

# تخطيط وجبات غذائية

الدكتور: سرحان محمد

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

## المعايير الغذائية

المعايير الغذائية	
Dietary Reference Intakes	مرجع الكميات الغذائية
Daily Value	القيمة يومية
Daily Food Guide and Food Guide Pyramid	دليل الغذاء اليومي وهرم الدليل الغذائي
Food Labels	تسميات الغذاء

# Dietary Reference Intakes

## مرجع الكميات الغذائية

القيم المرجعية التي هي تقديرات كمية للمغذيات المستخدمة في المقام الأول من قبل خبراء التغذية والمهنيين الصحيين. مصطلح شامل يشمل:

- Estimated Average Requirements (EAR)
- Recommended Dietary Allowance (RDA)
- Adequate Intake (AI)
- Tolerable Upper Intake level (UL)
- Estimated Energy Requirement (EER)

# Recommended Dietary Allowance

## الكمية الغذائية اليومية المرجعية



□ متوسط مستوى المدخول الغذائي اليومي  
الكافي لتلبية المتطلبات الغذائية لجميع  
الأفراد تقريبًا (97% إلى 98%) على ما  
يبدو يتمتعون بصحة جيدة في مرحلة  
معينة من مراحل الحياة والجنس

# Adequate Intake

## الكمية كافية



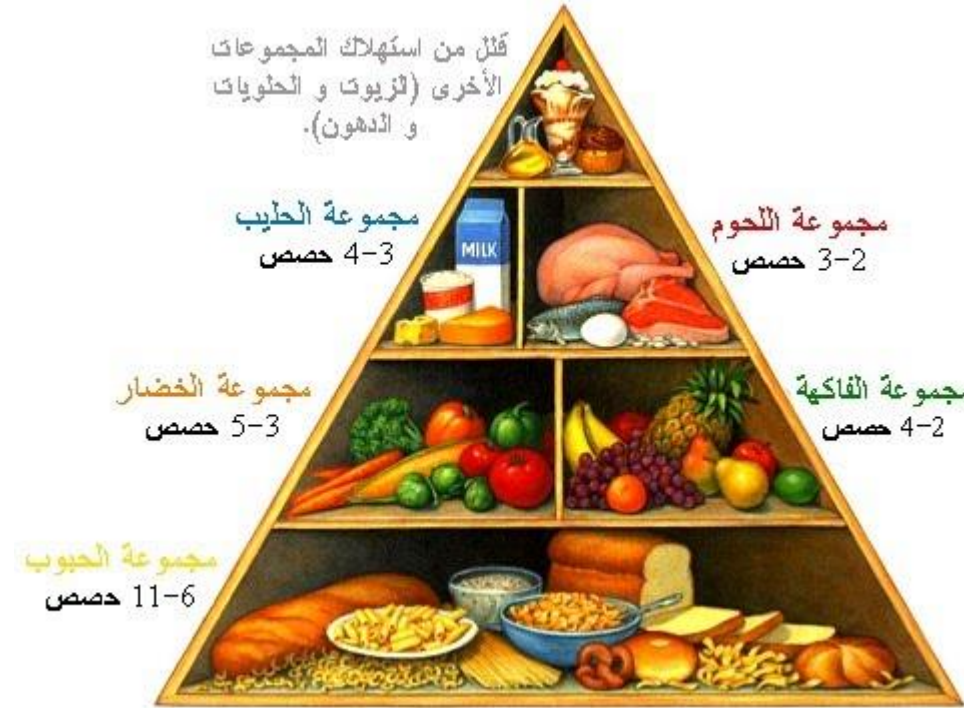
□ قيمة تستند إلى مستويات المدخول المشتقة تجريبياً أو التقديرات التقريبية لمتناول المغذيات المرصودة من قبل مجموعة من الأشخاص الأصحاء.

□ يُفترض أن تناول العناصر الغذائية من الأشخاص الأصحاء كافٍ

# الهرم الغذائي

□ يمثل النسبة الموصى بها من الأطعمة من كل مجموعة التي تخلق نظامًا غذائيًا صحيًا

□ "MyPyramid.gov"





الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# استخدام الهرم الغذائي

	Energy Intake Range (kcal)		
Children	Sedentary	→	Active
2-3 years	1000	→	1400
Females			
4-8 years	1200	→	1800
9-13	1600	→	2200
14-18	1800	→	2400
19-30	2000	→	2400
31-50	1800	→	2200
51+	1600	→	2200
Males			
4-8 years	1400	→	2000
9-13	1800	→	2600
14-18	2200	→	3200
19-30	2400	→	3000
31-50	2200	→	3000
51+	2000	→	2800

**Sedentary** means a lifestyle that includes only the light physical activity associated with typical day-to-day life.

**Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour in addition to the light physical activity associated with typical day-to-day life.

□ الخطوة 1: تقدير احتياجاتك من الطاقة

# استخدام الهرم الغذائي

## □ الخطوة 2: توزيع الحصص الغذائية

- ✓ الحبوب: (٦-١١ حصة يوميًا).
- ✓ الخضروات: (٣-٥ حصص يوميًا) والفاكهة (٢-٤ حصص) {بحد أدنى ٥ حصص للمجموعتين مجتمعتين يوميًا}.
- ✓ اللحوم والبقوليات: (٢-٣ حصص يوميًا) ومنتجات الألبان (٢-٣ حصص يوميًا).
- ✓ السكريات والزيوت: (الاستخدام بأقل كمية ممكنة).



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# Daily Value (DV) القيمة اليومية

## Nutrition Facts

Granola Blackberry Parfait

Serving size / حجم الحصة

Serves 1 (320g)

Amount per serving / القيمة لكل  
حصة

**Calories /**  
**السعرات الحرارية**

**617.82**

\* القيمة اليومية بالنسبة المئوية / % Daily Value

Total Fat / إجمالي الدهون	26.19g	34%
Saturated Fat / الدهون المشبعة	15.21g	117%
Trans Fat / الدهون المتحولة	0.0g	0%
Cholesterol / الكوليسترول	19.25mg	6%
Sodium / الصوديوم	130.44mg	6%
Total Carbohydrate / إجمالي الكربوهيدرات	86.05g	31%
Dietary Fiber / الألياف الغذائية	8.92g	32%
Total Sugars / إجمالي السكريات	55.75g	111%
Protein / البروتين	14.33g	29%
Vitamin D / فيتامين	0.00mcg	0%
Calcium / الكالسيوم	207.91mg	16%
Iron / الحديد	2.43mg	13%
Potassium / البوتاسيوم	529.86mg	11%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice

تخبرك النسبة المئوية للقيمة اليومية بمقدار العناصر الغذائية في حصة الطعام التي تساهم في نظام الغذاء اليومي في إرشادات التغذية العام يوصي بـ 2000 سعرة حرارية في اليوم

□ (%) القيمة اليومية : تمثل النسبة المئوية للمغذيات في منتج غذائي مقارنة

بالمقدار الإجمالي لتلك العناصر الغذائية التي يجب أن يتناولها الشخص

في يوم واحد ، بناءً على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري.



