الإرشادات الغذائية الصحية للأسرة المصرية

جمهورية مصر العربية

وزارة الصحة و السكان

الهيئة العامة للمستشفيات و المعاهد التعليمية

المعهد القومي للتغذية

2022

الفهرس

- المقدمة
- شكر وتقدير
- شعار الإرشادات الغذاية الصحية للأسرة المصرية
- اهرامات الارشادات الغذائية الصحية للاسرة المصرية
- المجموعات الغذائية
- اولا :- مجموعة الخضروات
- ثانيا:- مجموعة البقول
- ثالثا : - مجموعة الفاكهة
- رابعا :- مجموعة الحبوب
- خامسا :- مجموعة الالبان ومنتجاتة
- سادسا :- مجموعة اللحوم
- سابعا :- مجموعة الدهون

المقدمة

تعتبر التغذية الصحية هي تناول الطعام لتلبية احتياجات الجسم الغذائية الضرورية لصحة جسم الإنسان وسلامته حيث أن سوء التغذية قد يؤدي إلى تدهور المناعة، والتعرض للأمراض، واختلال النمو البدني والعقلي، وتدهور إنتاجية الفرد. وتؤثر التغذية على عملية النماء في جميع مراحل العمر ويعد التحرر من الجوع وسوء التغذية حقاً أساسياً من حقوق الإنسان، والتخفيف منهما مطلب أساسي للبشر والتنمية الوطنية.

لذلك فان إتباع نظام غذائي صحي طوال مسار الحياة يساعد على الوقاية من سوء التغذية بكافة أشكاله عن طائفة من الأمراض غير السارية ومضاعفتها. فقد وجد ان زيادة إنتاج الأغذية المصنّعة والتوسّع الحضري السريع وتغيّر أنماط الحياة كلها أدت إلى حدوث تحوّل في الأنماط الغذائية. ويتّجه الناس الآن إلى استهلاك المزيد من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الطاقة والدهون والسكريات الحرة والملح(الصوديوم)، ولا يتناول الكمية اللازمة من الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف الغذائية الواجب تناولها مثل الحبوب الكاملة.

ويختلف النظام الغذائي المتنوّع والمتوازن والصحّي حسب الخصائص الفردية اى انه ياخذ فى الاعتبار على سبيل المثال العمر ونوع الجنس وأسلوب الحياة ودرجة النشاط البدني، و المستوى الثقافى و الاقتصادى، والأطعمة المتوفّرة محلياً، والعادات الغذائية.

ان هدف هذا الكتيب هو القاء الضوء على اهم الرسائل التغذوية للاسرة المصرية لبناء جسم وعقل سليم عن طريق استهلاك غذاء متوازن وذلك بيتناول أطعمةً مختلفةً من المجموعات الغذائيّة بشكلٍ يوميّ؛ أو اسبوعي أو مايجب تجنبها حيث تحتوي كلُّ مجموعةٍ على عناصر غذائيّة مهمّة للصحة، و كذلك الحصه المناسبة من كلّ مجموعةٍ التى تختلف اعتماداً على الكثير من العوامل، مثل كون الشخص في مرحلة نمو، أو في حال الحمل والرضاعة، ووفق درجة النشاط البدنيّ للشخص .

يهدف هذا الكتيب الي الاخذ بيد الاسرة لاتباع اسلوب حياة و غذاء صحي, متزن , ومناسب لكل فرد فيها .

يشمل كبداية تعريف بجموعات الغذاء وتقسيمها وانواعها و فوائدها, وكيفية حساب الحصة الواحدة من كل مجموعة .

كما اهتم بمساعدة افراد الاسرة لمعرفة الكميات المناسبة لكل منهم حسب الفئة العمرية.

لتسهيل الاختيارات علي الاسرة وشمل الكتيب وصفات طهي تتميز بتنوعها من حيث التكلفة المادية من الاعلي تكلفة الي الاكثر انخفاضا, مع المحافظة علي القيم الغذائية لكل الوجبات.

لم يغفل الكتيب اساسيات اخري من اجل الوصول الي حياة صحية سليمة,لذا شمل نصائح لتناول المياة و ممارسة الرياضة,ونصائح اخري للتناول المعتدل من السكر و الملح للمحافظة علي الصحة و اللياقة البدنية .

لتتحقيق الاهداف السابقة كان لابد من ذكر طرق الطهي و التخزين للاستفادة المثلي من العناصر الغذائية, وكيفية قراءة البطاقة التعريفية للاطعمة المعلبة.

نتمني ان يكون هذا الكتيب خطوة اولي لكل من يقراءه ليبدا طريقه لحياة صحية ونظام غذائي معتدل.

شكر وتقدير

يتقدم المعهد القومي للتغذية متمثلا في قسم الاحتياجات الغذائية والنمو بخالص الشكر والتقدير للمكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية بشرق المتوسط – أدارة التغذية علي دعمهم لإعداد هئا الكتيب الشامل كدليل ارشادي للتغذية السليمة للاسرة المصرية .

ونقدم خالص الشكر لفريق العمل الذي ساهم في أعداد هذا الكتيب والمدرج أسماءهم

تحت أشراف اد. سحرخيري رئيس قسم الاحتياجات الغذائية والنمو

اد. محمد عمرو حسين

اد . امال عياد

اد. سحر زغلول

اد. مايسة سامي

اد. مي مطر

د .شرين رشاد

د. هبة حسين

د. أيناس فوزي

د . علاشوقي

د. لبني عبد الحميد

د. نعمة عبد الهادي

د .بريهان

د. سارة سعد

اد . ماجدة رمزي

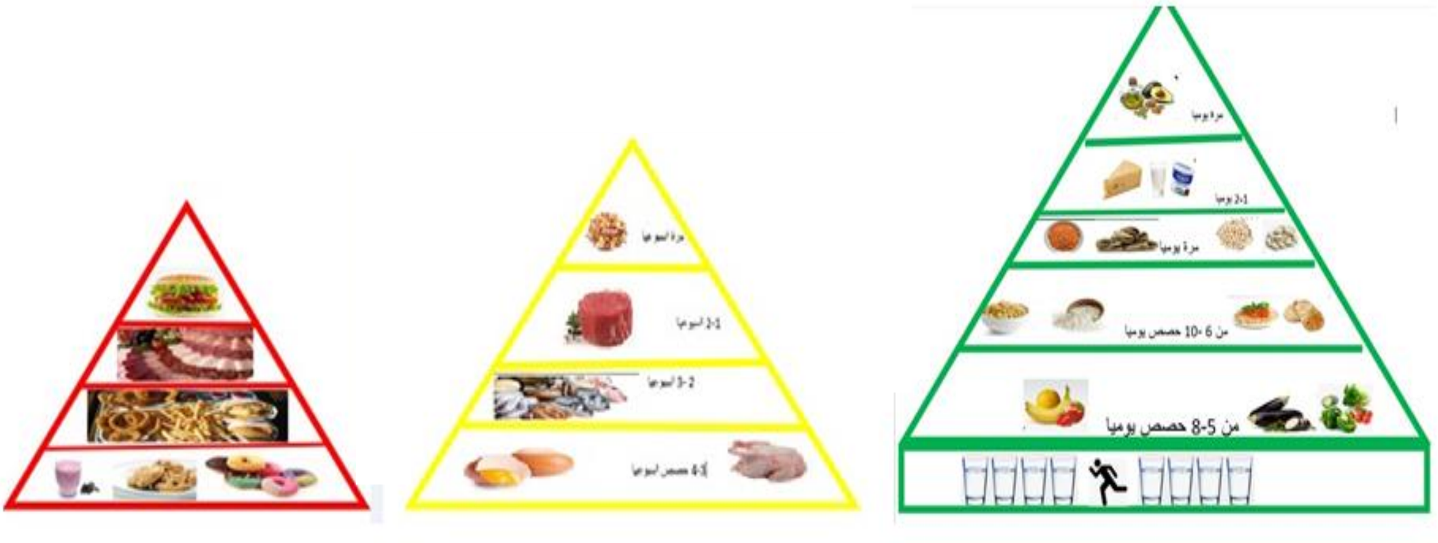
د. نجلاء محمد

د. أسماء عبد العال

د. علاعلي

ا. مني عبد السلام

شعار الإرشادات الغذاية الصحية للأسرة المصرية



اهرامات الارشادات الغذائية الصحية للاسرة المصرية

اهرامات الارشادات الغذائية الصحية للاسرة المصرية

تعتبر الاهرامات الثلاثة دليلا علي الارشادات الغذائية للاسرة المصرية وتم أختيار الاهرامات لتمثيل الحضارة

المصرية القديمة وتوزيعا كالاتي : -

الهرم الاكبر (ما يجب تناوله بشكل يومى)

يتكون الهرم الاكبر من خمسة مجموعات غذائية

الدرجة الاولى: و تمثل قاعدة الهرم و اساس التغذية السليمة و تتكون من مجموعة الخضر و الفاكهة و تمثل قاعدة الهرم حيث ان القاعدة العامة للحفاظ على الصحة ان يتناول الشخص الخضراوات و الفاكهة (5-8 حصص) يوميا

اما الدرجة الثانية :هى مجموعة الحبوب و التى تشمل القمح و الخبز، الارز ، المكرونة ، الفريك و البرغل و ايضا البليلة و تقع اهميتها انها مصدر اساسى للطاقة اليومية و المحرك الافضل لعمل جسم الانسان و لكن يجب تناولها بحرص لان الطاقة الزائدة عن الاحتياج تؤدى الى تراكم الدهون و زيادة الوزن و السمنة و هى المرض المزمن الاكثر شيوعا فى الاطفال و الكبار كما ينصح ان تكون الحبوب المتناوله يوميا نصفها من الحبوب الكاملة مثل البليلة و الفريك و خبز الحبة الكاملة و العيش البلدى (6-11 حصصه يوميا).

الدرجة الثالثة : البقول ، البقول من اهم المجموعات الغذائية و التى يتفرد بها النظام الغذائىالمصريفهى مصدر الياف طبيعية و فيتامينات و معادن و ايضا بديل صحى للبروتين الحيواني ، و يرتبط تناول البقول بشكل منتظم بالتحسن العام للصحة و الحماية من الامراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم و السكرى .

الدرجة الرابعة: اللبن و الزبادى يمثل اللبن و الزبادى و اللبن الرائب المصدر الاساسى لعنصر الكالسيوم و المرتبط بعدة فوائد صحية على رأسها صحة العظام ، و يرتبط تناول اللبن و الزبادى ايضا بفوائد اخرى فهو حماية من الامرا المزمنة مثل السمنة و الامراض المتعلقة بها كالضغط و السكرى ، و ينصح بتناوله مرة او مرتين يوميا.

الدرجة الخامسة : الدهون الصحية و هى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون ، الذرة و عباد الشمس الخ و اخيرا السمسم و الطحينة و الزيتون بنوعيه الاسود والاخضر و ايضا السمن البلدى و الزبد و يجب استخدام الدهون بحرص حيث ان الافراط في تناولها يؤدى الى السمنة و امراض القلب.

تمثل قاعدة الهرم اساس الصحة الجيدة وتشمل ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي بشكل يومي و تناول كميات كافية من المياة

الهرم الاوسط (اسبوعيا)

يتكون الهرم الثانى من مجموعة اللحوم و تتميز انها مصدر جيد للبروتين الحيوانى الحديد والمعادن الاخري و الهام لعمليات البناء و النمو و ايضا لتجديد الخلايا و الانزيمات ، و لكن تختلف انواع اللحوم فيما بينها من محتوى الدهون فهناك لحوم قليلة الدهون و اخرى متوسطة و هناك مجموعة عالية الدهون لذلك هناك اختلاف عند اختيار نوع اللحم و كميته و ايضا عددمرات تناوله فى الاسبوع.

