاربة مسببات الامراض من بكتيريا وفيروسات، بالإضافة الى الحماية من الأمراض المختلفة غير المعدية والأمراض المزمنة مثل الضغط والسكر والسرطانات وغيرها.

مدمرات الصحة:

تحذير

الحذر من شركات الأغذية العالمية الصهيوأمريكية والتي تعمل على تغيير نمط الغذاء الصحي الى نمط غذائي غير صحي بهدف الربح وجني الأموال، كما أن الاعتماد على هذا النمط من الأغذية يؤدي الى المراضة (مثل الترويج للزيوت النباتية، الوجبات السريعة، المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة وغيرها).

مدمرات الصحة

- الابتعاد عن مدمرات الصحة التي تشكل ضرراً على صحتنا للحصول على أعلى الفوائد المرجوة من الغذاء الصحي.
- من المدمرات الصحية:
 - السكر الأبيض (المكرر).
 - الدقيق الأبيض.
 - الملح الأبيض (المكرر).
 - المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة.
 - قلة شرب الماء والسوائل.
 - الزيوت المهدرجة.
 - اللحوم المصنعة.
 - الدخان والتبغ.
- التوتر والهلع والتفكير والقلق (تفاعلات لا ارادية، تدمر الاغشية المخاطية، تضعف جهاز المناعة).
- قلة النوم (قلة النوم ليلاً يدخل الإنسان في حلقة من القلق والتوتر الذي يؤدي الى ضعف المناعة وضعف الجسد وضعف التفكير والعصبية).
- البعد عن النمط الغذائي الطبيعي والاعتماد على الأطعمة الضارة والمصنعة، أو المحفوظة، أو الجاهزة، أو الغذاء المعلب أو الأغذية المغلفة والمجمدة، خاصة وأن المستهدف هنا الأطفال كونها تحتوي على مواد حافظة خطيرة ونسب كبيرة من الأملاح والمواد الكيميائية والأصبغ وغيرها.

كيف نختار الطعام بحيث يكون متوازناً ومتنوعاً وصحياً؟

هناك ما يسمى بالمجموعات الغذائية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية المختلفة التي يحتاجها الجسم، والهدف من هذا التقسيم هو المساعدة على الحصول على اختيارات غذائية صحية. المجموعات الغذائية التالية:

• مجموعة الحبوب والخبز؛

• مجموعة الفواكه والخضروات؛

• مجموعة الحليب ومشتقاته؛

• مجموعة اللحوم والبقوليات؛

• مجموعة الدهون والزيوت؛

• الماء.



كما يجب أن يشتمل الغذاء على الفيتامينات والمعادن الغذائية الهامة لجسم الإنسان والتي يتم الحصول عليها من الغذاء الطبيعي والمجموعات الغذائية السالفة الذكر. ان التنوع في الغذاء يعني تناول مقادير مناسبة بما يضمن عدم التقصير ولكن عدم الإسراف، كون ذلك يضمن تغذية صحية مناسبة صحياً، ويتم تحديد هذه المقادير باستخدام مصطلح (الحصة الغذائية) كون الاحتياج اليومي لكل نوع من أنواع الغذاء يختلف عن الآخر بحسب العمر والجنس والعمل والنشاط والحالة العامة للشخص.

30 غرام = حجم راحة اليد

1 كوب = 240 مل

تعريف الحصة الغذائية:

هي كمية محددة ومحسوبة من الصنف الغذائي يمكن قياسها بالكوب، الأونصة، الغرامات، القطعة، الشريحة، حجم راحة اليد، قبضة اليد، حجم أصبع الإبهام الخ.

تقدير الحصة الغذائية بشكل بسيط



1 كوب



30 جرام



90 جرام



ملعقة شاي



ملعقة طعام



مجموعة الحبوب والخبز / النشويات

معلومات عامة

يُنصح بتناول 6 – 11 حصة غذائية من الحبوب يومياً، ويجب أن تتشكل من الحبوب الكاملة مفردة أو مجمعة.

1 حصة تمثل:

- ✓ شريحة واحدة من الخبز.
- ✓ حبة بطاطس متوسطة الحجم
- ✓ كوب واحد من رقائق أو حبوب الإفطار
- ✓ نصف كوب من الأرز والحبوب والمعكرونة المطبوخة.

- الحبوب الكاملة والخبز المصنوع منها تعتبر من اهم مصدر الكربوهيدرات (أغذية الطاقة)، تسمى كذلك مجموعة النشويات.

من فوائدها:

- الأنظمة الغذائية المتوازنة المحتوية على الكربوهيدرات مفيدة للجسم؛
- توفر الكربوهيدرات الطاقة للجسم؛
- دقيق الحبوب الكاملة بما فيها القشرة تخفف من أمراض القلب؛ تقلل من الإمساك؛ وتساعد في السيطرة على الوزن.

إرشادات عامة

- يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني؛
- في وجبتك تناول السلطات والخضروات والفواكه؛
- مارس النشاط البدني لتحسين لياقتك من 30 – 60 دقيقة كل يوم حسب حالتك الصحية؛
- اختر الحبوب الكاملة، لأنها غنية بالألياف (تجنب الدقيق الأبيض)؛
- تجنب الأطعمة الأخرى التي تحوي سعرات حرارية مرتفعة مثل الحلويات والكعك؛

تناول الخبز والغذاء المصنوع من الحبوب الكاملة:

- استخدام دقيق الحبوب غير منزوعة الالياف أو القشرة وغير مضاف إليها مثبتات أو ملونات أو منكهات، وقد يكون من صنف واحد أو من عدة أصناف من الحبوب الكاملة.

الطبق الغذائي مجموعة الحبوب والخبز / النشويات

كم تحتاج من الحبوب والخبز / النشويات في الطبق الغذائي الصحي؟

الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة): يُنصح بتناول **6 - 11 حصص يومية**، يجب أن تكون هذه الحبوب كاملة كخبز القمح الكامل والأرز الكامل والمعكرونة الكاملة (يمكن أن تكون مفردة أو مجموعة من الحبوب الكاملة) وذلك لضمان حصول الإنسان على كمية جيدة من الألياف الغذائية والمغذيات الدقيقة إذ إن هذه المجموعة من أهم مصادرها.

احذر

- الدقيق المكرر مثل الدقيق الأبيض والأرز الأبيض
- الحبوب منزوعة القشرة والمنكهات والخبثات

أمثلة على حجم الحصة الواحدة:

- الخبز: شريحة واحدة من الخبز.
- حبة بطاطس متوسطة الحجم.
- نصف كوب من الشعير، القمح، الدخن، الذرة، الأرز، المعكرونة، الشوفان.





يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68) ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ سورة النحل الآية 69

من كلام السيد القائد عبدالملك بدرالدين الحوثي في المحاضرة الرمضانية رقم 23 في 25 رمضان 1442هـ 2021-05-05م عن العسل قوله:

- آمن بصفة عامة
- العسل آمن بوجه عام للبالغين وللأطفال



- ✓ من الثروة الحيوانية ذات الأهمية الكبيرة، على المستوى الغذائي، والصحي، والتجاري العسل؛
- ✓ النحل تنتج منتجات متنوعة، منها غذاء ملكة النحل، ومواد أخرى، كلها ذات قيمة صحية عالية؛
- ✓ العسل قيمته الغذائية والصحية عالية جداً، يعزز المناعة في جسم الإنسان، ويكافح بالتالي الكثير من الأمراض؛ ويقيه من كثير من الأمراض؛
- ✓ ويتابع السيد القائد بقوله ويقول الأطباء: أن ملعقة واحدة يومياً من العسل يستمر عليها الإنسان ستقيه- بإذن الله "سبحانه وتعالى"- من كثير من الأمراض، ملعقة واحدة يومياً، الأطفال كذلك إذا تناولوا ملعقة صغيرة من العسل يومياً بشكل مستمر، يقيهم هذا من كثير من الأمراض، ويساعد أن يتمتع الإنسان بالصحة، والعافية، والقوة البدنية، ومهم جداً استثمار هذه النعمة، هذه نعمة من الله، نعمة من الله "سبحانه وتعالى"؛
- ✓ في الماضي كانت كثيراً من الأسر تقتني النحل، ويتوفر لها العسل، وموائدها عامرة، يتوفر فيها العسل البلدي، والحليب، واللبن، كذلك يتوفر فيها البيض البلدي، والسمن، أغذية ذات قيمة غذائية عالية؛
- ✓ الشعب اليمني كان أبناؤه وشبابه رجال أقوياء أصحاب، غذاء ممتاز، والآن غذاء متدهور، وفي نفس الوقت قات بكميات كبيرة؛ تهزل الأجسام، وتضعف الأعصاب، ويؤثر هذا حتى على المستوى النفسي، والعصبي، والصحي، والبدني؛ وبالتالي على المستوى العملي.

بعض فوائد العسل:

- تحسين مستويات الطاقة البدنية؛
- دعم جهاز المناعة؛
- مضاد للبكتيريا والفطريات؛
- يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة؛
- علاج طبيعي للسعال والتهاب الحلق؛
- العسل يساعد في تخفيف أعراض الحالات المرضية المرتبطة بالجهاز الهضمي مثل الإسهال المرتبط بالتهاب المعدة والأمعاء؛
- تعزيز الذاكرة وتعزيز صحة الدماغ؛
- مفيد للبشرة (يساعد في علاج الجروح الصغيرة والحروق وتخفيف أعراض حب الشباب)
- علاج الأرق وتحسين جودة النوم؛
- دعم صحة الكبد وتحسين وظائفه؛
- الاستخدام الموضعي يعزز التئام الجروح، ومعالجة الحروق، وتقليل خطر إصابة الجروح بالعدوى؛
- تعزيز صحة العين
- يحتوي العسل على العديد من المعادن والفيتامينات المهمة: مثل الحديد، والزنك، والكالسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين ج، وبعض أنواع فيتامين ب، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة

- ✓ العسل عبارة عن سائل حلو ينتجه النحل باستخدام رحيق النباتات الزهرية. تتفاوت أنواعه في اللون والرائحة والنكهة بحسب نوعية المراعي وبالتالي يكسب الفوائد الصحية المختلفة؛
- ✓ تذكر دائماً أن الفوائد الصحية للعسل يمكن أن تختلف بناءً على نوع العسل وجودته؛
- ✓ ضمن قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ يجب عدم الإسراف في تناول العسل كما لا يجب الإسراف في جميع الأغذية؛
- ✓ لا توجد أي تفاعلات للعسل مع الأدوية المختلفة.

للعلم



مجموعة الفواكه والخضروات

معلومات عامة

يُنصح بتناول على الأقل 5 حصص يومياً. وعادة ما يكون حجم الحصة الواحدة التقريبي منها هو حبة فواكه متوسطة الحجم بحجم قبضة يد الشخص، أو نصف كوب.

1 حصة تمثل:

- ✓ حبة واحدة متوسطة الحجم من التفاح أو الكثرى أو البرتقال أو الخوخ
- ✓ نصف حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو والمانجا.
- ✓ حبة واحدة صغيرة من الموز.
- ✓ ملء الكف من العنب أو الفراولة
- ✓ حبة واحدة متوسطة الحجم من الكيوي.
- ✓ ربع حبة متوسطة الحجم من الأناناس.