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# Nutrition Fact

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل علبة: 8	
حجم الحصة: 2/3 كوب (55) غرام	
الكميات لكل حصة	
السعرات الحرارية 230	
% القيمة اليومية*	
10%	الدهون الكلية 8 غرام
5%	الدهون المشبعة 1 غرام
0%	الدهون المتحولة 0 غرام
0%	الكوليسترول 0 غرام
7%	الصوديوم 160 مليغرام
13%	مجموع الكربوهيدرات 37 غرام
14%	الالياف الغذائية 4 غرام
	مجموع السكريات 12 غرام
20%	تتضمن سكر مضاف 10 غرام
	البروتين 3 غرام
10%	فيتامين D 2 مايكروغرام
20%	كالسيوم 260 مليغرام
45%	حديد 8 مليغرام
6%	بوتاسيوم 235 مليغرام
* الحصة اليومية % تتبرأ عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتمدة على 2000 سعرة يومية مستخدمة لنصائح التغذية العامة.	

❑ مطلوب لمعظم الأطعمة

❑ يجب أن يظهر على ملصق المنتجات المعبأة

❑ يجب أن يكون متاحًا للمستهلك إذا كان المنتج

غير معبأ أو كان الملصق صغيراً

# Nutrition Fact

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل علبة: 8	حجم الحصة: 2/3 كوب (55) غرام
الكميات لكل حصة	
السعرات الحرارية 230	
% القيمة اليومية*	
10%	الدهون الكلية 8 غرام
5%	الدهون المشبعة 1 غرام
0%	الدهون المتحولة 0 غرام
0%	الكوليسترول 0 غرام
7%	الصوديوم 160 مليغرام
13%	مجموع الكربوهيدرات 37 غرام
14%	الألياف الغذائية 4 غرام
	مجموع السكريات 12 غرام
20%	تتضمن سكر مضاف 10 غرام
	البروتين 3 غرام
10%	فيتامين D 2 مايكروغرام
20%	كالسيوم 260 مليغرام
45%	حديد 8 مليغرام
6%	بوتاسيوم 235 مليغرام
* الحصة اليومية % تتنبأ عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتمدة على 2000 سعرة يومياً مستخدمة لنصائح التغذية العامة.	

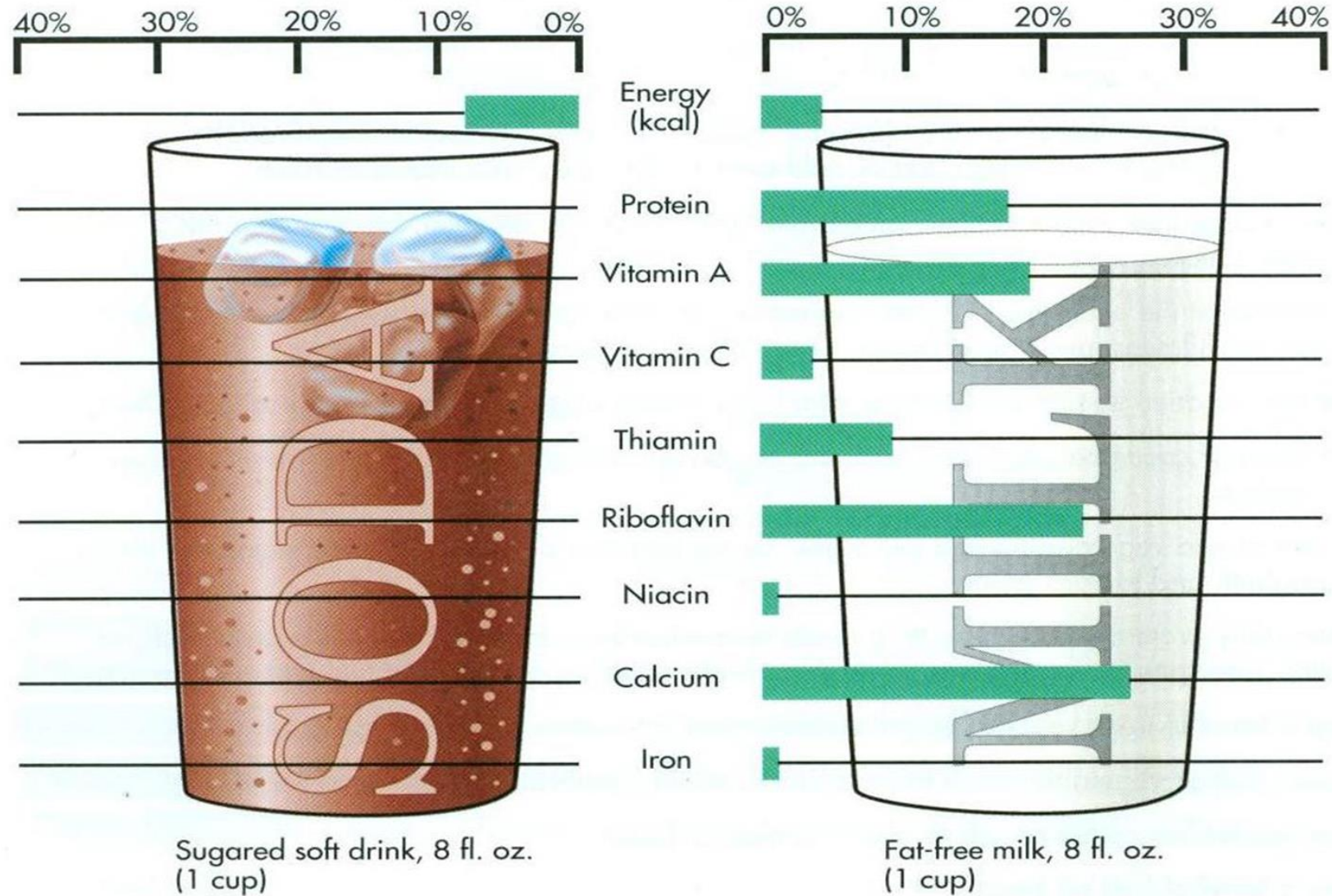
- ❑ متطلبات حقائق التغذية
- ✓ حجم الحصة
- ✓ الكمية لكل حصة
- ✓ السعرات الحرارية والسعرات الحرارية من الدهون
- ✓ إجمالي الدهون والدهون المشبعة
- ✓ الدهون غير المشبعة
- ✓ الكوليسترول والصوديوم
- ✓ إجمالي الكربوهيدرات والألياف الغذائية والسكريات
- ✓ بروتين
- ✓ % القيمة اليومية لفيتامين أ ، فيتامين ج ، كالسيوم ، حديد ، الصوديوم