الدرجة الاولى من الهرم الاوسط: الدواجن و البيض هى المجموعة الاقل فى محتوى الدهون و يفضل تناولها 3-4 مرات اسبوعيا

الدرجة الثانية من هرم البناء يشمل الاسماك والماكولات البحرية وينصح بتناولها مرتين الي ثلاث اسبوعيا علما بان السمك لايفضل تناول السمك المقلي ولذا وجب التنبية لطريقة الاعداد .

الدرجة الثالثة : البروتين الحيوانى عالى الدهون مثل اللحوم الحمراء و لحم الاعضاء و ايضا بعض الطيور مثل الحمام ، البط ، الاوز الخ، ولحم الابل عالي البروتين قليل الدهون و ينصح بتناول هذه المجموعة مرة او مرتين اسبوعيا.

الدرجة الرابعة: تتكون من المكسرات و البذور و هى من مصادر البروتين النباتى و يفضل تناولها ٢-٣ مرات اسبوعيا.

الهرم الاصغر (تجنب تناولها)

يمثل الهرم الاصغر الوجبات عالية الدهون اوعالية السكر و السعرات الحرارية و هى وجبات قليلة القيمة الغذائية و يجب تجنبها قدر الامكان حيث ان تناولها بصورة متكررة يؤدى الى السمنة و الامراض المزمنة.

الدرجة الاولى : حلويات و مشروبات عالية السعرات و السكر

الدرجة الثانية: الدهون متحولة، الزيوت المهدرجة ، مثل السمن الصناعى و ايضا توجد فى المخبوزات المغلفة و المصنعة و الوجبات الجاهزة و ينتج القلى و التحمير على وجود دهون متحورة لذلك يجب تجنبها قدر المستطاع.

الدرجة الثالثة: اللحوم المصنعة و تشمل اللانشون و البرجر و السوسيس و الهوت دوج و تحتوى على نسبة عالية من الدهون و الملح و يجب تجنبها قدر المستطاع بالاضافة الي تجنيب الاستهلاك العالي للملح أثناء اعداد الطعام – المخللات - الملح علي السفرة .

الدرجة الرابعة : الوجبات السريعة مثل البيتزا و البرجر و البطاطس المقلية و هى وجبات عالية السعرات و الدهون و الملح قليلة القيمة الغذائية و لذلك يجب تجنبها قدر الامكان.

المجموعات الغذائية

اولا :- مجموعة الخضروات

أهميتها:

- تعد الخضراوات من المجموعات الغذائية الاساسية والتي لا غني عنها للحفاظ علي صحة الجسم لاحتوائها علي العديد من الفيتامينات و المعادن الهامة لبناء الجسم
- مصدر هام للالياف الغذائية و مصدراهام للمركبات والصبغات الطبيعية -المسئولة عن تنوع ألوانها- والتي تلعب دورا هاما في الوقاية من الكثير من الامراض خاصة امراض الاوعية الدموية

وتشمل الخضروات بجميع أنواعها ومن الممكن تقسيمها الى :-

- خضروات غنية بفيتامين سي: الفلفل –القرنبيط- الشمندر- الفجل
- خضروات غنية بفيتامين ا : خس - كرنب- جزر – بسلة
- خضروات غنية بالحديد والفوليك : السبانخ – البقدونس – الملوخية
- خضروات غنية بالنشويات :البطاطس \البطاطا \القلقاس .

حجم الحصة من مجموعة الخضروات :

- كوب من الخضار الطازج أو نصف كوب من الخضار المطهي
- 2 كوب من الخضار الورقي الطازج أو كوب من عصير الخضار
- 1 ثمرة كبيرة من الطماطم أوالخيار
- 2جزرة متوسطة
- 5-6 زهرات من البروكلي أوالقرنبيط
- ثمرة كبيرة من الفلفل
- ثمرة صغيرة من البطاطا
- ثمرة صغيرة من البطاطس

عدد الوحدات المقررة لكل فئة عمرية من الخضروات:

السن	الاناث (حصة/يوميا)	الذكور(حصة/يوميا)
من سنة الي سنتين	حصة	
4-2	1.5-1	2-1
8-5	1.5-1	2.5-1.5
13-9	3 -1.5	3.5 -2
18-14 سنة	3-2.5	4-2.5
30-19	3-2.5	4-3
59-31	3-2	4-3
اكثر من 60	3-2	3.5- 2.5
الحامل المرضع	اناث 3.5-2.5	

كيفية طهي الخضراوات بطريقة صحية :

- اختيار الخضروات الطازجة لينة الألياف كاملة النضج متماسكة القوام وذلك لتوافر النكهة الخاصة بها.
- تغسل الخضروات أولا قبل التقطيع
- في حالة سلق الخضروات ينصح بأن تكوون في كمية قليلة من السائل (الماء) ولا تزيد مدة السلق عن عشر دقائق وذلك للاحتفاظ بأكبر قدر من الفيتامينات والمعادن
- ويفضل الطهي بالبخار وهي الطريقة الافضل, إذا أن الخضراوات تنضج في هذه الحالة دون ماء خارجي وإنما عن طريق الماء الذي تفرزه وبذلك تحفظ بقيمتها الغذائية ومحتواها من الفيتامينات والمعادن.
- يفضل ايضا شي الخضراوات كالفلفل والكوسا والباذنجان اذ تضمن هذه الطريقة نضج الخضراوات في غضون دقائق قليلة والاهم أنها تبقى محتفظة بالفيتامينات المفيدة للجسم علاوة عن الطعم اللذيذ
- عند طهي الخضروات المجمدة توضع في الاناء مباشرة

الشروط الصحية لتناول للخضروات:

- يفضل تناول الخضراوات في موسمها وان تكون طازجة
- يفضل تناول الخضار الطازج والمتعدد الالوان بشكل يومي
- قلل من تناول الخضراوات المحفوظة
- تحضير السلطة قبل موعد الطعام مباشرة ويستبدل الملح علي السلطة بالليمون
- الطريقة التقليدية الصحية لطهي الخضار

اعتدنا علي تناول الخضار المسبك بالطماطم زهي طريقة صحيحة وصحية وتلرفع من القيمة الغذائية للوجبة علي ان يتوافر بها بعض الشروط

1- الاستخدام المعتدل للدهون (15 جم من الدهون لكل نصف كيلو من الخضار
2- استخدام الطماطم الطازجة وليس الصلصة المعلبة
3- الطهي علي نار هادئة لمدة طويلة حتي يتم التسبيك .

ثانيا : - مجموعة الفاكهة

تعتبر الفواكه جزءاً مهماً من مكونات النظام الغذائي الصحي، ويساهم تناولها بكمياتٍ كافيةٍ في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض

أهميتها : تتميز الفاكهة بأنها

1. تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المختلفة من الفيتامينات و المعادن كالكالسيوم و البوتاسيوم والعديد من مضادات الاكسدة.
2. كما يحتوي على فيتامين أ؛ الذي يُعدُّ مهماً لصحة الجلد، والنظر، وفيتامينات ب التي تحافظ على صحة الجهاز العصبيّ، وتساهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء.
3. مصدر جيد للألياف وبذلك تساعد في تنظيم عمل الجهاز الهضمي و تساعد علي الشعور بالشبع وانقاص الوزن
4. مصدر ممتاز للسكريات الطبيعية وتمثل بديل ممتاز للحلويات والسكريات المضافة و المصنعة
5. تتميز الفواكه بتنوع الوانها ويأتي مع هذا التنوع اختلاف في الفائدة مثل

- **الفواكه الحمراء**مثل العنب و الفراولة وغيرها عالية في مضادات الاكسدة التي نحمي الجسم من العديد من الامراض مثل تصلب الشرايين و السرطان,
- **البنفسجية اللون** مثل التين و البرقوق والتوت المحافظة علي الذاكرة وتنظيم حركة الامعاء,
- **البرتقالية** تحتوي علي نسبة عالية من البتا كاروتين الذي يلعب دور مهم لصحة الجلد و العين .
- **الخضراء** التفاح الاخضر و العنب الاخضر و الكيوي يحتوي علي حمض الفوليك الاساسي لسلامة الجهاز العصبي و الدورة الدموية.
- **الموالح**مثل الليمون و اليوسفي و البرتقال أحد أغنى المصادر الغذائية بفيتامين ج الأساسيّ لصحة الجهاز المناعيّ وزيادة امتصاص الحديد من مصادره النباتية،

حجم الحصة والبدائل من الفاكهة :

- الحصة تساوي ثمرة متوسطة من الموز, التفاح ,البرتقال , الكمثري.
- ثمرتين من الخوخ او البرقوق , الكيوي .
- ثلاث ثمرات من المشمش .
- نصف كوب من العنب
- كوب من البطيخ او الاناناس المقطع.
- نصف كوب من عصير الفواكه غير المحلي و غير المخفف .
- 30 جرام (2 ملعقة كبيرة) من الزبيب او الفاكهة المجففة .

<u>عدد الوحدات المقررة من الفاكهة لكل فئة عمرية:</u>

السن	الاناث(حصة /يوميا)	الذكور(حصة /يوميا)
من سنة الي سنتين	½ -حصة	
4-2	1.5-1	
8-5	1.5-1	2-1
13-9	2-1.5	
18-14 سنة	2-1.5	2.5-2
30-19	2-1.5	2.5-2
59-31		
اكثر من 60		
الحامل المرضع	اناث 2.5-1.5	

نصائح للاستفادة المثلي من الفواكه :

1- يفضل شراء الفواكه في موسمها وان تكون طازجة
2- الفواكه المجففة و المجمدة بديل جيد للفواكه الطازجة اذا تعذر الحصول عليها في موسمها.
3- الفواكه المحفوظة الجاهزة (كومبوت) تحتوي علي نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة وينصح بعدم الاعتماد عليها لأنها إختيار غير صحي .

ثالثا :- مجموعة الحبوب

هذه المجموعة تعتبر القاعدة الاساسية للغذاء حيث تمثل 55- 65 %من الاحتياجات اليومية للطاقة

أهميتها :

1- تعد الحبوب من اهم مصادر الطاقة للجسم حيث يستخدمُ الجسم النشوياتِ بسهولةٍ لمده بالطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية المختلفة.

2- بعض الحبوب مصدر مهم للعديد من العناصر الغذائية مثل مجموعة فيتامين (ب) و حمض الفوليك والعديد من المعادن مثل الماغنسيوم المهم لصحة العظام والسيلينيوم الذي يعتبر مضاد للأكسدة .

3- مصدر للألياف و تساعدعلي الشعور بالشبع بشكلٍ أسرع، ويساعد في علاج الإمساك .

وتنقسم هذه المجموعة الي

- حبوب تحتوي على النشويات المعقدة مثل القمح و الذرة و الشعير و الارز و الشوفان والحبوب الكاملة
- حبوب تحتوى على النشويات البسيطة كالسكريات و النشا و دقيق القمح الابيض ومنتجاته .

حجم الحصةو البدائل من الحبوب

الحصة الواحدة تساوي (30جم)

- ربع رغيف خبز بلدي او شامي كبير
- شريحة توست
- نصف رغيف فينو متوسط
- ثلاث بسكوت سادة
- ثلاثة بقسماط صغيرة
- كوز ذرة صغير
- 3 كوب فشار بعد الطهي = ثلث كوب ذرة فشار قبل الطهي
- نصف كوب أرز او مكرونة مطهي او شوفان مطهي او برغل مطهي أوقمح مطهي (بليلة)

عدد الوحدات المقررة من الحبوب لكل فئة عمرية:

السن	الاناث (حصة/يوميا)	الذكور(حصة/يوميا)
من سنة الي سنتين	3-1	
4-2	5-3	
8-5	6-4	
13-9	9-5	
18-14 سنة	8-6	10-6
30-19	8-6	10-8
59-31	8-5	10-7
اكثر من 60	7-5	9-6
الحامل المرضع	اناث 6-10	

***يفضل تناول الحبوب الكاملة عن الحبوب المكررة , مثل خبز الحبة الكاملة و الشوفان والبرغل و الذرة والارز البني كما ينصح بأتباع قاعدة 5: 1 وهي النسبة بين جرام الاليافالي جرام الكربوهيدرات .