- هذه الأطعمة تسمى بأطعمة الوقاية كونها غنية بالعناصر الغذائية التي تقوي المناعة في الجسم؛
- قليلة السعرات الحرارية وتساعد على التحكم في وزن الجسم، وتساعد في تخفيف الوزن؛
- تحتوي الفواكه والخضروات على مجموعة من الفيتامينات (أ، ب، ج، هـ الخ) والمعادن (بوتاسيوم، مغنيسيوم، الحديد والزنك الخ)؛
- تناول الفاكهة كاملة أكثر فائدة من عصيرها لان الفاكهة غنية بالألياف؛
- الالياف تساعد على الحد من أمراض القلب والسكري والإمساك وغيرها؛
- تذكر أن الخضروات تفقد العديد من العناصر الغذائية خلال عملية الطهي، لذا احرص على أن تحتوي وجبتك على السلطات الطازجة.

الخضروات:

- اهم مصدر للفيتامينات، والأملاح والمعادن والألياف وتشمل كل الخضروات (الخيار، الطماطم، الجزر، السبانخ، الخس، الجرجير، البيعة والكراث، الفجل، البصل، الثومة وغيرها)،
- يفضل ان تحتوي الوجبة الغذائية على 50% من الخضار.

الفواكه:

- يمننا الحبيب يتمتع مقارنة بالدول الأخرى بتوافر الفواكه الطازجة على مدار العام وهذه نعمة من الله إذا لم نستغلها ونحمد الله عليها فقد يمنعه الله علينا أو يستبدلها، يقول الله سبحانه وتعالى " بلدة طيبة ورب غفور".
- وتشمل الفواكه:
 - الطازجة: مثل التفاح، الخوخ، عنب الفلفل، عنب العظام، الرمان، العنب وغيرها.
 - المجففة: مثل التمر والزبيب وغيرها.

الطبق الغذائي

مجموعة الخضروات والفواكه

كم تحتاج من مجموعة الفواكه والخضروات في الطبق الغذائي الصحي؟

يُنصح بتناول **5 حصص يومياً**، ويُنصح بأن تكون طازجة وليس معلبة أو مجمدة، وينصح بتناول الفاكهة والخضروات الكاملة بدلا من عصيرها للحصول على كمية كافية من الالياف. كما ينصح على التنوع في أكل الخضروات والفواكه باختلاف أصنافها وألوانها حتى يحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية.
أمثلة على حجم الحصة الواحدة:

- كوب خضروات طازجة مثل الخيار والبنندورة والكوسا وسواها؛
- كوبين من الخضروات الورقية مثل الملفوف والخس والسبانخ.
- كوب خضروات مطبوخة مثل البامية والملوخية والسبانخ.
- نصف حبة متوسطة الحجم من البطاطا أو الفلفل الحلو أو البطاطا الحلوة أو الكوسا.
- 5 إلى 8 زهرات صغيرة من القرنبيط أو البروكلي.
- 6 حبات صغيرة أو حبة كبيرة من الجزر.
- نصف كوب كبير من الذرة.
- نصف حبة صغيرة من القرع.
- حبة متوسطة الحجم من التفاح أو الرمان أو الكمثرى أو البرتقال أو الخوخ أو الموز أو الإجاص أو كمثري أو المانجا.
- ملء اليد من العب أو الفراولة.
- حبة واحدة متوسطة الحجم من الكيوي.
- ربع حبة متوسطة الحجم من الأناناس.
- 150 مل عصير فواكه

الحبوب
والخبز

خضروات
وفواكه

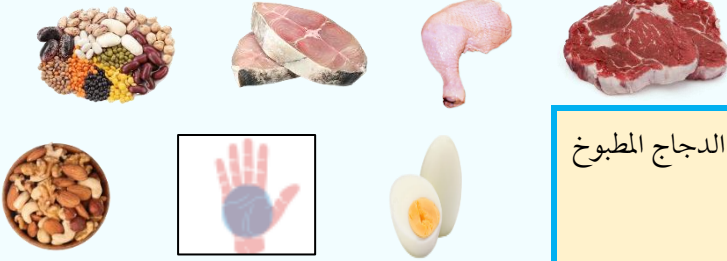


لحوم
وبروتينات

حليب ومشتقاته

الطبق الغذائي مجموعة اللحوم والبقوليات / البروتينات

كم تحتاج من مجموعة اللحوم والسمك والبقوليات في الطبق الغذائي الصحي؟
يُنصح بتناول **2 - 3 حصص يومياً**، يُنصح بأن تكون طازجة وليس معلبة أو مجمدة. احرص على تناول حصتين على الأقل من السمك اسبوعياً.



أمثلة على حجم الحصة الواحدة:

- 90 غرام (3 مرات حجم راحة اليد) من اللحم أو الدجاج المطبوخ أو التونة أو السمك.
- 2 بيضة
- نصف كوب من البقوليات مثل العدس، الحمص، الفول، الفاصوليا، البازلاء
- نصف كوب من المكسرات

- إضافة الزيت النباتي والصلصة عند إعداد وتناول اللحوم والسمك والبقوليات والبيض.
- تناول اللحوم المصنعة أو المجمدة المستوردة.

احذر

الحبوب
والخبز

خضروات
وفواكه



لحوم
وبروتينات

حليب ومشتقاته



مجموعة الحليب ومشتقاته

معلومات عامة

يُنصح بتناول 2 – 3 حصص من الحليب ومشتقاته يومياً:
1 حصة تمثل:

- ✓ كوب واحد من الحليب
- ✓ كوب واحد من لبن الزبادي
- ✓ أونصة ونصف من الجبن الطبيعي كجبن الشيدر،
- ✓ أونصتين من الجبن المدخن البلدي، وتعادل الأونصة الواحدة حجم أربع مرات حجم الإبهام

• تعد هذه المجموعة مصدراً جيداً للبروتين الضروري للحفاظ على الجسم ودعم النمو؛

• الحليب والألبان والأجبان تعد مصدراً غني بالكالسيوم بجانب فيتامين د اللذان يعتبران ضروريين لصحة العظام في جميع مراحل العمر؛

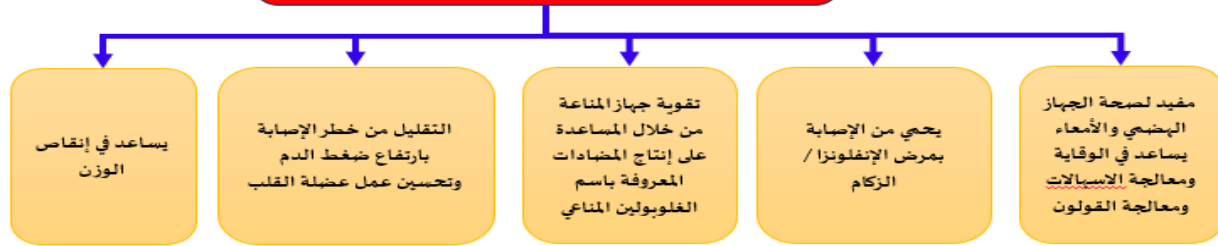
• الأطفال والفتية والشباب والبالغين بحاجة الى استهلاك كميات كافية من الكالسيوم لبناء عظام قوية وصحية وللوقاية من هشاشة العظام مع تقدم السن؛

• البالغين فوق 30 عاماً والمسنين بحاجة لاستهلاك كمية جيدة من الكالسيوم للوقاية من فقدان العظم الطبيعي نتيجة التقدم في العمر.

هل تعلم أن:

- الحليب هو واحد من الأطعمة متعدد العناصر الغذائية، حيث يزود الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها؛
- جميع الأطعمة من هذه المجموعة تعد مصدراً جيداً للكالسيوم، البروتين، فيتامين ب 12، فيتامين ب 2 وفيتامين أ؛

هل نعلم فوائد الحقين / الزبادي / اللبن الرائب؟



نصيحة مهمة:

يعد الحليب والزبادي والحقين من الخيارات الغذائية من هذه المجموعة المناسبة للجسم.

الطبق الغذائي

مجموعة الحليب ومشتقاته

كم تحتاج من مجموعة الحليب ومشتقاته في الطبق الغذائي الصحي؟

يُنصح بتناول 2 - 3 حصص يومية. الحصص تعتمد على حالة الشخص الفيزيولوجية فمثلاً يمكن للبالغ أن يتناول كوبين من الحليب بينما في حالة المرضع والحامل يجب تناول 3 أكواب من الحليب أو بدائله، وفي حالة الأطفال والفتية والفتيات ينصح بتناول كمية أكبر قد تصل الى 4 أكواب من الحليب وبدائله.

أمثلة على حجم الحصة الواحدة:

- كوب (250مل) من الحليب أو اللبن
- علبة زبادي (125غرام)
- 30 جرام (حجم راحة اليد) من الجبن
- أونستين من الجبن المدخن البلدي، وتعادل الأونصة الواحدة حجم أربع مرات حجم الإبهام





مجموعة الدهون والزيوت

معلومات عامة

وينصح تناولها بمعدل 3 حصص يومياً:

1 حصة تمثل:

✓ ملعقة طعام سمن بلدي أو زبدة أو زيت الزيتون

فوائد الدهون:

- مصدر للطاقة
- تساعد في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D, E, K)
- تعمل كوسادة لبعض الأعضاء في جسم الإنسان
- تضفي نكهة وقوام للأطعمة

• الدهون ضرورية للجسم، وتساهم في امتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون، وتحمي الأعضاء، وتحدّ من الالتهابات، كما أنّها تدعم مناعة الجسم، وهذا الكلام بعكس ما يشاع من قبل اليهود وما يروجون له من معلومات خاطئة.

• تعتبر الدهون أحد العناصر الغذائية الرئيسية التي يستخدمها جسم الإنسان للنمو والقيام بالوظائف الحيوية وبناء الخلايا العصبية وكذلك الهرمونات، وتعد الدهون مصدراً غنياً بالطاقة، إذ يمد الغرام الواحد من الدهن جسم الإنسان بـ 9 سعرات حرارية.



الزيوت المتحوّلة النباتية ضارة بالصحة (عدا زيت الزيتون):

- الدهون النباتية أكثر ضرراً من الدهون الحيوانية (السمن والزبدة والقشطة البلدي)؛
- الأطعمة التي تحتوي على الدهون النباتية والمهدرجة تشمل زبدة المارغارين، السمن النباتي وزيت الطبخ النباتي المهدرج والأطعمة المصنعة منها مثل البسكويت والكعك والفطائر والمعجنات والحلويات؛
- غالباً ما تحتوي الأطعمة المخبوزة والمقلية المُباعَة في الشوارع والمطاعم على دهون متحوّلة منتجة صناعياً.

منظمة الصحة العالمية

الدهون المتحوّلة عدو القلب

نحو 8,39 %

من وفيات أمراض القلب التاجية مرتبطة بتناول الدهون غير المشبعة احرص على تجنبها لتحمي نفسك

معلومات خاطئة حول الدهون والشحوم الحيوانية

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَائِعِيمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِعَٰبِدِ اللَّهِ بِهِ ۖ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (145) وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ ۚ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوْ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ۚ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَغْيِهِمْ ۚ وَإِنَّا لَصَادِقُونَ﴾ سورة الأنعام الآية (146) صدق الله العظيم (وكذب اليهود في محاربتهم للدهون الحيوانية، كون تحريمها عليهم هو تحريم عقوبة لأفعالهم).