# كثافة المغذيات

## Nutrient Density

- ☐ مساهمة الطعام في الاحتياجات الغذائية مقابل مساهمته في احتياجات الطاقة.
- ☐ عندما تتجاوز مساهمته في الاحتياجات الغذائية مساهمته في الطاقة: يعتبر الغذاء ذا كثافة مغذية مناسبة.
- ☐ البطاطا المخبوزة: رقائق البطاطس العادية (مثال):
  - ✓ محتوى السعرات الحرارية متساوي (100 سعرة حرارية) لكن:
  - ✓ تحتوي البطاطس المخبوزة على ضعف كمية الألياف الغذائية:
  - ✓ تحتوي البطاطس المخبوزة على 1.61 جم من الألياف
  - ✓ تحتوي الرقائق على 0.75 جم من الألياف.
  - ✓ تحتوي البطاطس المخبوزة على فيتامين سي أربع مرات أكثر من رقائق البطاطس
  - ✓ 13.7 مجم فيتامين سي في البطاطس المخبوزة
  - ✓ 3.4 مجم في رقائق البطاطس.
  - ✓ البطاطس المخبوزة أكثر كثافة من المغذيات من رقائق البطاطس العادية.

## Percent Contribution to Adolescent Female RDAs



## تخطيط الوجبات في فترة الحمل

- ☐ لتلبية متطلبات زيادة حجم الدم ، ونمو أنسجة الأم ، والجنين النامي ، وفقدان أنسجة الأم عند الولادة.
- ☐ حدد ما إذا كان تناول العناصر الغذائية الأساسية مناسبًا
- ☐ حدد ما إذا كانت تتناول كميات كبيرة من السكر والملح والدهون
- ☐ قلل من تناول الكافيين
- ☐ بدون كحول
- ☐ العناصر الغذائية التي تسبب مشكلة محتملة:
  - ✓ طاقة
  - ✓ بروتين
  - ✓ حمض الفوليك
  - ✓ البيريدوكسين
  - ✓ حديد
  - ✓ الزنك
  - ✓ الكالسيوم



# تخطيط الوجبات في فترة الحمل



المتطلبات	<input type="checkbox"/>
بروتين	<input type="checkbox"/>
60 جرام / يوم	✓
فيتامين ب 6	<input type="checkbox"/>
1.9 ملغ / يوم	✓
حمض الفوليك	<input type="checkbox"/>
600 مكغ / يوم	✓
الكالسيوم	<input type="checkbox"/>
1300-1000 مجم / يوم	✓
حديد	<input type="checkbox"/>
27 ملغ / يوم	✓
الزنك	<input type="checkbox"/>
13-11 مجم / يوم	✓

## تخطيط الوجبات في فترة الحمل

□ الحاجة المتزايدة للطاقة في الثلث الثاني والثالث من الحمل هي 300 سعرة حرارية فقط في اليوم

□ توزيع المغذيات الكبيرة هو

□ 15% بروتين ، 30% دهن أو أقل ، 55% CHO



## تخطيط الوجبات في فترة الحمل

- ☐ في حالة الغثيان:
  - ✓ تناول الأطعمة كل 2-3 ساعات
  - ✓ تناول الأطعمة والمشروبات التي يسهل تحملها بكميات صغيرة على مدار اليوم
  - ✓ تجنب الأطعمة الدسمة
- ☐ كمية كافية من الألياف غير القابلة للذوبان (نخالة القمح) مهمة للحفاظ على تمعج القولون والوقاية من الإمساك (مشكلة شائعة أثناء الحمل)
- ☐ زيادة تناول السوائل إلى 8 إلى 12 كوبًا يوميًا.

## تخطيط الوجبات في فترة الحمل

- ❑ يتم تدمير حمض الفوليك بسهولة بالحرارة وبالتالي فإن أفضل المصادر الغذائية تقتصر على الفواكه والخضروات غير المطبوخة.
- ❑ خذ المزيد من حديد الهيم. يمتص بسهولة.
- ❑ المزيد من فيتامين سي لزيادة امتصاص الحديد غير الهيم.
- ❑ أظهرت الدراسات انخفاض مستويات الزنك في دم الحبل السري للأطفال الخدج.



## تخطيط الوجبات في فترة الحمل



- ☐ تجنب تناول كميات كبيرة من السكريات المكررة
- ☐ تناول وجبات صغيرة متكررة ووجبات خفيفة
- ☐ 3 وجبات و 3 وجبات خفيفة
- ☐ إفطار صغير
- ☐ لا فواكه وعصير فواكه في الصباح
- ☐ خطط دائماً لتناول وجبة خفيفة قبل النوم
- ☐ تناول الطعام كل 4-5 ساعات خلال النهار

# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

□ لتلبية متطلبات المغذيات لتحسين:

✓ الحالة التغذوية للأم بعد الولادة

✓ نوعية وكمية إنتاج حليب الأم

✓ تطور نمو الرضع



# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

❑ يمكن أن يتسبب الأكل غير الصحي في شعور المرأة بالتعب وأن تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ، لذلك من المهم اختيار طعام كثيف المغذيات



❑ يجب الانتباه الى:

- ✓ طاقة
- ✓ بروتين
- ✓ الكالسيوم
- ✓ حديد
- ✓ حمض الفوليك

# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

الطاقة ☐

✓ 500 سعرة حرارية إضافية / يوم خلال فترة الرضاعة الطبيعية الحصرية

✓ يجب ألا يقل استهلاك الطاقة عن 1800 سعرة حرارية في اليوم



# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

البروتين ☐

- ✓ 65 جم / يوم خلال أول 6 أشهر
- ✓ 62 جم / يوم خلال الأشهر الستة الثانية



# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

□ الكالسيوم

- ✓ 1000 ملغ / يوم < 18 سنة
- ✓ 1300 ملغ / يوم أقل من 18 سنة
- ✓ تعاني الأمهات اللواتي يرضعن لمدة 5 أشهر أو أكثر من فقدان بعض العظام
- ✓ مهم أثناء الرضاعة ، إذا لم يتم تناول الكمية الكافية يأخذ الجسم من المخازن لإعطاء الجنين هشاشة العظام

# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

الفولات ☐



✓ 500 ملغ / يوم  
✓ لتعويض الفقد في حليب الثدي والحفاظ على مستويات كافية

# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

## السوائل ☐

- ✓ ما لا يقل عن 10 أكواب من الماء كل يوم
- ✓ يمكن أن يؤدي الطقس الحار والنشاط البدني إلى زيادة احتياجات السوائل بشكل كبير
- ✓ تعد زيادة تناول السوائل أمرًا مهمًا لإنتاج كمية كافية من حليب الثدي



# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

- ❑ بعض الأطعمة التي تتناولها الأم ، مع النكهات التي تمر عبر حليب الأم ، في بعض الأحيان لا يتحملها الطفل
- ✓ شوكلاتة
  - ✓ طعام حار
  - ✓ مادة الكافيين



# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

❑ لا ينصح بنظام إنقاص الوزن عند الرضاعة

❑ تساعد الرضاعة الطبيعية للعديد من النساء في تعزيز فقدان الوزن وتجعل الوصول إلى الوزن قبل الحمل أسهل

# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

❑ يجب أن يبدأ فقدان الوزن على الأقل عندما يبلغ الطفل شهرين من العمر

❑ بدون برنامج لإنقاص الوزن ، تحرق المرأة سعرات حرارية إضافية (500)

❑ الرضاعة الطبيعية بدون قيود:

❑ تزيد الرضاعة الطبيعية المتكررة لمدة تزيد عن ستة أشهر من فقدان وزن الأم

❑ ما لا يقل عن 1500-1800 سعرة حرارية في اليوم أمر لا بد منه

❑ فقدان الوزن أقل من 1.5 رطل في الأسبوع

❑ يمكن لمعظم النساء المرضعات أن يفقدن بأمان ما يصل إلى 1.5 رطل (0.7 كجم) في الأسبوع بعد الشهر الثاني ولا يؤثر ذلك على

إمدادات الحليب

# التخطيط للوجبات للأم المرضعة

## □ التأثير الضار على تغذية الأم وصحتها

- ✓ يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي مفرط إلى انخفاض إمدادات الحليب
- ✓ يتم إطلاق الملوثات والسموم البيئية القابلة للذوبان في الدهون المخزنة في دهون الجسم في الحليب عندما يتم تقييد تناول السعرات الحرارية بشدة
- ✓ الصيام قصير الأمد لن يقلل من إدرار الحليب.
- ✓ يمكن أن يقلل الجفاف الشديد من إدرار الحليب.
- ✓ لم يتأثر حجم حليب النساء الصائمات ولكن تغيرت تركيبة الحليب إلى حد ما

# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة

- **الأطفال في سن المدرسة 6-12 سنة**
- **تختلف حسب معدل النمو وحجم الجسم والنشاط البدني**
- **متوسط متطلبات الطاقة تتراوح من 1800 كيلو كالوري / يوم إلى 2500 كيلو كالوري / يوم**
- **ما يعادل 90 كيلو كالوري / كجم من وزن الجسم للأطفال الأصغر سنًا في سن المدرسة**
- **55-70 سرعة حرارية / كجم من وزن الجسم للأطفال الأكبر سنًا في سن المدرسة**

# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة



☐ البروتين

☐ تنخفض تدريجيًا مع تباطؤ معدل النمو بعد الرضاعة

☐ تتراوح من 24 جم / يوم إلى 45 جم / يوم

☐ أو

☐ 1.1 غ / كغ من وزن الجسم لمدة 6 سنوات - العمر

☐ 1.0 غ / كغ من وزن الجسم لعمر 7-12 سنة

# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة

☐ الدهون

☐ الدهون المشبعة > 10% من إجمالي الطاقة

☐ إجمالي الدهون لا يزيد عن 30% ولا يقل عن 20%

☐ الكوليسترول الغذائي > 300 ملغ / يوم



# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة

□ الألياف

□ متوسط الألياف الغذائية للأطفال من سن 6-11 سنة هو 14 جرام / يوم



# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة

☐ المعادن والفيتامينات

☐ يمكن تلبية جميع المتطلبات من نظام غذائي متنوع يتبع الهرم الغذائي.

☐ الاستثناءات هي الكالسيوم والحديد والزنك

Age	Iron (mg/d)	Zinc (mg/d)	Calcium (mg/d)
4-8 Years	10	5	800
9-13 Years	8	8	1300

# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة



- ☐ تناول كمية كافية من الحديد وتناول وجبة الإفطار:
- ☐ تعزيز الأداء المعرفي الجيد عند الأطفال
- ☐ تحسين تناول المغذيات بشكل عام
- ☐ زيادة الكفاءة في اختيار المعلومات الهامة لحل المشكلات
- ☐ تحسين معدل الحضور وتقليل التأخير
- ☐ فقر الدم الناجم عن نقص الحديد له تأثير سلبي على النمو المعرفي للأطفال ، ويرتبط بانخفاض الأداء في اختبارات الذكاء وتأخر التحصيل الدراسي.

# تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة

- ☐ لا تزال الأسرة لها التأثير الأكبر على سلوكيات أكل الأطفال
- ☐ الآباء والأمهات مسؤولون عن الطعام المتاح ومتى يتم تقديمه
- ☐ الأطفال مسؤولون عن مقدار ما يتم تناوله
- ☐ تعمل العائلات التي تأكل معًا على تحسين جودة وجبات الأطفال.
- ☐ يبدأ الأقران والتلفزيون في التأثير على سلوك أكل الأطفال



# النهج الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم نظام DASH الغذائي



❑ خفض (نصف الاستخدام المعتاد)

✓ الدهون المشبعة

✓ الكوليسترول

✓ إجمالي الدهون

❑ زيادة (ضعف متوسط المدخول)

➤ الفاكهة

➤ خضروات

➤ حليب خالي الدسم أو قليل الدسم

# النهج الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم نظام DASH الغذائي

يشمل ☐

✓ منتجات الحبوب الكاملة

✓ سمك

✓ دواجن

✓ المكسرات



# النهج الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم نظام DASH الغذائي

☐ خفض في اللحوم الحمراء الخالية من الدهون

☐ خفض في السكريات المضافة والمشروبات المحتوية على السكر

☐ غني بالبوتاسيوم

☐ غني بالمغنيسيوم

☐ غني بالكالسيوم

☐ غني بالبروتين

☐ غني بالألياف



# النهج الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم نظام DASH الغذائي



- ☐ إجمالي الدهون 27٪ من السعرات الحرارية
- ☐ دهون مشبعة 6٪ من السعرات الحرارية
- ☐ بروتين 18٪ من السعرات الحرارية
- ☐ كربوهيدرات 55٪ من السعرات الحرارية
- ☐ كولسترول 150 مجم
- ☐ ألياف 30 جم
- ☐ صوديوم 2300 مجم (6 جم ملح)
- ☐ بوتاسيوم 4.700 مجم
- ☐ كالسيوم 1250 مجم
- ☐ مغنيسيوم 500 مجم

# الطاقة

■ الطاقة هي القوة للقيام بالعمل. تقاس بالسرعات الحرارية ، نحتاج جميعًا إلى الطاقة لننمو ، ونبقى على قيد الحياة ، ونبقى دافئين ونكون نشيطين. الطاقة ضرورية للحياة ، وهي ضرورية لتغذية العديد من عمليات الجسم والنمو والأنشطة المختلفة.

■ وتشمل هذه:

■ إبقاء القلب ينبض.

■ الحفاظ على عمل الأعضاء.

■ الحفاظ على درجة حرارة الجسم

■ تقلص العضلات.





الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

■ يحتاج الأشخاص المختلفون إلى كميات مختلفة من الطاقة الغذائية اعتمادًا على:

■ سن؛

■ جنس؛

■ مقاس الجسم؛

■ مستوى النشاط

■ الجينات.



# الطاقة

■ يتم توفير الطاقة من خلال الكربوهيدرات والبروتين والدهون في الطعام الذي نستهلكه.

■ تختلف كمية الطاقة التي يوفرها كل من هذه المغذيات الكبيرة.

■ الكربوهيدرات (النشا والسكريات): 4 كيلو كالوري لكل جرام.

■ يوفر البروتين 4 كيلو كالوري لكل جرام.

■ الدهون هي أكثر العناصر الغذائية كثافة للطاقة ، حيث توفر 9 كيلو كالوري لكل جرام.



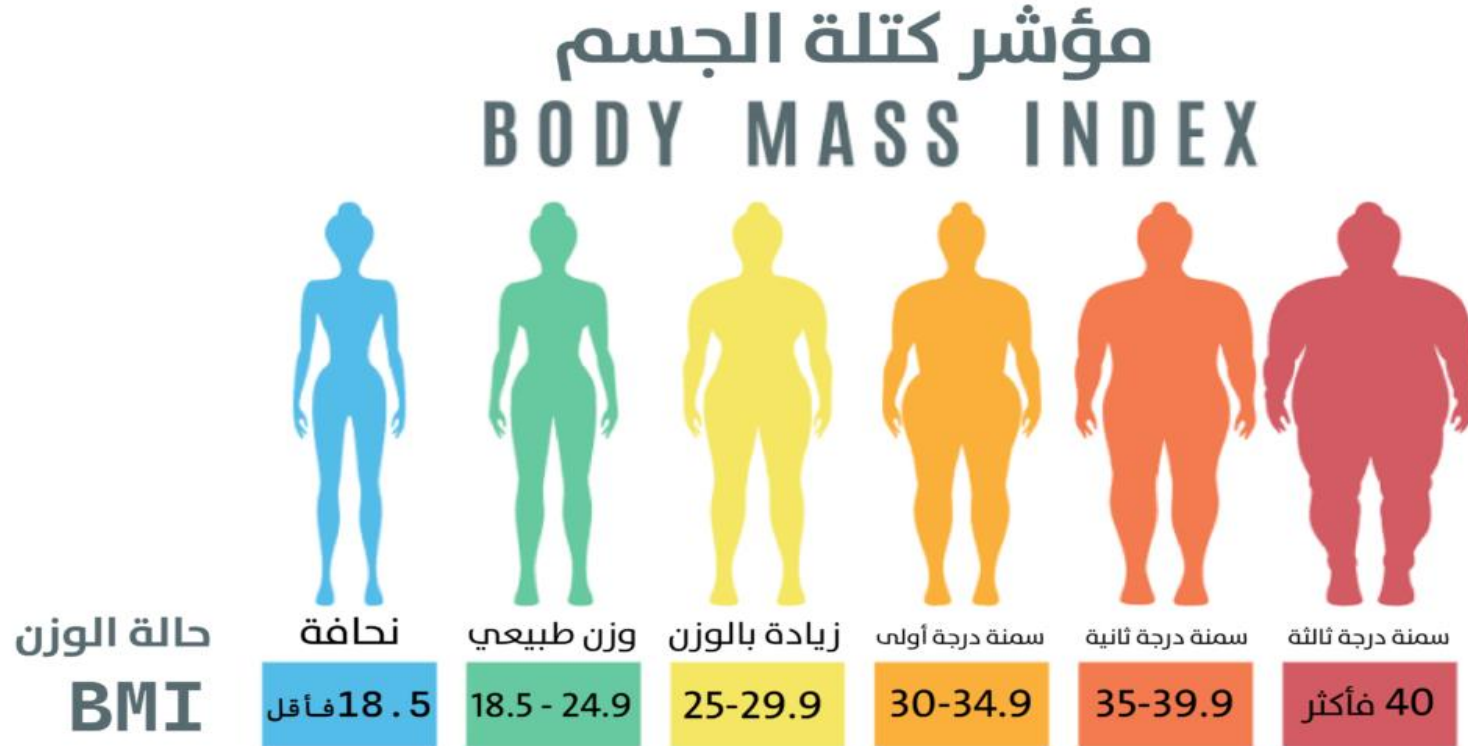
# مؤشر كتلة الجسم (BMI)