رابعا :- مجموعة البقول :

أهميتها:-

- 1- تحتوى على كمية عالية من البروتينات المهمة للجسم وتعد بديل جيد للبروتين الحيوانى خاصة للنباتيين ولمن لا يتناولون كميات كافية من اللحوم و الاسماك اومنتجات الالبان
- 2- أقل ثمنا من اللحوم فيمكن استغلالها لتقليل كميات اللحوم المتناولة و اخذ حصص البروتين المطلوبة يوميا بدهون اقل
- 3- مصدر جيد للالياف الغذائية وهي ضرورية لتعزيز صحة الجهاز الهضمي و عملية الهضم وايضا تقليل خطر الاصابة بامراض القلب و السكري و أنواع عديدة من السرطان..
- 4- مصدر هام للمعادن أهمهاالحديد و لكل من البوتاسيوم والماغنسيوم و السيلينيوم

تشمل مجموعة البقول :-

الفول –العدس الاصفر والبني – الحمص –الفاصوليا البيضاء والحمراء –اللوبيا -الترمس

حجم الحصة والبدائل من البقول :

- الحصة الواحدة من البقول تشمل
- ¼ كوب من البقول الجافة
- ½ كوب مطهى ما يوازي 3 ملاعق من الفول أو الفاصوليا
- قرص طعمية كبير
- 3ملعقة كبيرة من الحمص المهروس
- ½ كوب من الترمس أو الحمص المطهي.

عدد الوحدات المقررة من البقوللكل فئة عمرية:

السن	الاناث (حصة/اسبوعيا)	الذكور(حصة/اسبوعيا)
من سنة الي سنتين	1.5-1	
4-2	1	2-1
8-5	3-1	
13-9	4 -1	5 -2
18-14 سنة	4-3	6-3
30-19	4-3	6-4
59-31	4-2	6-4
اكثر من 60	4-2	5.5- 3
الحامل المرضع	اناث 3- 5	

عند طهي البقول الجافة يراعى :

1. الغسل الجيد قبل النقع
2. تنقع في ماء بارد مدة كافية تختلف حسب نوع البقول فمثلا الفول والفاصوليا والحمص يفضل نقعها لمدة 12 ساعة قبل الطهي مع تغيير ماء النقع كل ساعتين أما العدس خاصة البنى(أبو جبه) فلا يحتاج الى النقع لوقت طويل
3. تطهى على نار متوسطة للاحتفاظ بشكلها قدر الامكان
4. يضاف الملح اليها بعد تمام النضج.

ملاحظة:

عدم نقع البقول قد يؤدي الى بعض أعراض تتمثل في الآم بالمعدة والقئ والاسهال والتى تظهر في غضون 3 ساعات من تناول البقول النيئة أوغير مكتملة النضج-نتيجة وجود بعض المركبات صعبة الهضم الموجودة بالقشرة الخارجية للبقول-أما بالنسبة للبقول المعلبة فقد خضعت بالفعل لهذه العملية لذا يمكن استهلاكها مباشرة

النصائح الخاصة بتناول البقول

- تناول البقول بشكل منتظم على مدار الاسبوع
- لرفع القيمة الغذائية للبروتين البناتي الموجود في البقول يمكن تناول اكثر من مصدر للبروتين النباتي في الوجبة الواحدة مثل اللحبوب (الارز – المكرونة – القمح) مع البقول (العدس – الفول – الحمص) وافضل مثال علي ذلك وجبة الكشري – شوربة العدس مع الخبز ......الخ إضافة البقول الى الحبوب في وجبة واحدة يعزز القيمة الغذائية خاصة (للبروتين) حيث ان كل منهما ينقص في بعض الاحماض الامينية الاساسية واضافتهما يعوض هذا النقص .
- اضافة مصادر فيتامين ج الى الوجبة المحتوية على البقول لزيادة امتصاص الحديد (اضافة عصير الليمون الى الفول أو الكشرى أو الحمص ويمكن أضافة البقول المسلوقة الى السلطات وكذلك اضافة طبق السلطة الى البقول المطهية)

خامسا :- مجموعة الالبان ومنتجاتة

مجموعة الالبان من المجموعات الغذائية الاساسية لضمان صحة الجسم بصفة عامة

أهميتها: تتميز هذه المجموعة بأنها

- مصدر اساسي للكالسيوم , الكالسيوم من المعادن المهم جدا لبناء العظام والوقاية من امراض هشاهشة العظام في فترة الشيخوخة.
- مصدر جيد للبوتاسيوم والماغنسيوم وهما من المعادن المهمة جدا للجسم
- مصدر ممتاز للبروتين الحيواني الهام للحفاظ علي الكتلة العضلية للجسم و صحة الجهاز المناعي .
- احتوائها علي نسبة من الدهون الحيوانية التي تحسن امتصاص الفيتامينات الذائبة في الوسط الدهني مثل فيتامين أ- هـ- ك - د وذلك يسمح باستفادة افضل لهذه الفيتامينات.

المصادر الغذائية:

- اللبن الطبيعي :- اللبن الجاسوسي – اللبن البقري - لبن الماعز.
- ومنتجات الألبان:- الزبادي – اللبن الرائب – الجبن
- ملاحظة : بعض الأطعمةالتييتم تصنيعها من اللبن ولاتحتوي على الكالسيوم أوتحتوي على نسبة ضئيلة منه مثل القشدة والزبد و السمن لاتعتبرجزء منهذهالمجموعة وتدخل ضمن مجموعة الدهون .

بناء على المحتوى من الدهون تم تقسيم الحليب إلى ثلاث فئات:

- حليب منزوع الدسم يتميز بقلة المحنوى من الدهون ووكذلك قلة المحتوى من الفيتامينات الذائبة في الدهون
- حليب قليل الدسم
- حليب كامل الدسم

حجم الحصة(الوحدة) والبدائل من مجموعةالالبان :

الالبان	
حليب	كوب (240 ملي)
حليب بودرة	3 ملاعقمائدة (ثلثكوب)
حليبمكثف	نصف كوب
زبادي	كوب (240جم)
لبن رائب	كوب240 مل
جبن أبيض	30 جم
جبن قريش (حجم البيضة)	50 جم
جبن رومي أو شيدر(شريحة)	30 جم
جبن مثلثات (2 قطعة)	30 جم

عدد الوحدات المقررة من مجموعة الالبان لكل فئة عمرية:

السن	الاناث (حصة/يوميا)	الذكور(حصة/يوميا)
من سنة الي سنتين	2-1.5	
4-2	2.5-2	
8-5		
13-9	3	
18-14 سنة	3	
30-19	3	
59-31	3	
اكثر من 60	3	
الحامل المرضع	3	

النصائح الخاصة بتناول الالبان

- إحرص على تناول الالبان ومنتجاتها يوميا للحصول على احتياجاتك من المغذيات الضرورية خاصة الكالسيوم
- يفضل تناول الالبان المبسترة والمعقمة
- يفضل تناول منتجات الالبان قليلة الدسم
- تناول الالبان المدعمة بفيتامين (د) في حالة توافرها قريبا منك

سادسا :- مجموعة اللحوم

اهميتها: تتميز مجموعة اللحوم بانها

1- المصدر الاساسي للبروتينات الحيوانية مرتفعة القيمه الحيوية ,
2- مهمة للحفاظ علي صحة الجسم و الجهاز المناعي و الجهاز العصبي ولنمو الاطفال وبناء الخلايا
3- غنية بفيتامين ب 12 والمعادن مثل الزنك والسيلينيوم والحديد (خاصة الحديد الهيمى) الذي يلعب دورا هاما في وظائف الجهاز المناعي والوقاية من فقر الدم .

مصادر اللحوم

- اللحوم الحمراء كلحوم البقر و الجاموس و الخراف و الماعز و غيرها
- اللحوم البيضاء مثل الطيور الدجاج والديك الرومي والارانب و لحوم الاسماك ,
- البيض وكذلك الأعضاء الداخلية كالكبدة والكلى والقلوب والطحال

حجم الحصة (الوحدة) والبدائل من مجموعة اللحوم

الحصة الواحدة من البروتين الحيواني 30 جم بعد الطهي

- قطعة في حجم البيضة الصغيرة, شريحة في حجم علبة الكبريت الصغيرة,
- 2 اصبع كفتة برغل ,2 ملعقة كبيرة من اللحم المفروم أو 2 ملعقة كبيرة لحم شاورما .
- 30جم دجاج او30جم سمك بعد الطهي
- 30جم كبده . كلاوي. طحال بعد الطهي
- نصف علبة صغيرة تونة بدون زيت
- بيضة كاملة.
- وتعادل 4/1 كوب من البقول المطهية (ينصح بإضافة مصدر غني بفيتامين ج لزيادة امتصاص والاستفادة من الحديد) .

عدد الوحدات المقررة من مجموعة اللحوم لكل فئة عمرية

السن	الاناث (حصة يوميا)	الذكور حصة يوميا)
من سنة الي سنتين	حصة	
4-2	4-2	5-2
8-5	5-3	5.5-3
13-9	6-4	6.5-5
18-14 سنة	6.5-5	7-5.5
30-19	6.5-5	7-6.5
59-31	6-5	7-6
اكثر من 60	6-5	6.5- 5.5
الحامل المرضع	اناث 5-7	

النصائح الخاصة بتناول اللحوم:

- تقليل من تناول اللحوم عالية المحتوى من الدهون المشبعة مثل الاعضاء الداخلية – الحمام- البط –الاوز لأنها تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية
- تقليل من تناول اللحوم المصنعة لأنها تحتوى على صوديوم إضافي يزيد من ارتفاع ضغط الدم.
- يفضل استخدام طرق الطهي الصحية مثل السلق او الطهي بالبخار او داخل الفرن

سابعا :- مجموعة الدهون

أهميتها :

- الدهون عنصر غذائي وأساسي للطاقة تشكّل نسبة الدهون حوالي 30 ٪ من إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة للفرد
- تدعم نمو الخلايا، وتحمي أعضاء الجسم
- مصدر هام للفيتامينات الدهنية (ا – د- ك – هـ)

انواع الدهون :

- الدهون المشبعة :وهي عادة مرتبطة بالبروتين الحيواني وموجودة بشكل طبيعي في اللحوم الحمراء و الاعضاء الداخلية(الكبد, الطحال..) و الالبان الكاملة الدسم والزبدة والسمن والجبن وزيادة استهلاك الدهون المشبعة عن المسموح به يزيد نسبة الاصابة بأمراض القلب و تصلب الشرايين والسكري.
- الدهون غير المشبَّعة الأحادية : توجد هذه الدهون في زيوت الزيتون والكانولا وفي الأفوكادو ومعظم المكسرات.
- الدهون متعددة اللاتشبع : توجد هذه الدهون في زيوت دوّار الشمس والذرة وفول الصويا وبذور القطن. كما توجد أيضًا في الجوز والصنوبر والبذور مثل (بذور السمسم و الكتان وبذور اليقطين. وكذلك بذور دوار الشمس، والقرع. *وتندرج أوميغا 3 تحت هذه الفئة، وتوجد في الأسماك الدهنية، مثل السلمون والرنجة والسردين والبوري.