نصائح اطعمت الخاطئة حول الشحوم الحيوانية والسمن البلدي

- لقد تم تضليلنا بتلك المعلومات الخاطئة حول الدهون المشبعة (شحم البقر والحيوانات والسمن البلدي).
- على مدار 100 عام كان يتم تسويق السمن النباتي على انه صحي أكثر بكثير من السمن البلدي والدهون الحيوانية.
- قبل ان يعرف السمن النباتي كانت السمن البلدي وشحم البقر والحيوانات الأكثر استخداما في الطبخ عالميا.
- في العام 1970 بدئوا بروجون من خلال الهرم الغذائي على العلاقة بين الدهون المشبعة (مثل شحم البقر) وأمراض القلب، بهدف اقناع الجميع بالاستغناء عن الدهون وسمن الحيوانات.
- الزيوت النباتية في الحقيقة تعتبر مسببا كبيرا لحدوث الإصابة بأمراض القلب وزيادة الجلطات وغيرها من الأمراض.
- ليس صحيحاً أن الدهون والشحوم الحيوانية خطيرة ويجب استبدالها بالزيوت النباتية.
- بحسب الدراسات فإن نحو 9% من وفيات أمراض القلب مرتبطة بتناول الزيوت النباتية، ونصحت هذه الدراسات بالحرص على تجنبها لتحمي نفسك.

فوائد شحوم المواشي والشحوم البلدي (السمن، الزبدة، القشطة):

- تقوي الجهاز المناعي للجسم وتمده بالنشاط والطاقة اللازمة؛
- يطهر سمن الأبقار الجسم من السموم ويخرجها خارج الجسم؛
- تمد الجسم بالفيتامينات التي تذوب بالدهون (A, E, D, K)؛
- تغذي الكبد وتعزز دوره في القيام بوظائفه؛
- تحافظ على الرؤية، وتكسب الجلد الطراوة والليونة والنعومة؛
- تمد الجسم بمضادات الأكسدة وتجدد التالف من الخلايا الهرمة؛
- تمد الشرايين بالمرونة إذا تم تناولها بدون إسراف؛
- تزيد من الخصوبة عند الرجل والمرأة؛
- تعمل كوسادة للأعضاء الداخلية للجسم وكذا الأغشية المخاطية.

نصيحة هامة:

ضمن قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾ يجب عدم الإسراف في
الغذاء بكل أنواعه (حفظ النعم ...
ضرورة لتدوم)، كما أن المبالغة في أي
نوع من الطعام قد يؤدي إلى مضر
على الصحة.

الطبق الغذائي

مجموعة الدهون والزيوت

كم تحتاج من مجموعة الدهون والزيوت في الطبق الغذائي الصحي؟

يُنصح بتناول **3 حصص يومياً**. استخدم الدهون المشبعة مثل السمن البلدي والزبدة وزيت الزيتون.

وتجنب الزيوت النباتية غير المشبعة والمهدرجة والمتحولة.

أمثلة على حجم الحصة الواحدة:

- ملعقة طعام سمن بلدي أو زبدة أو شحم حيواني
- ملعقة طعام زيت الزيتون

الحبوب
والخبز

خضروات
وفواكه



لحوم
وبروتينات

حليب ومشتقاته

الفيتامينات والمعادن الغذائية

الاحتياج اليومي من الفيتامينات والمعادن:



الفيتامينات والمعادن تلعب دورًا حيويًا في الصحة والنمو في جميع المراحل العمرية، خاصةً في مرحلة الطفولة والعمر المدرسي حيث يكون النمو البدني والعقلي في ذروته، وهناك العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة كالحديد والكالسيوم وفيتامين د التي تعد ضرورية للنمو بشكل سليم ولبناء عظام صحية وقوية، لذلك من الضروري أن يتناول الأطفال والطلاب والحوامل والمرضعات هذه العناصر في صورتها الطبيعية من الأغذية الغنية بها.

الأثر العام للفيتامينات والمعادن على الصحة والأداء العام للفرد:

- التطور البدني والعقلي: الفيتامينات والمعادن تدعم النمو السليم وتطور الدماغ، مما يؤثر إيجابيًا على الأداء الأكاديمي.
- القدرة على التركيز والتعلم: التغذية الجيدة تعزز الطاقة والتركيز، مما يساعد على التعلم والعمل بفعالية.
- الوقاية من الأمراض: الفيتامينات والمعادن تعزز جهاز المناعة، مما يساعدنا على البقاء أصحاء والحد من ضياع وقتنا وحياتنا في التغيب عن الإنجاز والتعلم والعمل بسبب المرض.

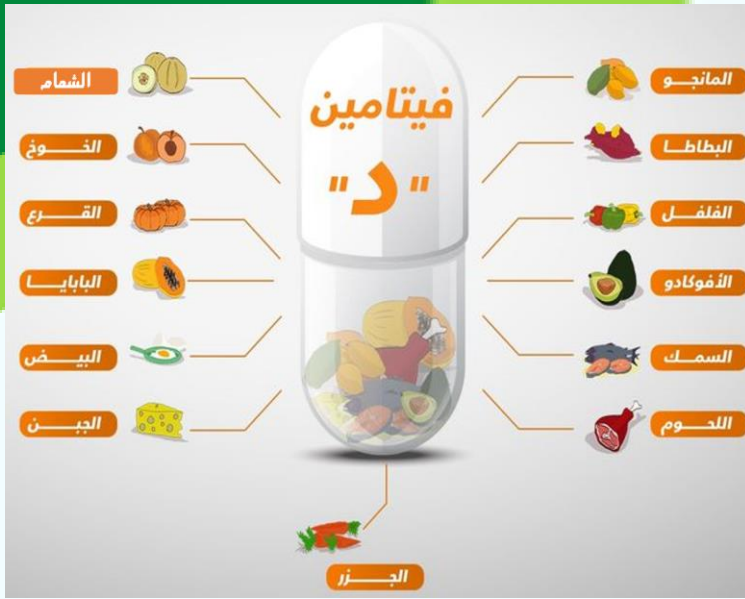


لتلبية احتياجات الفيتامينات والمعادن، من المهم أن نتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا يشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والدهون والبروتينات المحتوية على الفيتامينات والمعادن.

جدول يوضح أهم الفيتامينات والمعادن وأهميتها وتأثيرها على الشخص ومضار نقصها

الفيتامين	أهميته	التأثير على الشخص	مصادره	مضار النقص
	فيتامين أ: يدعم صحة العين ويعزز جهاز المناعة	يساهم في الرؤية الجيدة والتركيز، ويقلل من خطر العدوى	الكبد، وزيت كبد الحوت، ولحم البقر، ومنتجات الألبان، بينما تشمل أبرز مصادره النباتية الجزر، والبطاطا الحلوة، والسبانخ.	قد يؤدي نقص فيتامين A لفترة طويلة إلى التأثير على الرؤية الليلية والإصابة بالعمى الليلي، وقد يتسبب في حدوث عمى كلي إذا أهمل علاجه.
	فيتامين ج: يعزز جهاز المناعة ويعمل كمضاد للأكسدة.	يساعد في الشفاء السريع من الجروح والوقاية من الأمراض، ويساعد على التركيز.	الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون أو بعض الخضروات مثل الملفوف أو الكرنب والبروكلي والفلفل البارد الأحمر والملفوف والقرنبيط	ضعف عام وتعب، والتهاب اللثة، ووجع في اليدين والقدمين، وقد يهدد الحياة إذا ترك دون علاج.
	فيتامين د: يساهم في امتصاص الكالسيوم وصحة العظام	يساعد في بناء عظام قوية، مما يقلل من مخاطر الكسور والإصابات	الأسماك الدهنية كسمك السلمون، وصفار البيض والكبد والكلى	الكساح في الأطفال، وهشاشة العظام في الكبار وسهولة التعرض للكسور
	فيتامين ب 12: ضروري لصحة الأعصاب وتكوين خلايا الدم الحمراء	يعزز الطاقة والتركيز والذاكرة	الكبد، اللحوم، البيض، القمح، خميرة البيرة	الإرهاق، وفقر الدم، وشحوب البشرة، وانقطاع في النفس، ودوخة ودوار، وبطء في ردود الأفعال، وصعوبة في المشي، وحيرة وارتباك.
	فيتامين هـ: يعمل كمضاد للأكسدة	يحمي الخلايا من الأضرار ويعزز صحة الجهاز المناعي	زيت جنين القمح، وبذور عباد الشمس، واللوز، والسبانخ، والمانجو.	قد يتسبب نقصه في ضعف المناعة، ومشكلات في الرؤية، وكذلك تضرر الأعصاب والعضلات.
المعادن	أهميته	التأثير على الطلاب	مصادره	مضار النقص
	الكالسيوم: أساسي لنمو وتطوير العظام والأسنان	يساهم في بناء عظام قوية، مما يقلل من مخاطر الكسور ويعزز النشاط البدني.	الحليب ومشتقاته كاللبن والزيادي والأجبان، الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ، الفاصوليا	ضعف العظام، تقوس العمود الفقري، مشاكل في الأسنان، تأخر النمو، اضطرابات وتقلصات عضلية في الجهاز الهضمي، قلة التركيز، التعب والإرهاق، ضعف الجهاز المناعي وقلة النوم
	الحديد: ضروري لتكوين الهيموجلوبين ونقل الأكسجين في الدم	يمنع فقر الدم، ويعزز الطاقة والتركيز في الدراسة	للحوم الحمراء، والكبد، والأسماك والدواجن الأطعمة النباتية (الفاصولياء، العدس، البازلاء والخضروات الورقية الداكنة (مثل السبانخ، الحنظل) والبيض، المكسرات الخ	فقر الدم (الإرهاق والتعب والعصبية والتوتر، والدوخة وضيق النفس وسرعة نبضات القلب، مشاكل في الذاكرة والقدرة على التعلم، تأثير على النمو العقلي والمعرفي، ضعف المناعة، قلة النشاط البدني، فقدان الشهية الخ.
	المغنيسيوم: يشارك في العديد من العمليات الحيوية بما في ذلك وظيفة العضلات والأعصاب	يساعد في الاسترخاء والنوم الجيد، مما يعزز الأداء الدراسي	المكسرات والبذور، الخضروات الورقية الداكنة، الحبوب الكاملة، البقوليات.	تقلصات واضطرابات عصبية وعضلية، يؤثر على القدرة على التركيز والانتباه في الصفوف الدراسية، يؤثر نقص المغنيسيوم على الذاكرة والتعلم، ضعف قوة العظام وسلامتها، ضعف الجهاز المناعي، التعب والإرهاق، قلة النوم الخ.
	الزنك: يلعب دورًا في النمو والتطور وصحة الجهاز المناعي	يعزز النمو البدني والذهني ويعزز القدرة على التركيز والقدرات الإدراكية	اللحوم، المأكولات البحرية، البقوليات - فاصوليا - عدس، المكسرات والبذور، الحبوب الكاملة - الشوفان،	تأخر النمو البدني، يؤثر على التطور الجنسي والنضوج، ضعف الجهاز المناعي، يبطئ عملية التئام الجروح، مشاكل في التركيز والذاكرة، مشاكل في المزاج - الاكتئاب والقلق، زيادة العدوانية وصعوبات في التعامل مع الآخرين، تأخر في الشهية، مشاكل في البشرة

أطعمة تحتوي على فيتامين د:



تعد الأسماك المصدر الأفضل لفيتامين د ولكن هناك بعض الأطعمة تحتوي على فيتامين د بشكل طبيعي مثل البيض والكبد والكلية والفواكه والخضروات والدرنات. 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 (100غراماً)
2 ميكروغرام من فيتامين د	بيضة واحدة تحتوي على ما يقارب

مكملات فيتامين د:

تناول المكمل الغذائي لفيتامين د يوميًا هو وسيلة أخرى للحصول على احتياجك من فيتامين د، حيث أن أفضل نوع مكمل غذائي هو الذي يوفر 5 ميكروغرام من فيتامين د 3 (D3) يوميًا. وهذا يزيد الجسم باحتياجه باضافة إلى وجود مساحة كافية لفيتامين د القادم من المنتجات الغذائية المدعمة، ولكن قد يحتاج كبار السن إلى جرعات أعلى.