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{(\text{الطول})^2} = \text{(BMI)}$$



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# مؤشر كتلة الجسم (BMI)



# مؤشر كتلة الجسم (BMI)

C

الإرتفاع: 1.70 م

الوزن: 51 كجم

B

الإرتفاع: 1.95 م

الوزن: 82 كجم

A

الإرتفاع: 1.63 م

الوزن: 78 كجم

## معايير القياس



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب

معايير  
القياس



٢٤٠ مل

=



كوب



ملعقة شاي

=



ملعقة طعام



١٥ مل

=



ملعقة طعام



٥ مل / ٥ جرام

=



ملعقة شاي



٣٠ مل / ٣٠ جرام

=



ملعقة طعام



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب



ملعقة طعام

=



كوب

## مجموعة الحبوب

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

شريحة توست	١	حبة خبز عربي (مفروود)	$\frac{1}{4}$	كوب بازلاء	$\frac{1}{2}$	كوب معكرونة (مطبوخة)	$\frac{1}{2}$	كوب ارز (مطبوخ)	$\frac{1}{3}$
بطاطس (حبة صغيرة)	١	كوب ذرة	$\frac{1}{2}$	كوب قرع	$\frac{3}{4}$	حبة صامولي	$\frac{1}{2}$	كوب فول أو عدس (1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)	$\frac{1}{3}$
بسكويت (غير محلى)	٣	كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	٣	شريحة شاورمة	٢	كوب شوفان (غير مطبوخة)	$\frac{1}{4}$	كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)	$\frac{3}{4}$

## توصيات

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

## مجموعة الخضروات والفواكه

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

يستثنى من الخضروات  
البطاطس والقرع والذرة والبازلاء  
والجزر وتعامل معاملة الكربوهيدرات

كوب  $\frac{1}{2}$   
خضار مطبوخ



كوب ١  
خضار طازج



يحتوي البديل الواحد من الفاكهة على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

كوب  $\frac{3}{4}$   
أناناس



كوب ١  
شمام



كوب  $\frac{1}{4}$   
بطيخ



حبة  $\frac{1}{2}$   
موز (متوسطة)



حبة (متوسطة)  
تفاح أو برتقال  
أو كمثرى



حبة  $\frac{1}{2}$   
مانجو



حبة ١٢  
كرز



حبة ١٥  
عنب



كوب  $\frac{1}{4}$   
فراولة



حبات ٣  
تمر



كوب  $\frac{1}{2}$   
عصير فواكه



كوب  $\frac{3}{4}$   
توت



حبة  $\frac{1}{2}$   
رمان



حبة ٢  
تين



## مجموعة البروتين

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

٣٠ جم لحم خالي من الدهون  
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.



ملعقة  
١  
طعام زبدة الفول  
السوداني



(1 حصة دهون + 1 حصة بروتين)

كوب  
١/٤  
سمك تونة  
معلبة بالماء



١  
بيضة  
واحدة



٣٠ جم  
جبنة  
بيضاء



(1 حصة نشويات + 1 حصة بروتين)

كوب  
١/٣  
فول أو عدس



## مجموعة الحليب ومشتقاته

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

ملعقة طعام  
حليب مجفف



كوب  
زبادي



كوب  
لبن



كوب  
حليب



## توصيات

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

## الدهون

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



يحتوي البديل على ٤٥  
سعرة حرارية و ٥ جم دهون

ملعقة شاي  
زيت الزيتون أو زيت الذرة  
أو زيت دوار الشمس



زيتون ٥ حبات زيتون كبيرة

أو ١٠ حبات زيتون صغيرة



أفوكادو



طعام زبدة الفول  
السوداني

(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)



## توصيات

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



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

## Calorie Calculator

The *Calorie Calculator* can be used to estimate the number of calories a person needs to consume each day. This calculator can also provide some simple guidelines for gaining or losing weight.

▼

Modify the values and click the Calculate button to use

US Units

Metric Units

Other Units

Age

25

ages 15 - 80

Gender

☒ male ☐ female

Height

180

cm

Weight

65

kg

Activity

Moderate: exercise 4-5 times/week

▼

[+ Settings](#)

Calculate

▶

Clear

- **Exercise:** 15-30 minutes of elevated heart rate activity.
- **Intense exercise:** 45-120 minutes of elevated heart rate activity.
- **Very intense exercise:** 2+ hours of elevated heart rate activity.

# القيم المرجعية الغذائية

- متطلبات الكربوهيدرات:
  - 2000 كالوري  $\times 50\%$  = 1000 كالوري
  - 1000 كيلو كالوري / 4 كيلو كالوري / جم = 250 جم
- متطلبات البروتين:
  - 2000 كالوري  $\times 20\%$  = 400 كالوري
  - 400 كيلو كالوري / 4 كيلو كالوري / جرام = 100 جرام
- متطلبات الدهون:
  - 2000 كالوري  $\times 30\%$  = 600 كالوري
  - 600 كيلو كالوري / 9 كيلو كالوري / جم = 67 جم

Groups/Lists	Carbohydrate (grams)	Protein (grams)	Fat (grams)	Calories
<b>Carbohydrate Group</b>				
Starch	15	3	0–1	80
Fruit	15	—	—	60
Milk,				
Fat-free, low-fat	12	8	0–3	90
Reduced-fat	12	8	5	120
Whole	12	8	8	150
Other carbohydrates	15	varies	varies	varies
Nonstarchy vegetables	5	2	—	25
<b>Meat and Meat Substitutes Group</b>				
Very lean	—	7	0–1	35
Lean	—	7	3	55
Medium-fat	—	7	5	75
High-fat	—	7	8	100
<b>Fat Group</b>	—	—	5	45

	# of Serving	CHO	Protein	Fat	Energy
Starch	8	120	24	4	640
Fruit	3	45	0	0	180
Red. M	1	12	8	5	120
W. Milk	2	24	16	16	300
Veg.	5	25	10	0	125
Other C	1.5	22.5	0	0	90
Lean M	3	0	21	9	165
High-M	3	0	21	24	225
Fat	0	0	0	10	90
Total		249 g	100 g	68 g	1935 C

## جدول الحصص الغذائية وفقاً لسعرات الحرارية

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



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# معرفة الوزن الصحي والمثالي

□ مؤشر كتلة الجسم (BMI)

شخص ما وزنه 60 كجم وطوله 160 سم.