حجم الحصة(الوحدة) والبدائل من مجموعةالدهون: كل حصة تعطي 5 جم دهون .وتنقسم الي:

1- الدهون أحادية عدم التشبع	
الأفوكادو	2 ملعقة كبير
زبدة المكسرات مثل(زبدة الفول السوداني والكاجو واللوز)	1ملعقة كبيرة ونصف
المكسرات: اللوز الكاجو البندق االسوداني الفستق	 6 حبات 6 حبات 5 حبات 10 حبة 16 حبة
الزيوت: زيت الزيتون, الكانولا(الشلجم), زيت فول السوداني	1 ملعقة صغيرة
الزيتون الاسود الزيتون الاخضر	8 حبات 10 حبات

2- الدهون عديدة عدم التشبع	
المارجرين	1 ملعقة كبيرة
المايونيز قليل الدهن المايونيز العادى	1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة
الصنوبر عين الجمل (الجوز)	ملعقة كبيرة 2حبة
الزيوت: القطن, الذرة, الكتان, دوار الشمس, فول الصويا, القرطم	1 ملعقة صغيرة
البذور: الكتان, القرع, دوار الشمس, السمسم	1 ملعقة كبيرة
الطحينة	2 ملعقة صغيرة

الدهون المشبعة (الحد من استخدامها)	
الزبدة قليلة الدهن الزبدة القالب الزبدة المخفوقة	1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة
خليط الزبدة والزيت خفيف أو قليل الدهن // العادي	ملعقة صغيرة ونصف 1 ملعقة كبيرة
جوز الهند مبشور	2 ملعقة كبيرة
الكريمة: نصف دسم ثقيلة خفيفة مخفوقة مخفوقة مبسترة	 2 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة ونصف ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة 4/1 كوب
الكريمة الحامضيةخفيفة أو قليلة الدهن الكريمة // العادية	3 ملاعق كبيرة 2 ملعقة كبيرة
الزبدة	1 ملعقة صغيرة
الزيوت: جوز الهند, النخيل, نوي النخيل	1 ملعقة صغيرة

المكسرات والبذور

أهميتها:-

- تعد مصدرجيد للطاقة خاصة الدهون الغير مشبعة.
- من أهم مصادر الالياف وبعض الفيتامينات والمعادن الزنك والحديد والكالسيوم بالاضافة الى مضادات الاكسدة
- تحتوي على نسبة لا بأس بها من البروتينات

عدد الوحدات الموصى بها من الدهون والمكسرات والبذورلكل فئة عمرية

الفئة العمرية	المكسراتوالبذور (أوقية 28جم/اسبوعيا)		الدهون (ملعقةصغيرة/يوميا)	
	ذكور	اناث	ذكور	اناث
من عام الى عامين	1- 1.5		2- 2. 5	
2-4	2-4	2-3	3-4.5	3-3.5
5-8	2-5	2-4	3.5-4.5	3.5 -5
9-13	4-5	3-5	7-4.5	6-3.5
14-18	5-6	4-5	10-5.5	5-6
19-30	5-6	4-5	6-9	5-6
31-59	5-6	4-5	6-9	4.5-6
60- فأكثر	2.5	2-2.5	5.5-7	4.5-6
الحامل والمرضع	4-6		5-7	

الاستخدام الأمثل للدهون عند الطهي:

الزيوت المختلفة لها نقاط احتراق مختلفة –وهي درجة الحرارة عندما يبدأ الدخان في الخروج من سطح الزيت - مما يعني أن الدهون تتحلل وسيكون لطعامك نكهة محترقة. اختر الزيت المناسب لتجنب الوصول لنقطة احتراق الزيت.

نقطة التدخين	الاستخدام الأمثل	نوع الزيت
منخفضة	تتبيله السلطة, الاضافة علي البارد	زيت جوز الهند وزيت الزيتون البكر والبكر الممتاز
متوسطة	تتبيلة السلطة, السوتيه	زيت الزيتون المكرر
عالية	السوتيه ، تحميص ، خبز ، قلي سريع ، قلي عميق	زيت الكانولا، زيت الفول السوداني، الزيت النباتي، زيت فول الصويا، زيت الذرة،.

يراعى عند تناول الدهون

- ✓ **تقليل الدهون المشبعة إلى أقل من 10٪ من إجمالي مدخول الطاقة**

الدهون المشبعة الموجودة في الزبدة، السمن ،زيت النخيل

- ✓ **تقليل الدهون المتحولة إلى أقل من 5. ٪ من إجمالي مدخول الطاقة.**

الزيوت النباتية المهدرجهالمنتجة صناعيًا والسمن النباتي المهدرج الموجودة في منتجات مختلفة مثل المخبوزات والفطائر (الكعك، البسكويت ، المعجنات والمقرمشات) والحلويات, وتوجد أيضا في الأغذية المصنعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلية، والبيتزا المجمدة، .

- ✓ **استبدال كل من الدهون المشبعة والدهون المتحولة بالدهون عديدة وأحادية عدم التشبع.**

الموجودة في زيت الكانولا، زيت الزيتون، فول الصويا، الذرة، عباد الشمس والكتان وكذلك الأفوكادو، و المكسرات و الأسماك الدهنية

يمكن تقليل تناول الدهون عن طريق:

1. الطهي علي البخار أو السلق بدلاً من القلي.
2. بقياس الزيت في الطهي بملعقة صغيرة بدلاً من سكبه. أضف ملعقة صغيرة واحدة فقط لكل وجبة.
3. قلل من كمية الدهون الصلبة أو الزيت المستخدم إذا أمكن (مثل استخدام الطهي في الفرن).
4. استبدال الزبدة والسمن بالزيوت الغنية بالدهون عديدة عدم التشبع مثل فول الصويا والكانولا (بذور اللفت) والذرة والقرطم وزيوت دوار الشمس.
5. تناول منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون أو إزالة الدهون المرئية من اللحوم.
6. الحد من استهلاك الأطعمة المخبوزة والمقلية والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبأة مسبقًا (مثل الكعك والكعك والفطائر والبسكويت والبسكويت والرقائق) التي تحتوي على دهون متحولة منتجة صناعيًا.
7. لا تعد الدهون المهدرجة المنتجة صناعياً جزءًا من نظام غذائي صحي ويجب تجنبها.فهى تزيد من خطر الاصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكر وبعض أنواع السرطان.

<u>ارشادات لتناول المكسرات والبذور</u>

- الاعتدال في تناول المكسرات والبذور نظرا لزيادة محتواها من الطاقة.
- يفضل تناول المكسرات والبذور الغير مملحة وغير المحمصة .
- يمكن اضافتها الى الوجبات لرفع القيمة الغذائية
- يمكن الاعتماد عليها كوجبة خفيفة صحية

ثامنا :- الماء

الماء هو أصل الحياة حيث تشكل الماء حوالي 70% من وزن جسم الإنسان.

أهمية الماء

- ضروري لكثير من العمليات الفسيولوجية مثل الهضم والتمثيل الغذائي والأيض وكذلك عملية التخلص من الفضلات.
- يعمل على ترطيب الجسم وتنظيم درجة الحرارة ورفع اداء القلب والجهاز الدوري وكذلك الجهاز الحركي (العضلات والمفاصل) .

الاحتياجات من الماء:

تختلف الاحتياجات من الماء حسب عدة عوامل مثل العمر والحالة الفسيولوجية والصحية والنشاط البدني المبذول. فللحفاظ على الحالة الصحية والوقاية من الإصابة بالجفاف يجب زيادة استهلاك الماء للأطفال الصغار والمسنين والمرأة الحامل والمرضع ، وكذلك مع زيادة درجة حرارة الجو أو المجهود البدني، كما تختلف الاحتياجات من الماء في حالة الاصابة ببعض الامراض.

*بطريقة مبسطة ينصح بتناول 1مل لتر من الماء لكل سعر حراري .

وفيما يلي التوصيات حسب النوع والعمروالحالة الفيسيولوجية:

العمر	الاحتياجات
0-6 شهر	0.7 لتر/ اليوم من الماء، ا(من الرضاعة الطبيعية)
7-12 شهر	0.8 لتر/اليوم (من الرضاعة الطبيعية والغذاء التكميلي والسوائل المختلفة)
1-3 سنة	1.3 لتر/ اليوم
4-8 سنة	1.7 لتر/ اليوم
9-13 سنة الأولاد البنات	 2.4 لتر/ اليوم 2.1 لتر/ اليوم
14-18 سنة الأولاد البنات	 3.3 لتر/ اليوم 2.3 لتر/ اليوم
19-+70 الذكور الإناث	 3.7 لتر/ اليوم 2.7 لتر/ اليوم
الحامل	3 لتر/ اليوم
المرضع	3.8 لتر/ اليوم

مشكلات نقص تناول الماء :

- يؤدي نقص تناول الماء إلى الإصابة بالجفاف وهو نقص السوائل داخل الجسم سواء في الأوعية الدموية أو داخل الخلايا أو ما بينها .
- من أعراض الجفاف الضعف والدوار والإحساسبالإرهاق ومع زيادة حدة الجفاف يحدث انخفاض ضغط الدم وزيادة ضربات القلب ومن الممكن أن يؤدي إلى فقدان الوعي.
- يؤدي نقص تناول الماء في الرياضيين والعسكريين إلى انخفاض الأداء البدني وقوة التحمل.

مصادرتناول الماء:

- تشكل الرطوبة في الطعام الصلب 20% من الماء المتناول، بينما تشكل السوائل مثل الماء والمشروبات كالعصير واللبن والقهوة والشاي والمشروبات الغازية حوالي 80% .
- ينصح بالإكثار من المشروبات قليلة السعرات مثل الماء (لا يحتوي على سعرات) و عالية القيمة الغذائية مثل اللبن وعصائر الفاكهة غير المخففة وتجنب المشروبات عالية السعرات عديمة الفائدة مثل المشروبات الغازية بالاضافة الي تقليل القهوة والشاي لانها مدرة للبول وتفقد الجسم من السوائل .

السكريات

أهميتها:

- السكر نوع من الكربوهيدرات يعطي المذاق الحلو عند تناوله,اكثر الانواع شيوعا هو سكر المائدة او السكر الابيض (السكروز)
- القيمة الغذائية للسكر: يعد مصدر للطاقة حيث أن الجرام الواحد من السكر يتنج اربعة سعرات حرارية , أي ان الملعقة الصغيرة 5 جم تعطي 20 سعر حراري تقريبا.
- لا تحتوي علي اي مغذيات أخرى بخلاف الطاقة- مما يطلق عليها اسم اطعمة طاقة فارغة أي فارغة من القيمة الغذائية.

المصادر:-

السكريات موجودة بشكل طبيعي في معظم الخضروات و الفواكه والكثير من المجموعات الغذائية الأخرى إلا أن وجودها بنسبة اعلي في بعضها يسمح باستخراج السكر منها مثل سكر القصب و البنجر والشعير.

مصادر السكر الطبيعي تشمل :

- الفركتوز:سكر الفاكهة.
- اللاكتوز: سكر الالبان.
- المالتوز: سكر الشعير.

- **مصادر السكر المضاف تشمل :**
  - السكر الابيض : والاكثر استخداما هو السكروزالمستخرج و المستخدم في المشروبات و الحلويات والمخبوزات وغيرها.
  - السكر البني: ويتم انتاجه بخلط السكر الابيض بمواد اخري لإضافة مذاق افضل مثل العسل الاسود وجدير بالذكر ان القيمة الغذائية للسكر الابيض و البني لا تختلف تقريبا.

التوصيات الخاصة بتناول السكريات:

توصي منظمة الصحة العالمية بألا يزيد تناول السكريات المضافة عن 10% من اجمالي السعرات الحرارية للبالغين والاطفال ، والافضل تخفيض هذه النسبة الى أقل من 5% من اجمالى الطاقة . هذه النسبة لا تتضمن السكر الموجود طبيعيا في الفاكهة و الخضروات و الالبان وغيرها من الاطعمة التي يتواجد بها السكر طبيعيا دون اضافة خلال التصنيع او الطهي, ولكن تشمل سكر المائدة المضاف للمشروبات الساخنة او الباردة و العصائر المخبوزات و الحلويات بأنواعها الايس كريم البسكوت الشوكولاتةالصلصات المضافة للأطعمة المربي وغيرها .