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

- خمسة أضعاف احتياج الفرد من فيتامين د يعتبر غير آمن على الأطفال.
- عشرة أضعاف احتياج 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 والكلية مصادر غنية بفيتامين د إلا أنها غير مناسبة للأطفال وللحامل لاحتوائها على مستويات مرتفعة من فيتامين أ.

الأحماض الدهنية الأساسية (Essential fatty acids):

- الأحماض الدهنية الأساسية هي التي نحصل عليها من الأغذية، لا يمكن للجسم تصنيعها بمفرده،
- وهي ضرورية لوظائف الجسم المختلفة، مثل بناء الأغشية الخلوية والمساهمة في وظائف الجهاز العصبي والتنظيم الهرموني، وصحة القلب والأوعية الدموية، والجلد، والجهاز المناعي،
- أهم حمضين هما (وأوميغا 3 وأوميغا 6)



المصادر:

- ✓ الأسماك والأطعمة البحرية الأخرى، الزيوت الحيوانية (التي تُغذى على الأعشاب)، الزيوت النباتية، زيت السمسم، منتجات الحليب، والبيض، المكسرات (الجوز) والبذور.

- في حال عدم الحصول على الكميات الكافية منها من الغذاء فأن نقص الأحماض الدهنية الأساسية له العديد من الآثار السلبية على الإنسان في مختلف الاعمار وخاصة الأطفال والفتية والشباب، إذ يرتبط بصعوبة نطق الكلام، والكتابة، والتعبير والعمليات الدهنية والعقلية.
- لا توجد توصيات محددة للحصص الغذائية للأحماض الدهنية الأساسية، ولكن ينبغي تناولها بشكل معتدل من خلال الأطعمة الطبيعية.

العديد من المكملات الغذائية تدعم الجسم
بفيتامين د والأحماض الامينية الأساسية:





أطعمة ومشروبات
غير صحية وضارة
بالصحة

الاحتياج: لا يوجد لها احتياج لصحة الإنسان

أطعمة ضارة بالصحة تجنبها



يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ سورة البقرة (الآية 172).

وتحدث السيد القائد عبدالمملك بدر الدين الحوثي يحفظه الله في المحاضرة الرمضانية التاسعة 1441هـ قائلاً (فالله -سبحانه وتعالى- أحلّ لنا الطيبات، الطيبات في المأكولات، في المشروبات، الطيبات في سائر احتياجاتنا في هذه الحياة، قاعدة عامة وعنوان مهم، وحرّم علينا الخبائث، وهذه أيضاً قاعدة عامة يدخل تحتها الكثير من التفاصيل المذكورة في الشريعة الإسلامية، في النصوص القرآنية عن الرسول -صلوات الله عليه وعلى آله-، وهذا العنوان بحد ذاته يخبرنا عن طبيعة تلك المحرمات، وأنّ فيها المضار، وفيها الآثار السلبية والخبثية على الإنسان في نفسه، في صحته، في حياته الاجتماعية، في أمنه واستقراره...).

كيف عملت الشركات الغربية على تغيير نمط الغذاء الغير صحي والضارة:

الشركات الغربية لعبت دورًا كبيرًا في تغييرات سلبية في نمط الغذاء الصحي، وساهمت في ظهور العديد من القضايا الصحية والبيئية.

1. تسويق المنتجات الغذائية غير الصحية والضارة:

- الإعلانات والترويج: استخدمت الشركات الغربية الإعلانات المكثفة للترويج للمنتجات الغذائية، مع التركيز على الرائحة، والطعم، وفوائد صحية مشكوك فيها. هذا الترويج يهدف إلى جذب المستهلكين من خلال الحملات الإعلانية القوية والترويج عبر وسائل الإعلام المختلفة.
- تطوير منتجات جديدة: قامت الشركات بتطوير منتجات غذائية جديدة ومتنوعة مثل الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والوجبات المجمدة، والوجبات الخفيفة المصنعة؛
- زيادة الاستهلاك للأطعمة السريعة والمصنعة: تروج الشركات الغربية للأطعمة السريعة والمصنعة التي تحتوي على مستويات عالية من السكر والملح المكرر، والدهون المشبعة، والمواد الحافظة والملونة والمنكهة والمثبتة. هذه الأطعمة غالبًا ما تكون غير صحية وتساهم في زيادة معدلات السمنة وأمراض القلب والسكري.

2. التسويق والإعلانات الموجهة للأطفال: الشركات الغربية تستهدف الأطفال بالإعلانات لمنتجات غير صحية، مما يساهم في تشكيل عادات غذائية غير صحية منذ سن مبكرة.

3. تغيير العادات الغذائية وتشجيع الوجبات السريعة: الترويج للوجبات السريعة كخيار ملائم وذو طعم جيد أدى إلى تغييرات في عادات تناول الطعام، مما قلل من الاهتمام بالوجبات المنزلية الصحية والطازجة.

4. التأثير الثقافي: تصدير الثقافة الغذائية الغربية عبر وسائل الإعلام والترفيه ساهم في تغيير تفضيلات الطعام في مختلف الثقافات. الأفلام، والبرامج التلفزيونية، والإعلانات لعبت دوراً في هذا التغيير.

5. الترويج للمنتجات الغنية بالسعرات الحرارية الفارغة (المشروبات الغازية والحلويات): الشركات التي تصنع المشروبات الغازية والحلويات تروج لها كخيارات لذيذة وسهلة، بينما هي في الواقع تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والمواد المضافة دون تقديم فوائد غذائية.

6. استخدام مواد مضافة و مواد حافظة و مواد كيميائية ومنكهات وصبغات: استخدام المواد المضافة، والمواد الحافظة، والألوان الصناعية في الأطعمة يمكن أن يكون له تأثيرات صحية سلبية على المدى الطويل، بما في ذلك مشاكل في الجهاز الهضمي والحساسية والأمراض المزمنة.

7. ترويج الأساطير الغذائية: التسويق للمفاهيم الصحية الزائفة، تروج بعض الشركات لمفاهيم صحية غير مدعومة بالأدلة العلمية، مثل الأطعمة "الخالية من الدهون" التي قد تحتوي على بدائل ضارة أو إضافات غير صحية.

8. تأثير هذه الممارسات يظهر بوضوح في الزيادة في الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي، مثل السمنة وأمراض القلب والسكتة القلبية والدماعية والأورام وغيرها.

أمثلة لأطعمة ومشروبات غير صحية وضارة بالصحة تروج لها الشركات الغربية:

أمثلة لأطعمة ومشروبات غير صحية وضارة والتي تروج لها الشركات الغربية

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| المشروبات الغازية؛ | الدقيق الأبيض؛ |
| مشروبات الطاقة؛ | السكر الأبيض (المكرر)؛ |
| العصائر المحلاة؛ | الملح الأبيض المكرر؛ |
| العصائر المعلبة؛ | الزيت النباتي والمهدرج؛ |
| المليقات والبفك؛ | الحليب المجفف؛ |
| الإندومي؛ | حليب الأطفال؛ |
| وغيرها. | الهمبرجر؛ |
| | الشكولاتة؛ |

معلومات هامة

- هذه الأطعمة غير ذات قيمة غذائية ولا تحتوي على الفيتامينات والمعادن وتعد ضارة على صحة الإنسان؛
- هذه الأطعمة لا تعتبر جزءاً من نظام غذائي صحي بل بالعكس هي تدمر الغذاء الصحي؛
- هذه الأطعمة عالية السعرات الحرارية والدهون غير المشبعة والمهدرجة والمتحولة والسكر والملح المكرر؛
- الكعك والبسكويت والحلويات والوجبات الخفيفة ضارة بالصحة وصحة القلب وتسبب الجلطات؛
- أفضل الطرق لاتباع نظام غذائي صحي هو استبدال هذه الأطعمة بالأغذية الطبيعية.

نصيحة هامة:

لا تتناول هذه الأطعمة ولا تدع أطفالك يتناولونها نهائياً حفاظاً على صحتكم

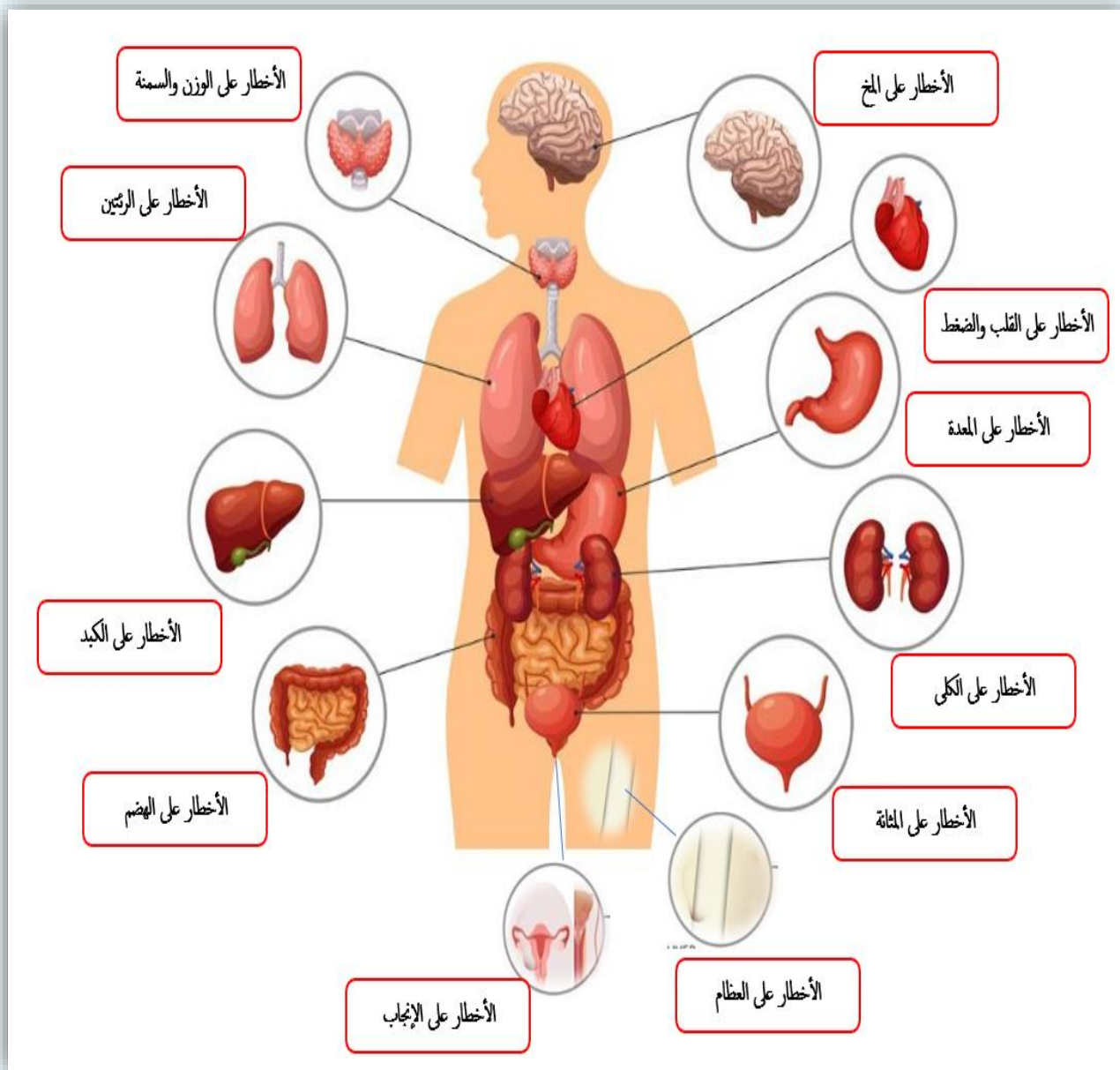


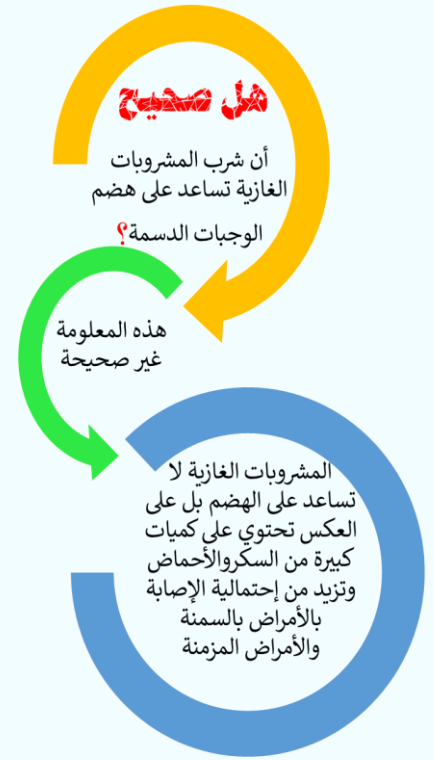
مخاطر!!
المشروبات
الغازية



مشروبات ضارة
بالصحة

مخاطر المشروبات الغازية





ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع

عن المشروبات الغازية؟



- ← حماية الجسم من الأمراض
- ← الوقاية من الخرف وتلف خلايا المخ
- ← الوقاية من أمراض المثانة
- ← ضبط ضغط الدم
- ← الوقاية من الإصابة بالسكري من النوع الثاني
- ← زيادة كثافة وقوة العظام
- ← تحسين امتصاص الكالسيوم
- ← الوقاية من الإصابة بالنقرس
- ← تحسين فرص الإنجاب
- ← الوقاية من السمنة
- ← الوقاية من أمراض الكلى
- ← الوقاية من فقر الدم
- ← فوائد أخرى كثيرة



المشروبات المحلاة هي مشروبات يضاف إليها

كميات كبيرة من السكر المكرر أو تحتوي على مواد تحلية لإضافة نكهة حلوة. تشمل هذه المواد:

- السكر: مثل السكر الأبيض المكرر أو البني.
- المحليات الصناعية: مثل الأسبارتام، والسكرالوز

من أكثر المحليات استخداماً وخطورة في العالم هو محلي الأسبارتام

(Aspartame)

يرمز له على المنتجات بالرمز (E951)

أضرار يسببها الأسبارتام

التصلب المتعدد

أمراض القلب

تشوهات الأجنة

أمراض الأوعية الدموية

فرط النشاط

مشكلات التمثيل الغذائي

السرطان

بكتيريا الامعاء

أمراض القلب

الاكتئاب

الدوخة

اضطراب نقص الانتباه

أضرار مشروبات الطاقة

الأضرار	أعضاء الجسم
<ul style="list-style-type: none"> • الصداع والتوتر. • الصداع النصفي. 	المخ 
<ul style="list-style-type: none"> • زيادة معدل ضربات القلب. • ارتفاع ضغط الدم. • تقلصات في عضلة القلب. • السكتة القلبية. 	القلب 
<ul style="list-style-type: none"> • التوتر. • القلق. • الأرق. 	الأعصاب 
<ul style="list-style-type: none"> • تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والأنثى عشر. • ارتخاء صمام المريء. • ارتجاع الطعام والأحماض من المعدة عكسياً إلى المريء. 	المعدة 
<ul style="list-style-type: none"> • هشاشة العظام. 	العظام 
<ul style="list-style-type: none"> • السمنة. • مرض السكري. • ارتفاع الكوليسترول. 	الكبد 
<ul style="list-style-type: none"> • التآكل الحمضي للأسنان. 	الأسنان 

التغذية الصحية الأساسية خلال مراحل العمر المختلفة

التغذية خلال فترة الحمل

تعد التغذية الجيدة مهمة خلال فترة الحمل، للحفاظ على صحة الأم والجنين. لذلك ينصح باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، وتجنب المأكولات غير الصحية.



تحتاج الحامل خلال الثلاث الأشهر الأخيرة من الحمل الى زيادة السرعات الحرارية بنسبة 15% (300 سعرة حرارية) إضافة الى احتياجها اليومي من السعرات.

زيادة الوزن اثناء الحمل :

تختلف زيادة الوزن الصحية بحسب مؤشر كتلة جسم الأم وصحتها قبل الحمل، فإذا كان مؤشر كتلة الجسم في المعدل الطبيعي ينصح باكتساب 11 إلى 15 كلجم أثناء الحمل.

اهمية التغذية الجيدة في فترة الحمل

- تحسن نمو الجنين وصحته وهي مهمة أيضاً للمحافظة على صحة الأم؛
- تقليل متاعب ومشاكل الحمل؛
- تقوية المناعة للجنين والأم للوقاية من الأمراض؛
- الوقاية من الإصابة بأنيميا نقص الحديد؛
- تعزيز تكوين الحليب للرضاعة الطبيعية.

معلومات مهمة :

- التغذية السليمة والصحيحة تسهم في الحد من الاسقاطات عند الأمهات وتشوهات الأجنة والولادات المبكرة ونقص وزن المولود عند الولادة؛
- التدخين والتدخين السلبي يؤثر سلباً على نمأ ومناعة الجنين؛
- أهمية تناول أقرص الحديد والفوليك أسيد للحامل من قبل الحمل واثناء الحمل ولمدة لا تقل عن 3 أشهر؛
- يجب على الحامل تناول الأسماك / التونة مرة أو مرتين في الأسبوع للحصول على نوع خاص من الأحماض الدهنية والتي يحتاجها الجنين لنمو الدماغ والعين، كما ان الأسماك غنية بفيتامين د فتساهم في توفير احتياج الأم من فيتامين د خلال فترة الحمل.

احتياج الحامل والمرضع من الحصص الغذائية:

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

كمية العناصر الغذائية التي تحتاجها الحامل:

المصدر	الكمية الموصى بها يومياً	المادة الغذائية
اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، منتجات الألبان، البقوليات، المكسرات.	70 جرام	البروتينات
الخبز. الحبوب، البطاطا. الأرز والمعكرونة	160 جرام	الكربوهيدرات
الدهون المشبعة ذات المصدر الحيواني (الزبد والسمن)	80 - 100 جرام	الدهون
الزبادي، الحليب والجبن		الألبان
منتجات الألبان، الخضروات الورقية الخضراء، عصير البرتقال، اللوز.	1200 ملجم	الكالسيوم
اللحوم، الأسماك، الدواجن، الحبوب والخبز من الحبوب الكاملة، البقوليات، الخضروات الورقية الخضراء، الخوخ، المشمش والزبيب.	30 ملجم	الحديد
الخضروات الورقية الخضراء، الحبوب الكاملة، البقوليات، الحبوب الكاملة، عصير البرتقال.	600 ميكروجرام	حمض الفوليك
اللحوم، الحبوب الكاملة، القرنيط، الموز، الافوكادو، الفول السوداني، بذور عباد الشمس، فول الصويا، الذرة.	1.9 ملجم	فيتامين (ب 6)
نفس المأكولات التي تحتوي على الحديد، بالإضافة الى المحار وجنين القمح.	15 ملجم	الزنك

مثال توضيحي

المرأة التي يبلغ وزن جسمها 65 كجم ولديها نشاط بدني منخفض، فإن متطلبات الطاقة قبل الحمل حوالي 2200 كيلو كالوري / يوم، وأثناء الحمل حوالي 2600 كيلو كالوري / يوم (الثلث الثاني) و2700 كيلو كالوري / يوم (الثلث الثالث). لذلك، خلال فترة الحمل، يجب على كل أم أن تتبع مبدأ "تناول الطعام لفردين لا لفردين" = يعني أن تأكل الأم الحامل أكل بما يلي احتياجها واحتياج جنينها.

الأطعمة التي يجب تجنبها أو التقليل منها خلال فترة الحمل:

- التقليل من استهلاك الكافيين الى أقل من 200 ملغ في اليوم للمرأة الحامل أو التي تخطط للحمل، يعادل 1 - 2 أكواب من القهوة أو 2 - 4 أكواب من الشاي تقريباً. حيث أن الاستهلاك المرتفع للكافيين أثناء الحمل غير آمن وقد يكون مضرًا لنمو الجنين بالإضافة الى زيادة خطر حدوث الاسقاط وانخفاض وزن الطفل عند الولادة؛
- ينصح بتجنب كميات كثيرة من الكبد وذلك لاحتوائه على كمية مرتفعة من فيتامين أ؛
- الحليب غير المبستر وجميع منتجاته؛
- تجنب الإكثار من فيتامين (أ) سواء بالغذاء أو بالمكملات الغذائية؛ لأنها قد تضر بالجنين.

أهمية سلامة الغذاء:

- تجنب اللحم أو البيض أو السمك غير المطبوخ جيداً؛ حيث أنها قد تحتوي على جرثومة الليستيريا التي تنتقل إلى الجنين من خلال المشيمة مسببة فقدان الجنين أو ولادة جنين متوفي؛
- تجنب بعض أنواع الأسماك؛ لاحتوائها على مستوى عال من الزئبق الذي يمكن أن يلحق الضرر بالجهاز العصبي للجنين (مثل: سمك القرش. سمك أبو النسيف. سمك المارلين)؛
- الحد من تناول سمك التونة والا يزيد عن أربعة علب متوسطة الحجم (وزن الصافي - 140 جرام لكل علبة) في الأسبوع.