الوزن (كجم)		=
مربع الطول (متر)		
23.44=	60	=
	(1.60) 2	

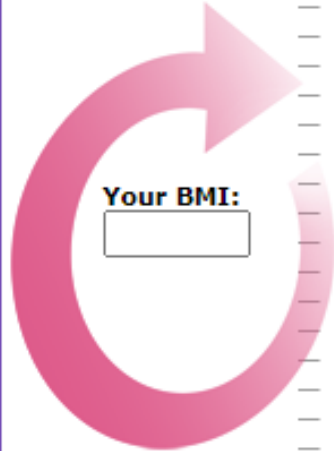
**STANDARD** **METRIC**

Your Height:  (centimeters) ← الطول (سم)

Your Weight:  (kilograms) ← الوزن (كجم)

Compute BMI

Your BMI:



[https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmi-m.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi-m.htm)

## تفسير قيمة BMI

يقع ضمن نطاق نقص الوزن	إذا كان مؤشر كتلة جسمك أقل من 18.5
يقع ضمن نطاق الوزن الطبيعي أو الصحي	إذا كان مؤشر كتلة جسمك 18.5 إلى 24.9
يقع ضمن نطاق زيادة الوزن	إذا كان مؤشر كتلة جسمك 25.0 إلى 29.9
يقع ضمن نطاق السمنة	إذا كان مؤشر كتلة جسمك 30.0 أو أعلى

في أي نطاق تقع قيمة الـ BMI الخاصة بك؟



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

## □ محيط الخصر (Waist Circumference)



الرجال	أقل من 100 سم
النساء	أقل من 88 سم



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

## المقاييس الذكية



تقيس تركيب الجسم (دهون)

فكرة عملها

السلبيات


## الوزن المثالي Ideal Weight

**US Units** **Metric Units** **Other Units**

Age  ages 2 - 80

Gender ☒ male ☐ female

Height  cm

**Calculate**  **Clear**

### Result

The ideal weight based on popular formulas:

Formula	Ideal Weight
Robinson (1983)	65.2 kgs
Miller (1983)	66.0 kgs
Devine (1974)	65.9 kgs
Hamwi (1964)	66.7 kgs
Healthy BMI Range	53.5 - 72.3 kgs

<https://www.calculator.net/ideal-weight-calculator.html?ctype=metric&cage=30&csex=m&cheightfeet=5&cheightinch=10&cheightmeter=170&printit=0&x=66&y=8>

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الأول: أنت لا تأكل ما يكفي

تابع تسلسل الأخطاء وفي نهاية السلسلة حدد هل وقعت مسبقا في إحداها/ هل متفق مع ما قيل أم لا؟

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الثاني: قائمة الأطعمة الممنوعة



## ما الفرق بين الجوع والشهية للأكل؟.

الجوع هو أمر فسيولوجي. يحدث بسبب التغيرات البيولوجية في جميع أنحاء الجسم ، مما يشير إلى أنك بحاجة إلى تناول الطعام للحفاظ على مستويات الطاقة. الشهية هي ببساطة الرغبة في تناول الطعام. يمكن أن يكون نتيجة الجوع ، ولكن غالبًا ما يكون له أسباب أخرى ، مثل الظروف العاطفية أو البيئية



# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن

الخطأ الثالث: استثناء بعض المجموعات الغذائية (كربوهيدرات- بروتين - دهون)

"أي نظام غذائي يريدك التخلص من الكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون هو نظام يجب عليك الابتعاد عنه"

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ (المشكلة) الخامس: من فقدان الوزن إلى مرحلة الاستقرار

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ السادس: رياضة أكثر = أكل أكثر

ينخفض وزنك إلى 70 بالمائة من النظام الغذائي و  
30 بالمائة من التمارين.

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ السابع: قلة النوم

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الثامن: التوتر

# مشاكل إنقاص/ زيادة الوزن.

زيادة الوزن □



المشكلة الأولى: مدخول الطاقة = مخرجات الطاقة.

المشكلة الثانية: فرط نشاط الغدة الدرقية

المشكلة الثالثة: حركة أكثر = حرق أكثر

لا توجد حتى الان إجابة مقنعة للذين يريدون زيادة الوزن ولكن دون فائدة.



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# الغذاء والطاقة

## Body Composition



© Wadsworth, Thomson Learning



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# الغذاء والطاقة

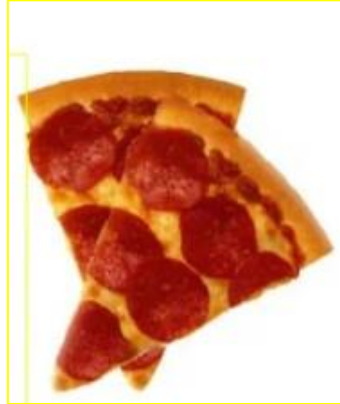
النسب الطبيعية  
للإنسان الصحي

المجموعات الغذائية

50-60%	كل جرام يعطي 4 سعرة حرارية	الخبز - الأرز - الحلويات	الكربوهيدرات
10-20%	كل جرام يعطي 4 سعرة حرارية	بياض البيض - اللحوم	البروتينات
20-30%	كل جرام يعطي 9 سعرة حرارية	الزيوت - السمن	الدهون
	?		الماء- المعادن - الفيتامينات

هل تنتج الفيتامينات والمعادن طاقة داخل جسم الانسان؟

# الغذاء والطاقة



الوزن : 200 جرام  
السعرات الحرارية = 610 سعرة حرارية

السعرات الحرارية = 850 سعرة حرارية

السعرات الحرارية = 590 سعرة حرارية

## SUGAR CONTENT IN ENERGY DRINKS VS FIZZY JUICE



Monster  
Energy (500ml)

55g



Red Bull  
(250ml)

27.5g



Relentless  
(500ml)

24g



Pepsi  
(500ml)

56g



Coca Cola  
(500ml)

35g



Fanta  
(500ml)

24g



224 سعرة حرارية

140 سعرة حرارية

96 سعرة حرارية

كم نحتاج يوميا إلى سعرات حرارية؟

السعرات الحرارية = الوزن (كجم) x (النشاط الرياضي) x 24

بدون أي نشاط	1
النشاط (خفيف)	1.3
النشاط (متوسط)	1.4
نشط	1.5

كم سعرة حرارية يحتاج جسمك ؟

# عادات صحية

□ الفطور: هل هي أهم وجبة؟



□ تحفز عملية التمثيل الغذائي = حرق سعرات الحرارية = فقدان وزن

□ تحسين الذاكرة والتركيز

□ لكن تناول كمية كبيرة عند الإفطار = أكل أكثر خلال النهار.