نصائح لتقليل السكر المضاف :

- اجعل مصدر السكر دائما طبيعي
- استبدل الحلويات و المخبوزات بالفواكهة الطازجة والمجففة
- استبدل المشروبات الغازية و العصائر الجاهزة العالية في السكريات بتناول المياه

- استخدام العسل الطبيعي للتحلية للمشروبات و المخبوزات .
- اختيار حبوب الافطار الخالية من السكر.
- قلل من استخدام السكر في المشروبات الساخنة والباردة

ملح الطعام

- مكون أساسي عند اعداد الطعام ولايخلو منزل من وجوده تتعدد استخداماته سواء بإضافته اثناء الطهى أو بإضافته الى الماء لتنظيف الاطعمة واعدادها للاستخدام. كما انه يدخل في حفظ وتصنيع الكثير من الاغذية.
- يعد المصدر الاساسي لعنصر الصوديوم في الطعام ،وهو عنصر غذائي هام يعمل على احتفاظ الجسم بالسوائل والعمل على توازن مستوى االمعادن والاملاح بالجسم.
- الا أن نقص أو زيادة الصوديوم يعد أمرا يخل بوظائف اجهزة الجسم .
- زيادة استهلاك ملح الطعام (الصوديوم) يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وما يصاحبه من أمراض الجهاز الدوري والقلب والشرايين .

الكمية المسموح بهامن ملح الطعام حسب توصيات منظمة الصحة العالمية

أقل من 5 جرام من ملح الطعام في اليوم كحداقصي للبالغين والاطفال اكبرمن سنتين ,اي مايعادل: 2000ملليجرام/يوميا من الصوديوم

الاغذية الغنية بالصوديوم:

تشمل بالاضافة الى ملح الطعام- الوجبات الجاهزة -اللحوم المصنعة – الاجبان المصنعة مثل الشيدر والرومى والمثلثات- الاسماك المعلبة والمملحة – الخضراوات المخللة –العصائر المعلبة-الصلصات الجاهزة – المخبوزات .

نصائح لتقليل الصوديوم:

1- تناول الكثير من الخضروات و الفاكهة الطازجة
2- عدم استخدام ملح الطعام علي المائدة والاكتفاء بالكمية المستخدمة في الطهي
3- التقليل من إضافة الملح أثناء الطهي وبمكن استخدام التوابل والبهارات مثل الكمون و القرفة و الجنزبيل الليمون لتحسين المذاق
4- التقليل من اضافة الملح أثناء تتبيل اللحوم و الدجاج ويفضل الاكتفاء بالمضاف عند الطهي.
5- الاعتماد علي الاطعمة الطازجة والاقلال من الاطعمة المحفوظة و المعلبة وفي حالة استخدامها يفضل شطفها بالماء لتقليل نسبة االملح بها
6- قراءة البطاقة التعريفية علي الاغذية المحفوظة واختيار الاطعمة قليلة الصوديوم
7- الاقلال من اللحوم المصنعة مثل الانشون و الفرانكفورتر والبسطرمة وكذلك الاسماك المملحة مثل الرنجة والسردين .
8- التقليل من تناول المخللات و الصوصات الجاهزة.

البطاقة الغذائية التعريفية

مع تقدم صناعة تعليب وحفظ الطعام وتنوع انواع هذه الوجبات, يجب علي المستهلك ان يختار بحرص المناسب لاحتياجاته وذلك عن طريق قراءة البطاقة الغذائية الموجودة علي معظم الاغذية المعلبة و المحفوظة

- البطاقة الغذائية التعريفية :هي جدول تعريفي بالعناصر الغذائية الموجودة في العبوة و يبين كميتها نسبتها من الاحتياج اليومي للفرد.

اهمية اختيار المنتجات المحتوية علي البطاقة الغذائية التعريفية:

1- التأكد من أن هذه الاطعمة تم فحصها والموافقة علي صلاحيتها من الجهات المختصة.
2- التعرف علي القيمة الغذائية للمنتج
3- التأكد من تاريخ الصلاحية .
4- التعرف علي تعليمات الحفظ قبل و بعد فتح العبوة .
5- التعرف علي طريقة الطهي و التحضير.

قراءة البطاقة الغذائية التعريفية :

- المعلومات المدرجة في الجدول قد تصف القيمة الغذائية للعبوة كاملة او لحصة او جزء منها, مثلا ان كانت عبوة مخبوزات تحتوي علي 4 قطع فممكن ان يكون الجدول يصف العبوة كاملة او قطعة واحدة منها كذلك السعرات الحرارية و مقارنتها بالاحتياج اليومي.
- البحث عن منتج قليل في الدهون المشبع والسكر المضاف و الصوديوم .
- البحث عن المنتجات العالية في الكالسيوم و الحديد وفيتامينات (د) والالياف وتعتبر المنتجات عالية لأي مكون غذائي ان كانت تغطي 20% او اكثر من الاحتياج اليومي للعنصر ,وتعتبر منخفضة ات كانت تغطي 5% او اقل من العنصر الغذائي .
- يوجد ايضا السكريات وهي مهمة لمعرفة مايتكون منه الطعام فمثلا العصائر هناك عصائر تحتوي علي نسبة اعلي من الفواكهة أو الخضر واخري مكونه من مياة وسكر أكثر .لذا وجب التنوية علي ان ترتيب المكونات بدل علي المكون الرئيسي للمنتج بأضافة الي التعرف ما اذا كان المنتج يحتوي علي املاح الصوديوم المسببة للارتفاع ضغط الدم .... وهي ضار بالصحة .

البطاقة الغذائية

حجم الحصة	١ كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في العبوة	٢

الكمية في الحصة الواحده

السعرات الحرارية ٢٥٠	السعرات الحراية من الدهون ١١٠

*** القيمة اليومية ٪**

الدهون الكلية ١٢ جم	٪١٨
الدهون المشبعة ٣ جم	٪١٥
الدهون غير المشبعة المعددة ١,٥ جم	
الكوليسترول ٣٠ ملجم	٪١٠
الصوديوم ٤٥٠ ملجم	٪٢٠
الكربوهيدرات الكلية ٣١ جم	٪١٠
الألياف الغذائية ٣ جم	٪٠
السكر ٥ جم	
البروتين ٥ جم	
فيتامين أ	٪٢
فيتامين ج	٪٢٠
الكالسيوم	٪٤
الحديد	

* نسبة القيمة اليومية مبنية على نظام غذائي (٢٠٠٠ سعر حراري) والتي من الممكن ان تكون أكثر أو أقل حسب الاحتياج اليومي.

	الحصة الغذائية	٢٠٠٠	٢٥٠٠
دهون	أقل من	٦٥ جم	٨٠ جم
دهون مشبعة	أقل من	٢٠ جم	٢٥ جم
كولسترول	أقل من	٣٠٠ ملجم	٣٠٠ ملجم
صوديم	أقل من	٢٤٠٠ ملجم	٢٤٠٠ ملجم
كربوهيدرات		٣٠٠ ملجم	٣٧٥ ملجم
ألياف غذائية		٢٥ جم	٣٠ جم

التوصيات الخاصة بالنشاط البدنى

- يعد النشاط البدني ركنا اساسيا في نمط الحياة الصحي و وسيلة اساسية للحفاظ على الصحة و اللياقة فقد اثبتت الدراسات ان قلة النشاط البدني و قلة الحركة و الجلوس لساعات طويلة من مسببات الامراض المزمنة مثل السمنة ، ارتفاع ضغط الدم و السكرى و امراض القلب .
- تبدأ ممارسة النشاط البدنى منذ السنوات الاولى من الطفولة و يستمر حتى الشيخوخة فلا يوجد عمر للإنسان يتوقف فيه عن ممارسة النشاط البدني

التوصيات الخاصة بالأطفال:

اثبتت الدراسات ان الاطفال الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام سواء فى اللعب الترفيهى أ و الرياضة هم الاقل عرضة للأمراض النفسية و للاكتئاب ، كما ان النشاط البدني يجعل عظامهم اقوى و يساعد على ضبط الوزن و النمو بشكل صحى.

الاطفال اقل من 5 سنوات:

1- ينصح الاباء و الامهات و مقدمي الرعاية للأطفال اقل من 5 سنوات الى ان يقضى الطفل معظم وقته فى اللعب النشط مثل ركوب الدراجة ، الرقص، اللعب فى الرمل ، نط الحبل ، الجرى (لعبة الاستغماية) و اصطحابهم للحدائق و اماكن اللعب كلما امكن .

2- - و يفضل تشجيع هؤلاء الصغار على المساعدة فى الاعمال المنزلية حسب اعمارهم مثل تنظيف الاسطح ، ترتيب الاسرة ، رص الادراج، الكنس ، المساعدة فى المطبخ ، ترتيب المائدة كنوع من النشاط البدنى و لتعزيز النمو و التطور العقلى للاطفال.

3- كما يجب الحد من جلوس الاطفال امام الشاشات مثل شاشة التلفزيون ، الهاتف المحمول ، التابلت و الكومبيوتر، حيث يجب الا يقضى الطفل اكثر من ساعتين فى اليوم جالسا امام الشاشة ، و ذلك لدعم النشاط البدنى و حماية الطفل من المشكلات النفسية و صعوبات التوصل و التعلم.

الاطفال و المراهقين (6-19) سنة:

1- ينصح الاطفال و المراهقين بممارسة النشاط البدني المتوسط القوة لمدة 60 دقيقة يوميا او خمس مرات في الاسبوع على الاقل .

2- تشمل هذه الانشطة بعض الرياضات مثل السباحة ، الجري و العاب القوة ، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الرقص الرياضي ، الباليه ، الالعاب القتالية مثل الكاراتيه و الجودو و التايكوندو.

التوصيات الخاصة بالبالغين:

يعد النشاط البدني للبالغين امرا بالغ الاهمية للحفاظ على الصحة نفسية والجسدية ،كما ان النشاط البدنى يحمى من زيادة الوزن و السمنة و الامراض المزمنة المتعلقة بالسمنة .

التوصيات الخاصة بالبالغين من عمر 19-64 سنة :

يجب على البالغين ممارسة نشاط بدنى خفيف الى متوسط من 150 الى 300 دقيقة اسبوعيا ، و يمكن تقسيمها الى 30 دقيقة خمس مرات فى الاسبوع ،و تعتبر هذه المدة هى اقل ما يمكن فعله للحفاظ على الصحة و يفضل ان تزيد هذه المدة لتصل الى ساعة من النشاط البدني الخفيف او المتوسط. اما الرياضات العنيفة و النشاط البدني عالي الشدة فيمكن للشخص البالغ ممارسة هذه الانشطة لمدة 75 -150 دقيقة اسبوعيا و يمكن تقيسها الى 45 دقيقة 2-3 مرات اسبوعيا.

امثلة للنشاط البدني الخفيف الى متوسط الشدة:

المشي السريع

ركوب الدراجة بسرعة قليلة

الرقص الخفيف

السباحة الترفيهية

امثلة للنشاط البدني عالي الشدة :

الهرولة و الجري

السباحة المحترفة

كرة القدم

الرقص السريع

تمارين الرقص الرياضي

تسلق الجبال

كما يجب ايضا على البالغين من الحد من الجلوس لفترات طويلة ، و هناك بعض الافكار البسيطة ازيادة الحركة مثل صعود الدرج بدلا من ركوب المصعد ، استخدام المكاتب العالية و العمل واقفا لبعض الوقت ، السير لقضاء طلبات المنزل او للصلاة يوميا.

التوصيات الخاصة بكبار السن :

يجب الا يتوقف كبار السن عن ممارسة النشاط البدني و الرياضة مع ضرورة ممارسة الحركة الخفيفة او المتوسطة لكبار السن القادرين على ذلك لمدة 150 دقيقة اسبوعيا بواقع 30 دقيقة خمس مرات اسبوعي و تشمل الحركة الخفيفة المشى ، السباحة الخفيفة و ركوب الدراجة .

اما هؤلاء غير القادرين فلا يجب ان يتوقفوا تماما على الحركة و تعد الحركة داخل المنزل هامة حتى يحافظوا على لياقتهم و كتلتهم العضلية ، كان يقوم الشخص بترتيب فراشه، تحضير القهوة ، تحضير الطعام ، طوى الغسيل و خلافه من الاعمال المنزلية الخفيفة غير الشاقة و التى لا تتطلب الكثير من التركيز.