- 1- تناول الحديد (27 مليغرام يومياً) لجميع النساء المقبلات على الحمل واثناء الحمل، لوقاية الأم من الإصابة بفقر الدم. بالإضافة إلى المساعدة على نقل الدم لأكبر كمية من الاكسجين إلى الجنين.
- 2- تناول حمض الفوليك (400ميكروغرام يومياً من قبل الحمل وحتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل) لوقاية الجنين من الإصابة ببعض تشوهات الأجنة مثل الصلب المشقوق.
- 3- تناول القدر الكافي من الماء والسوائل الطبيعية (ما لا يقل عن 2.7 لتر يومياً - زيادة ما لا يقل عن 300 لتر عن المرأة غير الحامل).

نصائح
طبية

س. هل تناول العسل يسبب الإجهاض؟

ج. تناول العسل لا يسبب إجهاض (القاعدة العامة ولا تسرفوا).

أسئلة
شائعة

الرضاعة الطبيعية



عاطفة • صحة • أمان

هذه اللحظة الأولى تنشأ بين الأم وطفلها علاقة عاطفية دافئة تكبر وتتعمق بالرضاعة الطبيعية

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ [البقرة:233]، ﴿وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ [الأحقاف - الآية 15].

على الأم المرضعة:

- تلبية احتياجاتها المرتفعة من السعرات الحرارية عن طريق تناول حصص إضافية من مجموعة الخبز والحبوب أو من مجموعة منتجات الألبان أو مجموعة الفواكه والخضروات.
- شرب كمية وافرة من السوائل (الماء، الحليب واللبن والحساء) حيث أن الرضاعة الطبيعية تزيد من الشعور بالعطش.
- الحد من تناول الكافيين الموجودة في القهوة والشاي
- مراجعة الطبيبة في حال الحاجة إلى المكملات الغذائية.

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 والسمنة مستقبلاً.

الرضاعة الطبيعية: تعني أن حليب الأم يعتبر الغذاء الأفضل والأفضل للطفل فهو مصدر مهم جداً لكافة العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال فترة الرضاعة من عمره.

تحتاج الأم المرضعة إلى 500
سعة حرارية إضافية إلى
احتياجها اليومي من السعرات
الحرارية.

معلومات مهمة:

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

✓ **اللبأ:** هو الحليب الأول الذي ينتجه ثدي الأم، ويخرج أثناء الرضاعة في أول 3 أيام بعد الولادة، ويوفر العناصر الغذائية الأساسية بشكل مركز ويحتوي على العديد من الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من الأمراض والعدوى (لا تحريمي مولودك منه، فهو يأتي مرة واحدة في العمر لمولودك).

✓ بمرور السنوات تزداد خيارات الحليب الصناعي في السوق، ولكن لا خيار منها يضاهي **حليب الأم** بقيمته الغذائية وفوائده للأم والطفل.

كمية احتياج الطفل المولود لحليب الأم:

- أن كمية احتياج الطفل لحليب الأم ربما تكون أقل من سعة حجم المعدة فلا يحتاج جسم الطفل لكميات كبيرة من الحليب في أيامه الأولى.

اليوم الأول:

- حجم معدة الطفل حديث الولادة قد تتسع ما يقارب 10 مل من حليب الأم، ويتم تفرغ وامتصاص حليب الأم خلال 60 إلى 90 دقيقة، لذلك لا قلق من أن تكون الرضاعة كل ساعة او ساعتين.

اليوم الثاني الى اليوم السادس:

- يأخذ الطفل من 8 - 10 رضعات في اليوم بكميات تصل ما بين 395 الى 868 مل في اليوم.

- الجدول التالي يوضح كمية احتياج الطفل لحليب الأم من اليوم الأول إلى الشهر الأول، قد تكون هذه الكمية أقل من سعة حجم معدته لكنها كافية في كل رضعة.

حجم معدة المولود		
كمية الحليب	حجم المعدة	عمر المولود
5 - 7 مل	بحجم حبة الكرز	يوم واحد
5 - 10 مل	بحجم حبة الجوز	يومين
40 - 60 مل	بحجم حبة المشمش	أسبوع
80 - 150 مل	بحجم حبة البيض	الشهر الأول

نصائح
طبية

نصائح
طبية

لا ينصح بالتالي:

- ✗ إعطاء المولود والرضيع السمن والزيت عبر الأنف أو الفم؛
- ✗ تقميط الرضيع؛
- ✗ التحنيك (رفع حلق المولود).

الحاجة إلى المغذيات الدقيقة والفيتامينات (احرصي على تقديم الأطعمة التالية يومياً لطفلك):

عند البدء في تقديم الأطعمة التكميلية يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حسب الطلب في الليل والنهار ولا بد من اعطاء الطفل وجبات تحتوي على كل العناصر الغذائية التالية:

البروتين	النشويات
<ul style="list-style-type: none"> - دجاج - لحم - سمك - بيض - عدس - فول - حمص - بازلاء - فاصوليا 	<ul style="list-style-type: none"> - قمح - شعير - دخن - بطاطس - الذرة - أرز - معكرونة - شوفان - شعيرية - خبز - عسل، تمر
الدهون	فيتامين أ
<ul style="list-style-type: none"> - السمن البلدي - زيت السمسم / الطحينية السائلة - زيت الزيتون <p>ملاحظة: تخلط بالأكل ولا تعطى مباشرة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الجزر - طماطم - مانجو - الكبد - صفار البيض - كوسة - بازلاء خضراء - خوخ - مشمش - أفافي - الحليب ومشتقاته (الزبادي. اللبن. الجبن) - الخضروات الورقية الخضراء الداكنة - البطاط الحلوة.
الحديد	
<ul style="list-style-type: none"> - لحم وأعضاء الحيوانات / الطيور (الكبد) - الأسماك. - الكراث، الخيار، السبانخ - البقدونس - البقوليات (قول. عدس. حمص). - صفار البيض 	

الأطعمة التي لا تعطى للطفل في عامه الأول

- لا ينصح إعطاء العسل للطفل قبل بلوغه العام الأول من العمر. لأنه قد يسبب التسمم للطفل بسبب تكاثر نوع معين من البكتيريا.
- لا يعطى الطفل حليب البقر قبل بلوغه السنة الأولى من العمر ولكن يمكن إعطاؤه الروب والجبن.
- لا يعطى الطفل الأطعمة المضاف إليها الملح حيث أن جسمه يأخذ الملح من الطعام بشكل طبيعي وبدون إضافة أي ملح في الطعام خلال عامه الأول وبعد هذا السن يمكن استخدام الملح المضاف إليه اليود.
- لا يعطى الطفل الأطعمة المضاف إليها التوابل إلا بعد عامه الأول.
- لا يعطى الطفل القهوة أو الشاي لأنه يقلل من امتصاص الحديد وبالتالي يؤثر على قيمة الأغذية التي يتناولها الطفل والمفيدة لجسمه.
- بعض الأطعمة التي يمكن أن تسبب للطفل مشاكل أثناء البلع يجب عدم إعطائها للطفل في السنوات الثلاث الأولى من عمره مثل المكسرات والفول السوداني والفشار والحلوى الصلبة والمستديرة.
- يجب عدم إعطاء الطفل المشروبات الغازية والشيبس والبفك والمليحات والحلويات المصنعة حيث أنها تزود الطفل بسعرات حرارية دون فائدة تغذوية وتؤدي إلى إحساس الطفل بالشبع ورفضه للوجبات الأساسية. حيث تحتوي على:
 - الكافيين.
 - مواد مصنعة وملونة وحافظة.
 - نسبة كبيرة من الدهون المهدرجة والملح.

تغذية الطفل عندما يمرض:

تغذية الطفل عند المرض:

شجعي الطفل على أن يشرب ويأكل أثناء المرض وقدمي له طعاماً إضافياً بعد المرض لمساعدته على التعافي.

- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؛
- عندما يمرض الطفل تقل شهيته لتناول الطعام لذا يجب على الأم أن تقوم بإعطاء الطفل كميات قليلة من الطعام على فترات متكررة من اليوم؛
- الحرص بأن تكون الوجبة المقدمة للطفل متنوعة وشهية. ويفضل تقديم الأطعمة المفضلة لديه عند المرض؛
- زيادة السوائل وبالذات الرضاعة الطبيعية؛
- زيادة كمية وعدد مرات تقديم الطعام للطفل في اليوم بواقع 6-7 وجبات بعد المرض مع التشجيع الدائم وترغيبه على الأكل.

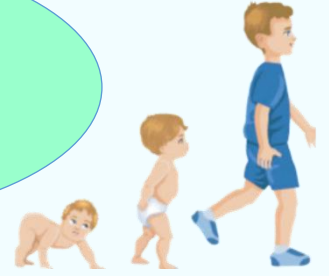
مخاطر التغذية الاصطناعية على الطفل:

- يحرم الطفل من الأمان والصحة والعاطفة؛
- إعطاء طفلك وجبات إضافية من الحليب الصناعي يؤدي إلى قلة إنتاج وإدرار حليبك؛
- بعض الأطفال يعانون من مشاكل في هضم الحليب الصناعي؛
- قد يجد الطفل صعوبة في تعلم مص الثدي بعد تعوده على مص حلمة زجاجة الإرضاع مما يؤثر على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؛
- زيادة التعرض للإصابة بالأمراض التنفسية مثل: الربو وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى؛
- قد يؤدي إلى تدني التطور الذهني للطفل؛
- زيادة التعرض للحساسية؛
- زيادة التعرض للعدوى وتفشي الأمراض عن طريق الحليب الملوث مثل التهاب السحايا، الإسهال، الالتهاب المعوي القولوني وعدوى المسالك البولية؛
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب والالتهابات المعوية؛
- فرط زيادة الوزن عند الكبر.

نصيحة هامة:

عدم استخدام زجاجات الإرضاع أو اللهايات لأنها تشوش عملية الإرضاع خاصة في الأيام الأولى بعد الولادة. فبسببها يرفض الطفل ثدي أمه مما يؤثر على ارتباط الأم برضيعها وهذا من شأنه أن يقلل إدرار الحليب.

تغذية الرضع وصغار الأطفال



قوام الغذاء للطفل الرضيع: يجب

أن يكون الطعام متماسكاً وبشكل تدريجي ليس سائلاً لأن الغذاء السميك الذي يبقى في الملعقة يعطي الطفل طاقة أكبر.



التغذية الصحية تعتبر مهمة جداً خلال السنتين الأولى من عمر الطفل حيث يتطور النمو الجسدي والعقلي بشكل سريع في هذه المرحلة العمرية، وعند بلوغ الرضيع سنته أشهر من العمر تزداد احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية بشكل يتجاوز ما يوفره حليب الام. وبالتالي يتعين توفير الأغذية التكميلية والإضافية مع حليب الأم لتلبية تلك الاحتياجات.