## عادات صحية

□ تناول

الخضروات ، الفواكه ، الحبوب الكاملة والخبز الغني بالألياف

□ قلل

من تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة (مثل الزيت المهدرج جزئياً) قدر الإمكان و الملح أو الصوديوم يومياً.

□ تقييد أو التخلص من

"الوجبات السريعة" ومن المشروبات الغازية والمشروبات الأخرى المضاف إليها السكر

## عادات صحية

☐ تشمل عادات الأكل غير الصحية الشائعة ما يلي:

☐ الأكل بسرعة كبيرة

☐ الأكل عندما لا تكون جائعا

☐ الأكل أمام التلفزيون

☐ دائما تناول الحلوى

☐ تفادى وجبات

☐ الأكل قبل النوم مباشرة

هل تعرف عادات غير صحية شائعة؟



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

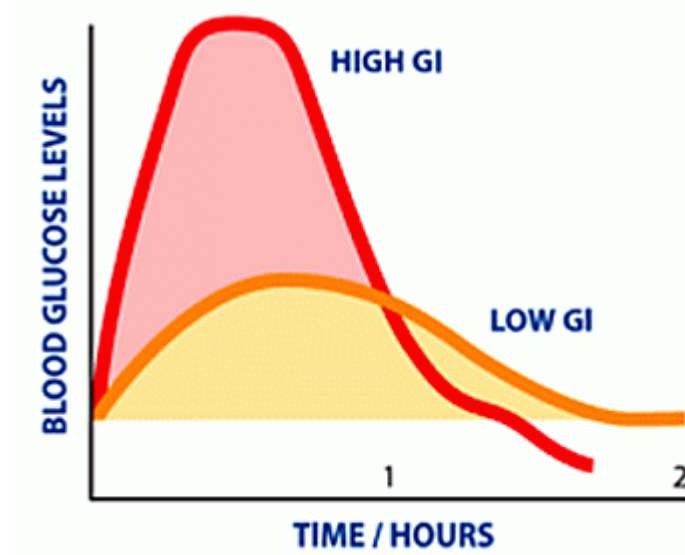
# عادات صحية

□ الرياضة



"لا يغير التمرين جسمك فحسب ، بل يغير  
عقلك وسلوكك وحالتك المزاجية."

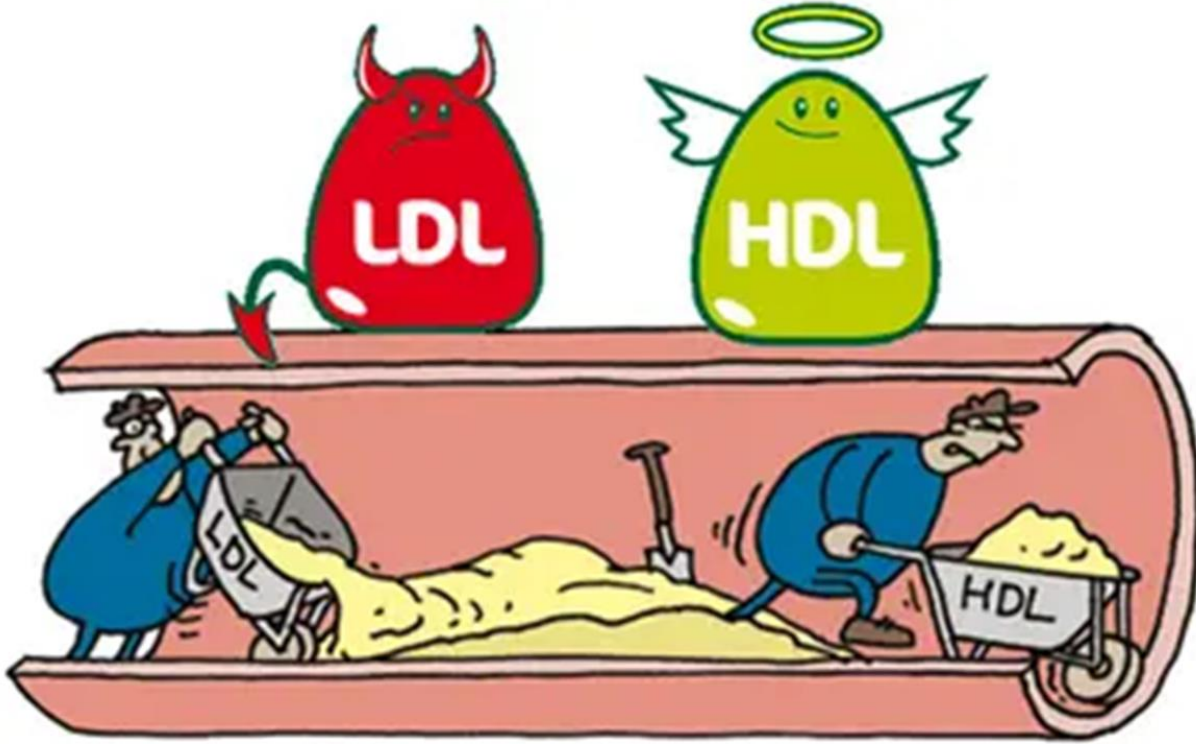
# السكري



□ النوع الأول = فشل إنتاج الانسولين

□ النوع الثاني = البدانة

# الكوليسترول



❑ مادة "شبيهة بالدهون"

❑ يصنع في الكبد حوالي 800 إلى 1500 مجم يوميًا

❑ صفار البيض يحتوي على 200 مجم