التوصيات الخاصة بمستخدمي الكراسي المتحركة:

يمكن لهؤلاء الاشخاص ممارسة الرياضة الخاصة بالجزء العلوى من الجسم للحفاظ على كتلتها العضلية ، مثل شد الحبل ، حمل الاثقال الخفيفة ، ممارسة تمرينات الذراعين ، و يعد ذلك امرا هاما ليس فقط للصحة الجسدية و لكن ايضا للصحة النفسية و مقاومة المشاعر السلبية و الاكتئاب.

إرشادات لسلامة الغذاء (كيف تضمن الحصول على غذاء آمن)

يعد الغذاء الآمن من أهم قواعد التغذية السليمة والصحية فغالبا ما يحدث التسمم الغذائي نتيجة استهلاك الغذاء الملوث أو الاطعمة التي لم يتم التعامل معها بشكل صحيح أثناء الاعداد أو الطهي أو التخزين.
حيث تحدث تغيرات للطعام في الشكل والقوام أو الرائحة أو الطعم ،يسببه وجود أو نشاط الكائنات الدقيقة الضارة مثل الجراثيم البكتيرية والفطريات والسموم الفطرية والخمائر.

سلامة الغذاء هي عملية تبدأ من مرحلة الشراء أوالتسوق مرورا بتحضير واعداد الطعام حتى عملية التخزين

أولا :- اثناء التسوق وشراء الاغذيةيراعى الاتي:

1. اختيار مصدر سليم و موثوق في مراعاته للنظافة والبعد عن شراء الاغذية المكشوفة
2. الحرص على شراء الكميات المناسبة للاستهلاك لفترة محددة وكذلك المناسبة لمساحة التخزين بالمنزل سواء في الثلاجة او المطبخ
3. اختيار الاغذية السليمة والخالية من علامات الفساد:

- بالنسبة لشراء الخضراوات والفواكه يتم اختيار الثمار الطازجة زاهية اللون والناضجة بشكل كامل و تجنب التي تظهر عليها كدمات أو إصابات فطرية أو حشرية.
- يراعي عند اختيار البقول أن يتم اختيارها من نوع جيد وفي موسمها وخالية من أى أثر للسوس والطمى الجاف والحبوب الغريبة
- يفضل اختيار الالبان والعصائر المبسترة والمعقمة
- عند شراء اللحوم والدواجن والأسماك ينصح بالحرص على تغليفها بشكل جيد بحيث تكون الأغذية المجمدة صلبة وقاسية ولا يوجد عليها ثلج صلب في الزوايا مما يدل على تفككها واعادة تجميدها.
- فصل اللحوم الخام والدواجن في أكياس عازلة عن الأغذية الأخرى مثل الخضراوات والفاكهة لمنع تسرب عصارتها

4 تأجيل شراء الأغذية المبردة والمجمدة لتكون آخر ما يتم شراءهمن السوق، للحافظ على جودتها
5 فصل الاطعمة الساخنة أو المطهية عن الاطعمة الباردة أو المجمدة
6 فصل المشتريات بعزل الأغذية غن مواد التنظيف والتطهير والمبيدات
7 التأكد من وجود الملصق الغذائي على المعابات وعدم تمرقة أو بالية والتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية ، ويفضل ان تكون العبوة حديثة التصنيع
8 التأكد من سلامة المواد الغذائية المعلبة، وعدم شراء العبوات الصدئة أو المنتفخة أو غير محكمة الغلق.

ثانيا:- بعد عملية الشراء

- يجب تخزين الطعام في أماكن مناسبة، مثل رفوف المطبخ للأطعمة الجافة أو المعلبات بعيدًا عن المواد الكيميائية أو مواد التنظيف أو الأدوية أو في أماكن رطبة.
- استهلاك المواد الغذائية حسب الأقدمية
- الأطعمة المجمدة أو المبردة ، فيجب تخزينها على الفور في الثلاجة أو الفريزر (المجمد) والتأكد من أن تكون درجة التبريد مناسبة.

ثالثا:- قواعد السلامة في إعداد و تحضير طهي الطعام :

1-النظافة:

1. تأكد من نظافة يديك جيدا قبل وبعد إعداد الطعام وقبل تناوله
2. مكافحة الحشرات في أماكن تحضير وحفظ وتقديم الطعام
3. تنظيف الأسطح المختلفة في المطبخ بشكل كامل بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وبعده، والتأكد من تعقيمها بالكامل ثانية بعد التعامل مع اللّحوم والاسماك والأطعمة النيّئة
4. وغسل الأدوات والاواني المستخدمة في تحضير الطعام قبل وبعد الاستخدام وحفظها جافة في مكان نظيف
5. غسل الخضراوا ت الطازجة والفاكهة الطازجة جيدا بالماء الجاري بعد نقعها في ماء والملح أوالخل قبل تناولها أو طهيها.
6. يفضل فرك الفاكهة والخضراوات بفرشاة نظيفة مخصصة لهذا الغرض بماء جاري فقط بدون الحاجة الي صابون
7. . تجنّب أي تلامس أو اقتراب بين الطعام المطهي أو الجاهز للأكل وبين الطعام الغير مطهي.
8. التحذير من استخدم البلاستيك سواء للتخزين أو عند التسخين بالميكروويف .

2- فصل المكونات والاغذية :

1. يراعى فصل اللحوم ومنتجات الدواجن والأسماك أثناء الشراء والحمل عن بقية الأطعمة،
2. فصل أدوات وأ لواح التقطيع المخصصة للحوم عن المستخدمة للخضروات والفاكهة
3. تخزين الاطعمة الطازجة أو الغير مطهية في أوانى مستقلة ومغطاه

3 -التحضير والطهي بدرجات مناسبة

1. الاهتمام بالطهى الجيد وبدرجات حرارة مناسبة لكل نوع والتأكد بأن الحرارة وصلت الى داخل الطعام خاصة اللحوم والدواجن والاسماك والبيض
2. التأكد عند الطهي باستخدام الميكرويف أنه لم تبق بقع باردة لم تنضج من الطعام حيث قد تبقى فيها العوامل المرضة، وللحصول على نتائجٍ جيدةٍ قم بتغطية الطعام وتحريكه.
3. يتم تسخين الاطعمة المعلبة جيدا قبل الاستخدام.
4. عند إعادة تسخين الحساء وما يشبهه، يجب أن يصل إلى درجة الغليان وكذلك تسخين بقايا الطعام لدرجة كافية "75ºم".
5. عدم استعمال الزيت أو الدهون المستخدمة في الطهي عندما تتغير خواصه الظاهرية (اللون، زيادة اللزوجة، الرائحة).

4- التبريد الجيد

- تبريد الطعام بسرعةٍ عمليةٍ مهمةٍ ، لذلك اضبط درجة حرارة الثلاجة 4ºم والمجمد ل - 17 درجة
- يجب تبريد أو تجميد الاغذية المطهية وبقايا الطعام خلال ساعتين أو أقل.
- يتم وضع اللحوم المجمدة المراد طهيها في وعاء علي الرف السفلي للثلاجة حتى تتخلص من التجميد تماما وبشكل آمن قبل الاستخدام.
- مراعاة عدم ازدحام الاطعمة داخل الثلاجة لضمان كفاءة تبريد الطعام وسلامته
- لا يعاد تسخين الطعام أكثر من مرة

رابعا: الحفظ والتخزين :

- يجب معرفة و مراعاة اختلاف الاطعمة في ظروف و طرق الحفظ والتخزين سواء بالبريد (داخل الثلاجة)أو التجميد أو في الاماكن الجافة.
- مراعاة الابتعاد عن تخزين الاغذية لمدة طويلة داخل الثلاجة أو خارجها ، فمثلا
  - ➢ المخبوزات والاجبان والزبادي ومعظم الاغذية الطازجة لا تخزن أكثر من أربعة أيام
  - ➢ اللحوم والدواجن المطبوخة يفضل ألا تزيد مدة التخزين عن ثلاث أسابيع
  - ➢ الحبوب والبقول مثل القمح والارز والعدس لا تزيد المدة عن ثلاث أسابيع في مكان حاف .
  - ➢ حفظ الالبان المبسترة في درجة حرارة 4 مئوية (الثلاجة) واستهلاكها في فترة لا تتعدي اسبوع من فتح العبوة.
  - ➢ عند استخدام الالبان الغير مبسترة يجب غليها جيدا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة متصلة وحفظها في الثلاجة واستهلاكها في فترة لا تتعدي 3-4 ايام
  - ➢ اللبن المجفف يتم حفظه أوعية محكمة الغلق في مكان بارد بعيدا عن اشعة الشمس أو الحرارة
  - ➢ الملح المدعم باليود يتم حفظه في أناء معتم بعيد عن الضوء أو الحرارة.
- اختيار البيض السليم وعدم غسله للمحافظة على الرطوبة وعدم نفاذ الميكروبات للداخل
- يتم تخزين الطعام الخام على الرف السفلي بالثلاجة والطعام المطهي على الرفوف العليا بها .
- حفظ الفاكهة بدون تقطيع للحفاظ على قيمتها الغذائية .
- وضع الخضراوات الطازجة فى مناشف ورقية مغلفة للحفاظ على الرطوبة وإبطاء عملية النضج الزائد أو تلفها
- التخلص فورا من أي أطعمة قد تظهر عليها تغيرات غير مرغوبة أو علامات للفساد
- تنظيف الثلاجات بشكل تام وجيد على الاقل مرة شهريا ثم مسحها بقطعة مبللة بالخل.

مدة حفظ اللحوم ودرجة الحرارة

	الطعام	الثلاجة حرارة((4° C))مئوية	الفريزر(-18° C)
1	البيض الني	3-5 اسابيع	لا يحفظ في الفريزر
2	البيض المسلوق	اسبوع واحد	لا يحفظ في الفريزر
3	اللحوم الحمراء النية	3-5 ايام	4-6 شهور
4	اللحوم الحمراء الداخلية (الكبد, الكلاوي, اللسان...)	1-2 يوم	2-4 شهور
5	الدواجن النية	1-2 يوم	9-12 شهر
6	الاسماك النية منخفضة الدهون (البلطي , البوري ...)	1-2 يوم	6-8 شهر
7	الاسماك النية عالية الدهون (التونة, السالمون ...)	1-2 يوم	2-3 شهر

تخزين الدهون والزيوت لإطالة مدة الصلاحية:

- ✓ تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل الشراء.
- ✓ قم بتخزين الزيوت في مكان بارد ومظلم وجاف بعيدًا عن مصادر الحرارة، مثل القرب من الموقد.
- ✓ العلب والزجاجات غير المفتوحة: تحتفظ بالجودة لمدة عام إلى عامين على الرف.
- ✓ الأفضل تبريد الزيوت بالثلاجة لإطالة العمر الافتراضي.