نصائح
تغذوية

إرشادات للأم أثناء إدخال الأغذية التكميلية

- ينصح الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى بلوغ الطفل عمر سنتين؛
 - يُنصح بالبداية في إدخال الغذاء عندما يكون الطفل قد أكمل عمر 6 أشهر؛
 - في البداية، تقديم كميات صغيرة من الطعام ورؤية كيف يتفاعل الطفل معها؛
 - أبدأ بأطعمة ناعمة وسهلة الهضم مثل الحساء الخالي من البهارات؛
 - تنوع في الأطعمة التي تقدمها، مثل الخضروات المهروسة والفواكه المهروسة والحبوب الكاملة؛
 - الزوم أو الميط أو الشبيسة تعتبر مناسبة من الشهر الثامن؛
 - لا تعطي البقوليات قبل الشهر العاشر.
 - قدمي الطعام للطفل بالملعقة وليس بالرضاعة، حتى يتعلم الطفل المضغ والبلع، مع ضرورة مراقبة الطفل أثناء تناول الطعام؛
 - قد يستغرق الطفل بضعة أيام أو أسابيع للتكيف مع الأطعمة الجديدة.
 - تقديم كميات صغيرة في البداية وزيادتها تدريجياً؛
 - كوني حذرة من أعراض الحساسية مثل طفح جلدي، أو انتفاخ الوجه، أو صعوبة في التنفس، وفي حالة ظهور أي من هذه الأعراض يجب التوقف عن تقديم هذا النوع من الطعام واستشارة طبيب الأطفال؛
- تحفيز الطفل على التجربة والاستكشاف بواسطة إظهار إعجابك وتشجيعه عندما يأخذ الطعام؛
- لا تنسي إعطاء طفلك الرضيع الحليب (الرضاعة الطبيعية) قبل تقديم الطعام، حيث يبقى الحليب الغذاء الرئيسي في هذه المرحلة؛
- أبدأ بالطعام المطحون ثم المهروس ثم الطري ثم المقطع قطع صغيرة؛
- أبدأ بتقديم الطعام الصلب مرة واحدة في اليوم في البداية، وبعد ذلك يمكن زيادة عدد الوجبات تدريجياً حتى تصل إلى ثلاث وجبات صلبة في اليوم عند عمر 9-12 شهراً؛
- يمكن للطفل تناول المشروبات بالكأس من عمر 9-10 أشهر؛
- تجنب تقديم العصائر والمشروبات المحلاة بالسكر للطفل، أو الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة؛
- تجنب إضافة الملح المكرر إلى أطعمة الأطفال الرضع؛
- احرص على نظافة وسلامة الغذاء؛
- إضافة ملعقة صغيرة من السمن البلدي أو زيت الجوز أو زيت الزيتون أو الطحينية السائلة إلى طبق الرضيع؛
- استمتعي بوقتك مع طفلك أثناء تغذيته وجدولته الغذائية، واجعلي هذه التجربة ممتعة ومحفزة بالنسبة لكما.

الأغذية التي ينبغي إعطاؤها للطفل من بداية الشهر السابع

العمر نوع الطعام	8-6 أشهر	9-11 شهر	12-24 شهر
الحبوب (أغذية الأطفال المصنعة من الحبوب- أرز- المكرونة-خبز)	2 حصة من أغذية الأطفال المصنعة من الحبوب أو الأرز المسلوق	2-4 حصص من الحبوب 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	1-2 حصة من الخضار المسلوق أو المطحون	2 حصة من الخضروات المحضرة بالسمن البلدي أو زيت الزيتون	2-3 حصص من الخضروات المطبوخة بالسمن البلدي أو زيت الزيتون مع الأرز أو اللحم أو الدجاج.
الفواكه	1 حصة من الفواكه	1-2 حصة من الفواكه	2 حصة من الفواكه
الدجاج أو اللحم	لا شيء	2 حصة من الدجاجة واللحم 30 جم طري ومطهي جيداً	2-3 حصة من الدجاج أو اللحم أو السمك الطري ومقطع قطعاً صغيرة
البيض	لا شيء	صفار البيض المسلوق جيداً	بيضة كاملة صغيرة.
الألبان ومشتقاتها	لا شيء	الجبن الطري. جبنة قريش» زبادي غير منكه	جميع أنواع الألبان، 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	2-3 مرات في اليوم إضافة إلى رضعات طبيعية متكررة.	3-4 وجبات بالإضافة إلى وجبة خفيفة بين الوجبات + رضعات طبيعية	3-4 وجبات بالإضافة إلى وجبة خفيفة بين الوجبات + رضعات طبيعية
مقدار الوجبات	2-3 ملاعق كبيرة ثم زيادة المقدار تدريجياً ليبلغ نصف كوب	نصف كوب	نصف كوب

احتياج الرضيع من الحليب والماء والسوائل في اليوم:

المرحلة العمرية	كمية الحليب والماء والسوائل
0-6 أشهر	700 مل خلال اليوم (حليب الام فقط)
6-12 شهر	800 مل خلال اليوم
1-3 سنوات	1300 مل خلال اليوم



الوجبة	الطعام (2-3 سنوات)
الإفطار	نصف كوب من الشوفان + نصف كوب من الفواكه ملعقة عسل + كوب من الحليب
وجبة خفيفة	ربع كوب فراولة قطع + ربع ثمرة موز ربع كوب حليب + ربع كوب زبادي
الفداء	نصف كوب أرز + 30 جم دجاج نصف كوب من الخضروات
وجبة خفيفة	نصف كوب زبادي
العشاء	بيضة + ربع علبة تونة + 2 شريحة خبز نصف كوب خضروات + ربع ثمرة أفوكادو

الأطفال (4-13 سنة)



التغذية الصحيحة مهمة في هذه

المرحلة بسبب:

- أن أجسادهم تنمو وتتطور؛
- الحاجة للقيام بوظائف الجسم الحيوية؛
- أن طفرة النمو تبدأ في هذه المرحلة العمرية.

أهمية النشاط البدني للأطفال:

في هذه المرحلة العمرية ينصح بممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة الى الشديدة يومياً لمدة 60 دقيقة على الأقل مثل (رياضة المشي، الهرولة، ركوب الدراجة، السباحة، لعب الكرة).

هل تعلم أن:

- الحديد والكالسيوم وفيتامين د عناصر ضرورية للنمو ولصحة العظام، لذلك من المهم أن يتناول الأطفال اللحوم والدهون المشبعة والحليب والزبادي والاسماك بانتظام.

احتياج الطفل من الحصص الغذائية لعمر 5 - 13 سنة:

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

الفتية والشباب (14-18 سنة)



هل تعلم أن:

- الأثني في هذه المرحلة العمرية تحتاج إلى كمية من الحديد أعلى من الذكور - تناول اللحوم يساعد في الوقاية من الأنيميا (فقر الدم) ومن الممكن تناول الفاصوليا والبازلاء والبيض مع الأغذية الغنية بفيتامين ج مثل الفواكه والخضروات.
- الكالسيوم وفيتامين د مهمان خلال هذه الفترة العمرية حيث أن نصف قوة العظام يبدأ بناؤها خلال هذه المرحلة.

التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة:

- طفرة النمو مستمرة في سن الفتية والشباب؛
- 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.

أهمية النشاط البدني للفتية والشباب:

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

من الأمور التي تتعلق بالسلوك الغذائي غير السوي للفتيات:

- عدم تناول وجبة الإفطار؛
- عدم تناول الخضروات؛
- فقر الدم الناجم عن نقص الحديد؛
- الإفراط في تناول الحلويات والأطعمة السكرية؛
- تناول الأغذية السفري والأطعمة المصنعة؛
- تناول المشروبات الغازية والمحلاة ومشروبات الطاقة.

احتياج الفرد من الحصص الغذائية لعمر 14 - 18 سنة:

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

مرحلة الكبار (19-50 سنة)



هل تعلم أن:

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

التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة حيث:

- تساهم في الوقاية من الامراض؛
- 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 نشيط 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.

احتياج الفرد من الحصص الغذائية لعمر 19 – 50 سنة:

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

مرحلة كبار السن (50+ سنة)



التغذية الصحية مهمة في هذه المرحلة حيث:

هل تعلم أن:

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

- 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 الأمساك.

أهمية النشاط البدني لكبار السن:

في هذه المرحلة العمرية يعتبر الفرد نشيط 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 50+ سنة:

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

طريقة حساب السرعات الحرارية

احتياج الفرد من
السرعات الحرارية
خلال اليوم

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

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.

$$\text{حساب معدل كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (بالكيلوغرام)}}{\text{الطول (بالمتر)} \times \text{الطول (بالمتر)}}$$

كتلة الجسم	
الوزن أقل من الطبيعي	أقل من 18.5
الوزن الطبيعي	18.5 – 24.9
زيادة بالوزن	25 – 29.9
سمنة درجة أولى	30 – 34.9
سمنة درجة ثانية	35 – 39.9
سمنة مفرطة	أكثر من 40

في حالة كان وزن الفرد في الحدود الطبيعية

يتم استخدام وزنه الحالي بمعادلة حساب السرعات الحرارية.

معادلة حساب احتياج الفرد من السرعات الحرارية خلال اليوم

$$\text{الرجل: } 66.47 + (13.75 \times \text{الوزن بالكيلوغرام}) + (5 \times \text{الطول بالسنتيمتر}) - (6.76 \times \text{العمر بالسنة})$$

$$\text{الأنثى: } 65.5 + (9.56 \times \text{الوزن بالكيلوغرام}) + (1.85 \times \text{الطول بالسنتيمتر}) - (4.67 \times \text{العمر بالسنة})$$

ثم ضرب الناتج في عامل الحركة البدنية

للحصول على السرعات الحرارية للفرد خلال اليوم.

1.3	1.2	عامل الحركة البدنية
يمارس الرياضة بمعدل 3مرات في الاسبوع من 30 - 60 دقيقة	لا يمارس أي نشاط بدني	

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

يتم حساب الوزن المثالي للجسم عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{الرجل: } 20.5 \times (\text{الطول بالمتري} \times \text{الطول بالمتري}) = \text{الوزن المثالي}$$

$$\text{الأنثى: } 22.5 \times (\text{الطول بالمتري} \times \text{الطول بالمتري}) = \text{الوزن المثالي}$$

ومن ثم استخدام الوزن المثالي لحساب السعرات الحرارية في المعادلة الواردة في النقطة رقم 2

هل تعلم أن:

- الفرد الذي يعتبر أطول أو أكبر حجماً من المتوسط يحتاج إلى سعرات حرارية إضافية أما الفرد الأصغر حجماً من المتوسط فيحتاج إلى سعرات حرارية أقل.
- احتياج البالغين من البروتين: 0.8 – 1 غرام لكل كيلوغرام من الوزن.

نصائح
طبية

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

طريقة حساب السعرات الحرارية للمراحل العمرية 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
1 - 3 سنوات	102	1.05
4 - 6 سنوات	90	0.95
7 - 10 سنوات	70	0.95
11 - 14 سنة (ذكر)	55	0.85
11 - 14 سنة (أنثى)	47	0.85

الأنشطة البدنية للحصول على جسم صحيح

ممارسة العادات الغذائية الصحية وممارسة الرياضة والنوم الكافي
تعد من الأسس اللازمة للتنمُّع بصحة جسدية وعقلية ونفسية
جيدة لجميع الفئات العمرية وأحجام الجسم المختلفة.