نماذج وجبات غذائية متوازنة لجميع الاعمار

من الميلاد حتي 6 شهور من العمر	من ٧ شهور حتي 12 شهر	من 12 شهر حتي 24 شهر
إرضعي الطفل رضاعة طبيعية في أي وقت يريده ليلاً ونهاراً علي الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة لا تعطي الطفل أي سوائل أو أغذية أخري لا تستخدمي البزازة أو السكاتة إذا بلغ الطفل 5 شهوروزنه لا يزيد عن المعدل الطبيعي يمكن إدخال الأغذية التكليمية	إرضعي الطفل رضاعة طبيعية كلما أراد إعطي الطفل مقاديركافية (½ كوب 120 مل أو 8 ملاعق طعام في المرة) حسب رغبة الطفل - البدء بـ 2-3 ملعقة كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة وتزداد تدريجيا حسب رغبه الطفل الي حوالي نصف كوب او ما يعادل من 5 الي 8 ملاعق كبيرة في الوجبة الواحدة - يفضل البدا بالخضروات اولا ثم الفاكهه . - يقدم نوع واحد من الطعام فى كل مرة وينتظر 3 – 4 أيام حتى يعتاد على الطعام الجديد واستبعاد الحساسية من هذا النوع ثم يقدم له طعام آخر. • خبز+ عدس أو بيض أو فول مدمس مقشور مع إضافة قليل من الزيت . • أرز أو بطاطس مسلوقة مع كوسة أو جزر(مع إضافة قطرات من عصير الليمون) + لحم أو سمك او دجاج أو كبدة دجاج أو صفار البيض • زبادي مع موزمهروس.	إرضعي الطفل رضاعة طبيعية كلما أراد إعطي الطفل مقاديركافية (كوب 240 مل أو 16 ملعقة طعام في المرة) متنوعة من :- • خبز+ جبنة قريش وقليل من الزيت أو جبنة بيضاء قليلة الملح وطماطم • أرز مع خضار مطهي مثل (السبانخ- الملوخية) + لحم أو دجاج أو سمك + فاكهة الموسم • البيض المقلي أو المسلوق أو عجة البيض بالخضروات • بليلة باللبن • فاكهة الموسم • طعام الأسرة المعتاد عدد الوجبات (3 وجبات رئيسية + 2 وجبة بينية)

	يقدم الطعام ذوقوام لين ناعم ويزداد تدريجا الملمس حتي يقدم مهروس ومقطع حيث تزداد غلاظته مع التقدم في سن الطفل يزداد عدد الوجبات تدريجيا من وجبة او اتنين في اليوم الواحد الي إعطاء الطفل من 5 – 6 وجبات فى اليوم عند تمام السنة الاولي من العمر بالتبادل مع الرضاعه الطبيعية.	

التغذية التكميلية للاطفال

ويمكن عمل خلطة السساميتا :-

تتكون الخلطة من 60 % دقيق + 30 % عدس أصفر مطحون + 10% طحينة (6 ملاعق دقيق + 3 ملاعق عدس أصفر

ويمكن عمل خلطة السساميتا :-

تتكون الخلطة من 60 % دقيق + 30 % عدس أصفر مطحون + 10% طحينة (6 ملاعق دقيق + 3 ملاعق عدس أصفر مطحون + 1 ملعقة طحينة) ويقلب الخليط مع ماء بارد ثم يطهى على النار ويمكن طهى هذا الخليط بالسكر أو الملح وننصح بإضافة ملعقة زيت نباتى سائل مثل زيت الذرة إلى الخلطة بعد الطهى . فى حالة إضافة السكر يمكن إضافة الفانيليا أو الموز المهروس أو عصير البرتقال وفى حالة إضافة الملح يمكن إضافة

خضروات مسلوقة مثل البسلة – الجزر – السبانخ وذلك حسب رغبة الطفل .

نظام غذائى منخفض التكلفة لعمر من 2 – 4 سنوات

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الافطار	خبز بلدى	نصف رغيف	45
	فول مدمس	نصف طبق صغير	75
	زيت	ملعقة صغيرة	5
	خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	100
بين الوجبات	لبن	كوب	200
	بسكويت سادة أو كيك	باكو صغير أو عدد 2 مصنوع بالمنزل شريحة في حجم التوست	25
الغداء	خبز بلدى	نصف رغيف	45
	عدس أصفر بشعرية	طبق صغير	120
	سلطة خضراء	طبق صغير	100
بين الوجبات	عصير طبيعي	فاكهة	150

		3 ملاعق صغيرة سكر	15
العشاء	خبزبلدى	نصف رغيف	45
	جبن قريش	في حجم البيضة	50
	زيت	ملعقة صغيرة	5
	حلاوة طحينية	قطعة في حجم علبة كبريت	30
	خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	100

السعرات الكلية للنظام الغذائى 1300 سعر حراري

نسبة البروتين 12%   نسبة الكربوهيدرات 65%   نسبة الدهون 23%

نظام غذائى متوسط التكلفة لعمر من 2 – 4 سنوات

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الافطار	خبزبلدى	نصف رغيف	45
	بيض مقلي	بيضة	50
		ملعقة سمن صغيرة	5
	خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	100
بين الوجبات	لبن	كوب صغير	200
	بسكويت سادة أو كيك	باكو صغير أو عدد 2 مصنوع بالمنزل شريحة في حجم التوست	25
الغداء	أرز بشعرية	طبق صغير	100
	لحم مفروم	2 ملعقة كبيرة	50
	خضار مطهي	طبق صغير	150
	سلطة	طبق صغير	100
بين الوجبات	عصير طبيعي	فاكهة	150
		2ملعقة صغيرة سكر	10
العشاء	بليلة	كوب صغير لبن	100
		2ملعقة كبيرة قمح مطهي	30
		2 ملعقة صغيرة سكر	10
		2 ملعقة صغيرة سوداني	10

السعرات الكلية للنظام الغذائى 1300 سعر حراري

نسبة البروتين 12%   نسبة الدهون 23%   نسبة الكربوهيدرات 65%

نظام غذائى مرتفع التكلفة لعمر من 2 – 4 سنوات

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الافطار	خبزبلدى	نصف رغيف	45
	جبن نستو	مثلث	15
	حلاوة طحينية	قطعة في حجم علبة كبريت	30
	خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	100
بين الوجبات	زبادي	عبوة	105
	مربي	ملعقة كبيرة	20
الغداء	أرزبشعرية	طبق صغير	100
	خضارمطهي	طبق متوسط	100
	لحم بقري	قطعة متوسطة	80
	سلطة	طبق صغير	100
بين الوجبات	فاكهة	ثمرة متوسطة	150
العشاء	خبزبلدى	نصف رغيف	45
	بيض مسلوق	واحدة	50
	لبن	كوب صغير	100
	خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	100

السعرات الكلية للنظام الغذائى 1300 سعر حراري

نسبة البروتين 16%	نسبة الدهون 30%	نسبة الكربوهيدرات 54%

نموذج لوجبات غذائية متوازنة – للأطفال من 5 –8 سنة (ذكورو إناث)

مرتفعة التكلفة

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار	- خبز فينو - بيض - عسل نحل - خضار طازج	2رغيف صغير ملعقة كبيرة ملعقة كبيرة (خيار – طماطم جرجير – خس)	60 50 25 100
بين	- لبن حليب - بسكويت سادة	لبن حليب كامل الدسم باكو	200 25
الغذاء	- كفتة مشوية - مكرونة بالصلصة - سلطة	4 اصابع طبق صغير طبق صغير	120 120 100
بين	- فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	150

العشاء	- خبز بلدي - جبن رومي - حلاوة - خضار طازج - زبادي	(4/3 رغيف) شريحة قطعة مغلفة ثمرة متوسطة علبة	68 20 30 100 105

<u>ملحوظة :-</u>

بالنسبة للاناث يتم تقليل الخبز في العشاء الي نصف رغيف وعدم اضافة الحلاوة في وجبة العشاء.

نموذج لوجبات غذائية متوازنة – للأطفال من 5-8 سنة (ذكورو إناث)

متوسطة التكلفة

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار	- خبز بلدي - طعمية - حلاوة - خضار طازج	3\4رغيف 2قرص قطعة مغلفة ثمرة متوسطة	68 40 30 100
بين	- لبن حليب	لبن حليب كامل الدسم	200

الغذاء	- دجاج مسلوق - ارز بالشعرية - خضار مطهي - سلطة	ربع فرخة طبق صغير طبق متوسط طبق صغير	200 120 150 100
بين	- فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	150
العشاء	- خبز بلدي - جبن ابيض نصف دسم - بيض - خضار طازج	(4/3 رغيف) ملعقة كبيرة واحدة ثمرة متوسطة	68 30 50 100

ملحوظة :-

بالنسبة للاناث تقليل الخبز في وجبة الافطار والعشاء الي نصف رغيف وتقليل كمية الارز الي 100 جم في وجبة الغداء .

نظام غذائي اطفال من سن 5-8 سنوات منخفض التكلفة

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار	- خبز بلدى - فول مدمس جاف - زيت - خضار طازج	¾ رغيف ملعقة كبيرة ملعقة كبيرة	68 30 10

		ثمرة متوسطة	100
بين	- لبن حليب - بسكويت سادة	لبن حليب كامل الدسم باكو	200 25
الغذاء	- كشري - سلطة	طبق متوسط طبق صغير	200 100
بين	- فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	150
العشاء	- خبز بلدي - جبن ابيض نصف دسم - خضار طازج	¾ رغيف ملعقة كبيرة ثمرة متوسطة	68 30 100

ملحوظة :-بالنسبة للاناث يتم تقليل كمية الخبز في الافطار والعشاء الي نصف رغيف وتقليلكمية الارز الي 100جم في الغداء

وجبة مرتفعة التكلفة **للأطفال من9-13سنة (ذكورو إناث)**

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار	- خبزبلدي - جبنة رومي - بيضة مسلوقة - خضار طازج	رغيف 2 شريحة واحدة ثمرة متوسطة	90 30 50 100
بين	- - بليلة - لبن - سكر - سوداني \ مكسرات	(½ كوب قمح مطهي) ½ كوب 2 ملعقة كبيرة ملعقة كبيرة	60 100 20 10

الغذاء	- مكرونة بالبشاميل - فيلية دجاج بالفرن - سلطة	قطعة متوسطة 2شريحة كبيرة طبق صغير	250 80 100
بين	- فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	150
العشاء	- زبادي - جبنة بيضاء - عسل - خبز بلدي - ثمرة فاكهة	كوب صغير قطعة ملعقة كبيرة رغيف ثمرة متوسطة	105 50 30 90 150

سعرات	بروتين	دهون	كربوهيدرات
2017	87	58.4	282

بالنسبة للاناث يتم تقليل الخبز البلدي الي 2/3 رغيف في وجبة االعشاء وتقليل كمية المكرونة بشاميل الى 200 جم تقديم قعطة فيليه واحدة في وجبة الغاء

وجبة منخفضة التكلفة للأطفال من9-13سنة (ذكورو إناث)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار	- خبز بلدى - بيض - مربي - خضار	رغيف بلدى واحدة عبوة مغلفة ثمرة متوسطة	90 50 30 100
بين	- لبن حليب بسكويت سادة	لبن حليب كامل الدسم عبوة صغيرة	200 25
الغذاء	- شوربة عدس بالشعرية (كثيفة) - خبز بلدي - سلطة	طبق متوسط رغيف طبق متوسط	250 90 150
بين	- فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	150

العشاء	- خبز بلدي - جبن ابيض نصف دسم - حلاوة - خضار طازج - زبادي	(رغيف) ملعقة كبيرة قطعة مغلفة ثمرة متوسطة علبة	90 50 25 100 105

سعرات	بروتين	دهون	كربوهيدرات
2000	75	60	285.1

بالنسبة للاناث يتم تقليل الخبز البلدي الي 2/3 رغيف في وجبة االعشاء وحذف البسكويت السادة من الوجبة البينية

وجبة متوسطة التكلفة للأطفال من9-13سنة (ذكورو إناث)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار	- خبز بلدى	رغيف	90
	- فول مدمس	فول مطهي	90
	- زيت	ملعقة صغيرة	5
	- ليمون		5
	- طحينة	ملعقة كبيرة	10
	- خضار طازج	ثمرة متوسطة	100
	- جبنة مثلثات	2 قطعة	30
بين	لبن كامل الدسم	كوب	200
الغذاء	- أرز بالشعرية	طبق متوسط	200
	- خضار مطهي	طبق متوسط	200
	- لحم	قطعة متوسطة	100
	- سلطة خضراء	طبق صغير	100
بين	- فاكهة الموسم	ثمرة متوسطة	150
العشاء	- زبادي	كوب صغير	105
	- جبنة بيضاء	قطعة	50
	- حلاوة طحينية	ملعقة كبيرة	25
	- خبز بلدي	رغيف	90
	- خضار طازج		100

سعرات	بروتين	دهون	كربوهيدرات
2122	84.9	67.4	272

بالنسبة للإناث يتم تقليل الخبز البلدي إلي 2/3 رغيف في وجبة الافطار و االعشاء وحذف قطعة جبنه مثلثات من الإفطار

نماذج وجبات يومية غذائية متوازنة لفئة العمر من14 سنوات إلى 18 سنة

(عالي التكليفة)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	.كوب لبن كامل الدسم .خبز بلدى .فول مدمس بالزيت والليمون .خضار طازج(خضروات متنوعة)	كوب 1.5 رغيف فول جاف زيت ليمون جرجير- خيار –فلفل	240 150 30 10 15 150	طبق كبير
الغذاء :	ـ دجاج مشوى / سمك / لحم /كفتة / كبدة ـأرز بالشعرية ـخضار مطهى ـسلطة خضراء	1/4 دجاجة أو سمك / لحم /كفتة / كبدة أرز جاف شعرية زيت خضار الموسم طماطم بصل زيت خضروات طازجة منوعة	250 120 75 25 10 150 75 35 5 150	طبق كبير طبق كبير طبق متوسط
بين:	. فاكهة الموسم	2ثمرة متوسطة	300	
العشاء :	.خبز بلدى .مربى أو عسل نحل .جبن أبيض كامل الدسم .خضار طازج	1.5 رغيف ملعقة كبيرة قطعة فى حجم البيضة ثمرة متوسطة	150 25 50 150	

نماذج وجبات يومية غذائية متوازنة لفئة العمر من14 سنوات إلى 18 سنة

(منخفض التكليفة)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	.خبز بلدى	1.5 رغيف	150	
	.فول مدمس بالزيت والليمون	فول جاف	30	طبق متوسط
		زيت	10	
		ليمون	15	
	.عسل أسود	1 ملعقة كبيرة	30	
	.خضار طازج	ثمرة متوسطة	150	
بين :	.لبن حليب	كوب	200 مللي	
الغذاء :	.لوبيا جافة مطهية	لوبيا جلفة	50	طبق كبير
		طماطم	90	
		بصل	45	
		زيت	5	
	.أرز	أرز جاف	100	طبق كبير
		زيت	10	
	.سلطة خضراء	خضروات طازجة منوعة	150	طبق متوسط
بين :	.فاكهة الموسم	2ثمرة متوسطة	300	
العشاء :	.خبز بلدى	1.5 رغيف	150	
	.بيض مقلى	واحده بالعدد	50	
		زيت	5	
	.جبن أبيض كامل الدسم	قطعة فى حجم البيضة	50	
	.خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	150	

نماذج وجبات يومية غذائية متوازنة لفئة العمر من14 سنوات إلى 18 سنة

(متوسطة التكلفة نموذج 2)

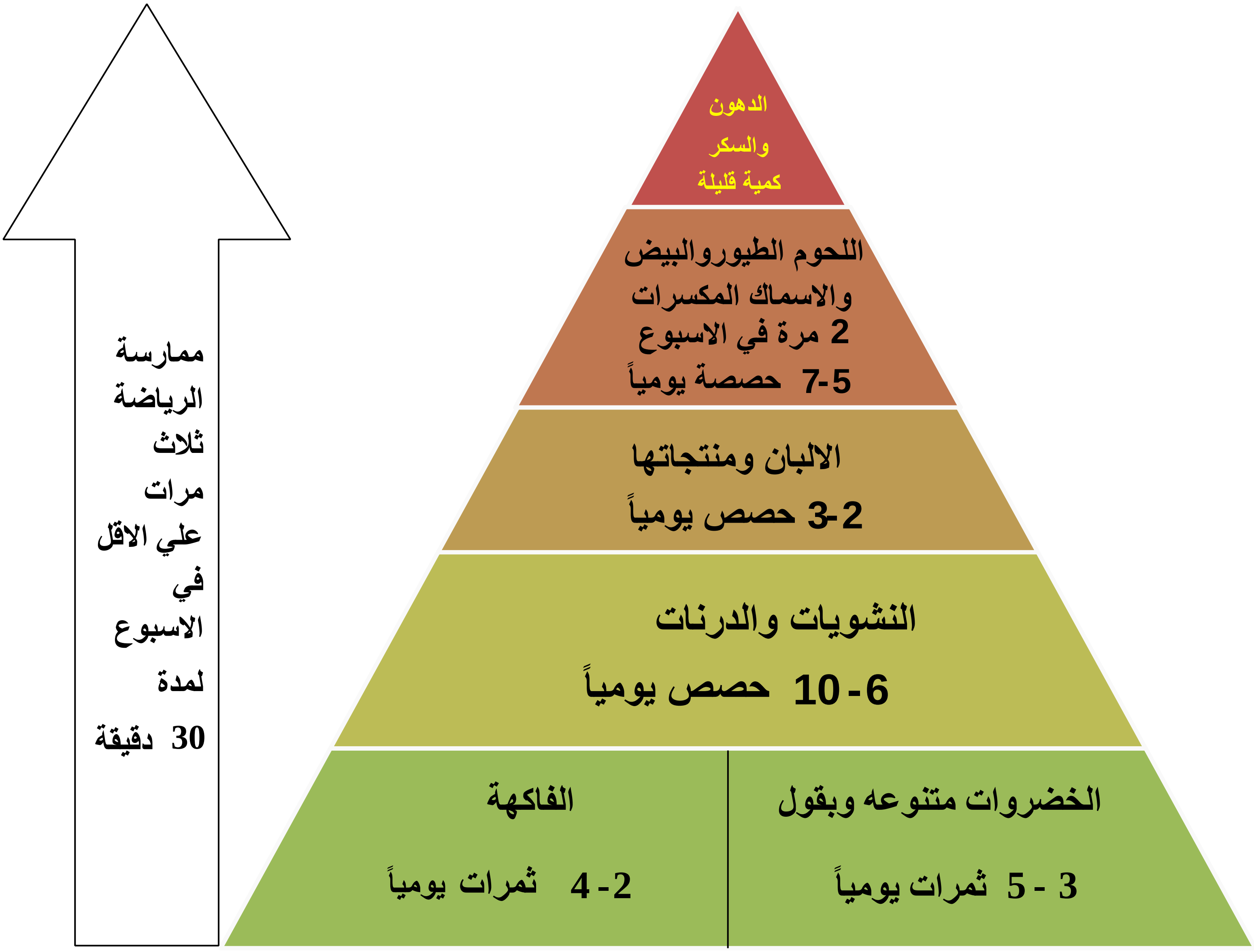
الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	.خبز بلدى	1.5 رغيف	150	
	.طعمية	3 قرص بالعدد	60	
	.حلاوة طحينية	ملعقة كبيرة	30	
	.خضار طازج	ثمرة متوسطة	150	
بين :	.لبن حليب	كوب	200 ملل	
الغذاء :	.كشرى	أرز جاف	50	طبق كبير
		مكرونة جافة	50	
		عدس بجبة	25	
		طماطم	40	
		ثوم	7	
		بصل	60	
		زيت	20	
	.سلطة خضراء	خضروات طازجة منوعة	150	طبق متوسط
بين :	.فاكهة الموسم	2ثمرة متوسطة	300	
العشاء :	.خبز فينو	2 رغيف صغير	60	
	.جبن أبيض كامل الدسم	قطعة فى حجم البيضة	50	
	.عسل أسود	1 ملعقة كبيرة	30	
	.خضروات طازجة	ثمرة متوسطة	150	

نماذج وجبات يومية غذائية متوازنة لفئة العمر من14 سنوات إلى 18 سنة

(متوسطة التكلفة نموذج2)

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام	الملاحظات
الإفطار :	.خبز بلدى	1.5 رغيف	135	
	.عجة	بيض	50	
		دقيق	10	
		بقدونس	10	
		زيت	5	
	.جبن أبيض كامل الدسم	فى حجم البيضة	50	
	.خضار طازج	ثمرة متوسطة	150	
بين :	.بليلة باللبن	لبن	100 ملل	
		قمح مبشور	30	
		سكر	15	
الغذاء :	.خبز بلدى	واحد رغيف	100	
	.عدس اصفر بالشعرية	عدس اصفر جاف	30	طبق كبير
		شعرية جافة	25	
		بصل	50	
		طماطم	20	
		زيت	10	
	.سلطة خضراء	خضروات طازجة منوعة	150	طبق متوسط
بين :	.فاكهة الموسم	2ثمرة متوسطة	300	
العشاء :	.خبز بلدى	1.5 رغيف	150	
	.جبن نستو	2 قطعة	30	
	.مربى	ملعقة كبيرة	25	
	.زبادى	عبوة مغلفة	110	
	.خضار طازج	ثمرة متوسطة	150	

الهرم الغذائي المصري للمسنين



الفاكهة بأنواعه	الخضروات والبقوليات	الحبوب والدرنات	الالبان ومنتجاته والزبادي والجبن	مالللحوم وتشمل والطيور البيض والاسماك	الدهون وتشمل زيت الزيتون والمكسرات
كوب 1.5- 2.5	كوب 2-3.5	حصصة 5-10	حصصة 3	حصصة 5-7	ملعقة صغيرة 8- 5يوميا

وجبات غذائية متوازنة للمسنين

مرتفعة التكليف

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
	- خبز بلدى	(رغيف)	100
الإفطار:	- عجة بالبيض	- بقدونس	30
		- زيت	10
		- بيض	50
		- دقيق	5
	- خضار طازج	- (طماطم – خيار – فلفل رومى)	100
	- كوب لبن	كوب	240
	- فراخ مشوية / سمك / لحم / كبدة	4/1 فراخ	250
		قطعة	100
	- ارز جاف للطهى / مكرونة	ارز جاف	100
الغذاء :	- خضار مطهية بالفرن	- خضار الموسم	150
		- طماطم	100
		- بصل	25
	- زيت للطهى		20
	- سلطة خضراء	- (طماطم – خيار – فلفل رومى)	150
بين :	- فاكهة الموسم	(ثمرة متوسطة)	200
	- بليلة بلبن	قمح	50
العشاء :		لبن	150
		سكر	20
		مكسرات (فول سوداني– أخري)	20

وجبات غذائية متوازنة للمسنين

متوسطة التكليفة

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار:	-عيش بلدي	رغيف	100
	- جبنة بيضاء قليل الملح	نصف دسم	50
	- حلاوة طحينية	قطعة	25
	- لبن حليب كامل دسم	كوب	200
الغذاء :	- ارز لطهي / مكرونة	ارز جاف / مكرونة	100
	- فاصوليا بيضاء مطهية		150
		- فاصوليا جافة	50
		- طماطم	25
		- بصل	15
	- زيت للطهى		20
	- سلطة خضراء	- (طماطم – خيار– فلفل رومى)	150
	- فاكهة الموسم	- ثمرة فاكهة متوسطة	200
العشاء :	- خبز بلدى	- (نصف رغيف)	50
	- بيض مسلوق	- (واحدة بالعدد)	50
	- خضار طازج	- (طماطم – خيار– فلفل رومى)	100
	- زبادي	عبوة	105

وجبات غذائية متوازنة للمسنين

منخفضة التكليفة

الوجبة	الصنف	المكونات	الكمية بالجرام
الإفطار:	- خبز بلدى - فول مدمس - طعمية - خضار طازج	(رغيف) فول جاف زيت 2 قرص (طماطم – خيار – فلفل رومى)	100 50 10 40 100
الغذاء :	- كشرى - سلاطة خضراء	- ارز جاف - عدس بجبة جاف - مكرونة جافة - حمص شامى جاف - بصل - طماطم - زيت (طماطم – خيار – فلفل رومى)	50 30 50 10 50 50 20 150
بين :	- طبق مهلبية	- لبن حليب 1/2 دسم - نشا ذرة - سكر	100 20 20
العشاء :	- خبز بلدى - جبن قريش - خضار طازج - ثمرة فاكهة	(نصف رغيف) قطعة ثمرة ثمرة متوسطة	50 100 100 200