إرشادات لممارسة النشاط البدني في مشاغلك اليومية

استخدم السلالم بدلاً من المصعد 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.

ممارسة النشاط البدني يومياً للمحافظة على وزن صحي.

4 مفاهيم خاطئة

عن النشاط البدني

ممارسة الرياضة تستدعي مكاناً مخصصاً

الرياضة يمكن ممارستها في أي مكان

الجلوس فترات طويلة مريح للجسم

الجلوس الطويل يُسبب أضراراً صحية ويفضل التحرك كل ساعة على الأقل

الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة

التنوع بين الرياضات مهم لزيادة اللياقة وتقليل الدهون

الرياضة للبدناء فقط

فوائد ممارسة الرياضة لا تقتصر على إنقاص الوزن

في مرحلة الكبار

يعتبر الفرد نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية المتوسطة لمدة 30 دقيقة خلال 5 أيام على الأقل:

وهذا يشمل:

- المشي السريع.
- السباحة.
- الهرولة.
- ممارسة الفنون القتالية.
- الدراجة الهوائية على سرعة متوسطة.
- تمارين الاستطالة.
- تسلق الجبال.
- العمل في الحقل.



في مرحلة الطفولة

يعتبر الطفل نشيطاً عند ممارسة الأنشطة البدنية والمتوسطة إلى الشديدة لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً:

وهذا يشمل:

- الركض.
- لعب كرة القدم.
- كرة التنس.
- ممارسة الفنون القتالية.
- تمارين الاستطالة وزيادة الطول.
- السباحة.
- كرة السلة.
- العمل في الحقل.
- الدراجة الهوائية.
- تسلق الجبال.



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

نصائح
طبية

تناول كميات كافية من الماء



(وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا)

الماء أفضل مشروب

- الماء مكون أساسي ل يتمتع الجسم بصحة جيدة، ويشكل ما بين 50% إلى 70% في المائة من وزن جسمك. ويحتاج الجسم إلى الماء كي يبقى على قيد الحياة. فكل خلية ونسيج وعضو في الجسم يحتاج إلى الماء كي يؤدي وظائفه على نحو صحيح؛
- يعتبر عامل أساسي لحيوية الجسم وأنسجته المختلفة؛
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية؛
- التخلص من الفضلات عن طريق التبول والتعرق والتبرز؛
- تليين المفاصل وتوسيدها؛
- حماية الأنسجة الحساسة؛
- الوقاية من الإمساك.

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

أضرار قلة شرب الماء

يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية التي تؤثر على الجسم بشكل عام

- ضعف الأداء العقلي والبدني:**
التأثير: قلة شرب الماء تؤثر على التركيز، والذاكرة، والقدرة على التفكير. يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق.
الأعراض: صعوبة في التركيز، وتقلبات المزاج، والشعور بالتعب المستمر.
- اضطرابات القلب والأوعية الدموية:**
التأثير: نقص الماء يؤدي إلى انخفاض حجم الدم، مما يمكن أن يسبب انخفاض ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، ودوخة.
الأعراض: دوخة، وإغماء، وارتفاع معدل ضربات القلب.
- مشاكل في تنظيم درجة حرارة الجسم:**
التأثير: الماء يلعب دوراً هاماً في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال العرق. نقص الماء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في تنظيم الحرارة مثل ضربة الشمس.
الأعراض: ارتفاع درجة حرارة الجسم، والتعرق المفرط، والدوخة.
- الجفاف:**
الأعراض: التعب، والعطش الشديد، وجفاف الفم، والجلد، ودوخة، وأحياناً غثيان.
المخاطر: يمكن أن يؤدي الجفاف الشديد إلى مشكلات صحية خطيرة مثل فشل الكلى، وصعوبة في تنظيم درجة حرارة الجسم، وتلف الأنسجة.
- تأثيرات على الكلى:**
التأثير: الكلى تعتمد على الماء لتصفية السموم والفضلات من الدم. نقص الماء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الكلى مثل تكوين الحصوات أو حتى الفشل الكلوي.
الأعراض: ألم في أسفل الظهر، وشعور بالضغط في منطقة الكلى.
- مشاكل في الجهاز الهضمي:**
التأثير: قلة الماء يمكن أن تؤدي إلى الإمساك، حيث يحتاج الجسم إلى الماء لترطيب البراز وتسهيل حركة الأمعاء.
الأعراض: صعوبة في التبرز، وغازات، وانتفاخ.
- التأثيرات على البشرة:**
التأثير: نقص الماء يؤدي إلى جفاف البشرة، وقد تصبح البشرة أكثر عرضة للتجاعيد والخشونة.
الأعراض: جفاف، وتشققات، وبقع حمراء.

كوب لتر من الماء يجب ان يشربه الطالب يومياً

يمكن حساب الكمية التقديرية لشرب الماء من خلال ضرب وزن الشخص في 30 بالمليتر في اليوم كحد أدنى.

الكمية التقديرية اليومية الموصى بها من الماء	الفئة العمرية
5 أكواب أي ما يعادل 1.2 لتر	الأطفال من 4 إلى 8 سنوات
7 إلى 8 أكواب أي ما يعادل 1.6 إلى 2 لتر	الأطفال من 9 إلى 13 سنة
8 إلى 11 كوب أي ما يعادل 2 إلى 2,6 لتر	الفتية والفتيات من 14 إلى 18 سنة
15,5 كوب أي ما يعادل 3,7 لتر	الرجال 19 سنة فأكثر
11,5 كوب أي ما يعادل 2.6 لتر	النساء 19 سنة فأكثر
13 كوب أي ما يعادل 3 لتر	الحامل
15,5 كوب أي ما يعادل 3,7 لتر	المرضع

وتعتمد الكميات اليومية الموصى باستهلاكها من الماء على مجموعة من العوامل مثل: الجنس، العمر، مستوى النشاط البدني، المناخ، والحالة الصحية.

الكافيين



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

متوسط كمية الكافيين في بعض الأطعمة والمشروبات التي تستهلك عادة.

المحتوى من مادة الكافيين	حجم الحصة	الغذاء أو المشروب
78 ملغ (يتراوح من 27 - 173 ملغ)	1 كوب	القهوة
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 ملغرام	عبوة 250-500 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	أيس 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

الحد من استهلاك الملح المكرر (الأبيض)

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

للوقاية من
أمراض القلب
والجلطات



نصائح
طبية

الحد من كمية استهلاك الملح لجميع الفئات العمرية ولا يوجد استثناء

من اضرار الملح على الصحة:

- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- مشاكل الكلى
- هشاشة العظام
- احتباس السوائل في الجسم



هل تعلم ان:

حاسة التذوق تعتاد على طعم الاكل قليل الملح عن طريق تقليل كميته في الغذاء تدريجيا

اعتقاد خاطئ

كل الأطعمة تحتاج إلى إضافة الملح لإكسابها نكهة أفضل

فكل ما عليك فعله هو

أن تعتاد براعم التذوق لديك على تقليل الملح وتأقلم على النظام الجديد

كما أن تقليل الملح يساعدك في التعرف على النكهات بشكل أوسع ويساعدك في الاستمتاع بها

الكمية المسموح بتناولها من الملح يوميا هي أقل من 5 جرام

شامل الملح المستخدم في طهي وتتبيل الطعام

من طرق الحد من الملح في الطعام

- استبدال الملح بالتوابل والخل والفلفل أثناء طهي الطعام
- تجنب وضع المملحة على طاولة الطعام
- الحد من استهلاك الأطعمة المصنعة و المملحة
- قلل تناولك منه إلى أقل من 5 غرامات في اليوم

الحد من استهلاك السكر المكرر (الأبيض)

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

للقاية من الإصابة بالسكري وأمراض القلب

السكريات الطبيعية: هي السكريات الموجودة طبيعياً 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 ان:

من الممكن ان تعتاد حاسة الذوق على طعام الاكل قليل السكر عن طريق تقليل كميته بالفداء تدريجياً

ومن طرق تقليل السكر في غذائك:

- ابتعد عن عصائر الفاكهة تحت مسمى شراب الفاكهة أو نكتار الفاكهة
- اختر منتجات الحليب والزبادي غير المنكهة وبدون إضافات
- قلل كميات 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
- ابتعد عن المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة
- قلل كمية السكر في مشروباتك الساخنة مثل الشاي

ماذا يحدث لأجسامنا حين نتوقف عن تناول السكر؟

ستبدو اصفر سناً
فالسكر يدمر الكولاجين والإيلاستين اللذان يمنحان بشرتنا مظهر الشباب.

ستصبح أكثر سمادة
زيادة معدلات السكر في الدم يزيد شعورنا بالكآبة.

سيقل وزنك
يدخل أجسامنا في المتوسط حوالي 350 سعراً حراريًا بسبب السكر ويطلب الجسم المزيد منه.

ستزيد المناعة
التوقف عن تناول السكر يمنح جهاز المناعة قوة أكبر.

عمر أطول
ستكون بعيداً عن أمراض القلب والضغط التي يتسبب فيها السكر.

ستكون بعيداً عن خطر الإصابة بمرض السكري
وستعمل أنظمة إزالة السموم في الجسم بشكل أكثر كفاءة.

كيف تستغني عن السكر؟

لا تلجأ للمحليات الصناعية مثل الأسبارتام



تناول القهوة أو الشاي إذا شعرت بالنعاس والخدش الطافه.



تناول حبوب الصويا والفاكهة والشوكولاته الداكنة للتغلب على الرغبة في تناول الحلويات.



اقرأ مكونات المنتجات التي تتناولها وتابع الجدول الغذائي المدون على العبوة.



لا تلقي مصادر السكر من نظامك الغذائي، واحصل عليه من مصادر مثل التفاح والبطاطس والفاكهة.



السكروز وسكر الفواكه وشراب الفركتوز وشراب الذرة ومفردات أخرى أفضل من السكر الأبيض لكنه ليس صحياً تماماً.



سلامة الغذاء

نصائح غذائية

- يجب الحرص على إبقاء الطعام آمنا من البكتيريا الضارة (الجراثيم) التي تنمو بسرعة ويتضاعف عددها في نطاق حراري أعلى من 5 درجة مئوية وأقل من 60 درجة مئوية ولإبقاء الطعام سليما؛
- 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 للحفاظ على سلامة الغذاء

- اغسل يديك بشكل منتظم بالماء الدافئ والصابون قبل وأثناء إعداد الطعام النيء وبالأخص اللحوم النيئة؛
- اغسل أدوات الطهي وأسطح منطقة تحضير الطعام واحرص على تعقيمها بعد الاستعمال
- لا تعد الطعام النيء قريبا 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 بعيدا عن الأطعمة النيئة؛
- عند الحاجة الى إذابة الطعام المجمد ضعه في الثلاجة الى أن يذوب تماما؛
- يجمد الطعام مرة واحدة فقط؛
- عند إعادة تسخين الطعام يسخن جيدا (إلى 60 درجة مئوية أو أعلى)؛
- لا تتناول الطعام بعد انتهاء مدة صلاحيته.