

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 الطعام

Dietary Reference Intakes

مرجع الكميات الغذائية

القيم المرجعية التي هي تقديرات كمية للمغذيات المستخدمة في المقام الأول من قبل خبراء التغذية والمهنيين الصحيين.
مصطلاح 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 تقريباً (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 لتناول المغذيات المرصودة من قبل مجموعة من الأشخاص الأصحاء.

□ يفترض أن تناول العناصر الغذائية من الأشخاص الأصحاء كافٍ

الهرم الغذائي

□ يمثل النسبة الموصى بها من الأطعمة من كل مجموعة التي تخلق نظاماً غذائياً صحيّاً

□ "MyPyramid.gov"



استخدام الهرم الغذائي

□ الخطوة 1: تقدير احتياجاتك من الطاقة

Energy Intake Range (kcal)			
	Sedentary	→	Active
Children			
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.

استخدام الهرم الغذائي

□ الخطوة 2: توزيع الحصص الغذائية

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

Daily Value (DV) القيمة اليومية

Nutrition Facts

Granola Blackberry Parfait	Serving size / حجم الحصة	Serves 1 (320g)
Amount per serving / حصة		
Calories / السعرات الحرارية	617.82	* القيمة اليومية بالنسبة المئوية / Daily Value
Total Fat / اجمالي الدهون	26.19g	34%
Saturated Fat / الدهون المشبعة	15.21g	117%
Trans Fat / الدهون المتحولة	0.0g	0%
Cholesterol / الكوليستيرون	19.25mg	6%
Sodium / الصوديوم	130.44mg	6%
Total Carbohydrate / اجمالي الكربوهيدرات	86.05g	31%
Dietary Fiber / الألياف الغذائية	8.92g	32%
Total Sugars / اجمالي السكريات	55.75g	111%
Protein / البروتين	14.33g	29%
Vitamin D / فيتامين D	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 آذناء، اليومي في ارشادات 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.



Nutrition Fact



- مطلوب لمعظم الأطعمة
- يجب أن يظهر على ملصق المنتجات المعبأة
- يجب أن يكون متاحاً 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%	الكوليستيرون 0 غرام
7%	الصوديوم 160 مليغرام
13%	مجموع الكاربوهيدرات 37 غرام
14%	الالياف الغذائية 4 غرام
	مجموع السكريات 12 غرام
20%	تتضمن سكر مضاد 10 غرام
	البروتين 3 غرام
10%	فيتامين D 2 ميكروغرام
20%	كالسيوم 260 مليغرام
45%	حديد 8 مليغرام
6%	بوتاسيوم 235 مليغرام
* الحصة اليومية % تبين عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتادة على 2000 سعرة يومياً مستخدمة لنصائح التغذية العامة.	

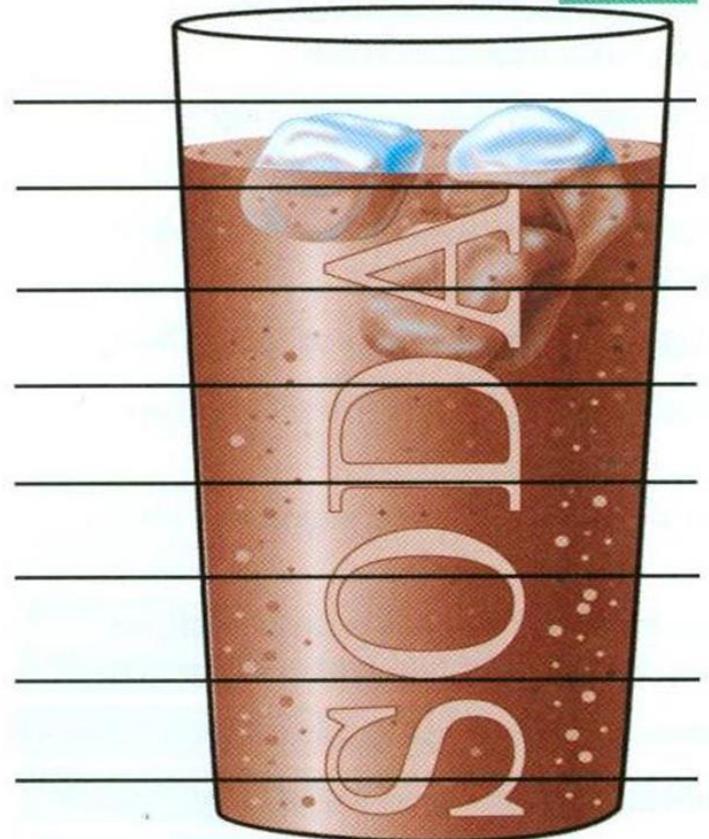
- **متطلبات حقائق التغذية**
- ✓ **حجم الحصة**
- ✓ **الكمية لكل حصة**
- ✓ **السعرات الحرارية والسعرات الحرارية من الدهون**
- ✓ **إجمالي الدهون والدهون المشبعة**
- ✓ **الدهون غير المشبعة**
- ✓ **الكوليستيرون والصوديوم**
- ✓ **إجمالي الكربوهيدرات والألياف الغذائية والسكريات**
- ✓ **بروتين**
- ✓ **٪ القيمية 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 ذو كثافة غذائية مناسبة.
- البطاطا المخبوزة: رقائق البطاطس العاديّة (مثال):
 - محتوى السعرات الحراريّة متساوي (100 سعرة حراريّة) لكن:
 - تحتوي البطاطس المخبوزة على ضعف كمية الألياف الغذائيّة:
 - 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 العاديّة.**

Percent Contribution to Adolescent Female RDAs



Sugared soft drink, 8 fl. oz.
(1 cup)

Energy
(kcal)

Protein

Vitamin A

Vitamin C

Thiamin

Riboflavin

Niacin

Calcium

Iron



Fat-free milk, 8 fl. oz.
(1 cup)

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 مناسباً
- 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 ✓
 - البيريدوكسین ✓
 - حديد ✓
 - الزنك ✓
 - الكالسيوم ✓

تخطيط الوجبات في فترة الحمل



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

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 ، CHO %55



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 لحفظ على تمعج القولون والوقاية من الإمساك (مشكلة شائعة أثناء الحمل)
 - زيادة تناول السوائل إلى 8 إلى 12 كوبًا يومياً.

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 دائمًا لتناول وجبة خفيفة قبل النوم
- تناول الطعام كل 5-4 ساعات خلال النهار

التخطيط للوجبات للألم المرضعة



- لتلبية متطلبات المغذيات لتحسين:
 - ✓ الحالة التغذوية للألم 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 إلى:
 - ✓ 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 ملغم / 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 أمراً مهماً 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
 - ✓ شوكولاتة
 - ✓ طعام حار
 - ✓ مادة الكافيين



التخطيط للوجبات للألم 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 شهرین 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 للألم 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 سناً في سن المدرسة
- 70-55 سعرة حرارية / كجم من وزن الجسم للأطفال الأكبر سناً في سن المدرسة

تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة



- البروتين
- تخفض تدريجياً 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
- اجمالي الدهون لا يزيد عن 30% ولا يقل عن 20%
- الكوليسترول الغذائي <300 ملг / يوم

تخطيط الوجبات للأطفال في سن المدرسة

الألياف

متوسط الألياف الغذائية للأطفال من سن 11-6 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 تقديمها
- 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 الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم

نظام DASH الغذائي



❑ خفض (نصف الاستخدام المعتاد)

- ✓ الدهون المشبعة
- ✓ الكوليسترول
- ✓ إجمالي الدهون

❑ زيادة(ضعف متوسط المدخل)

- الفاكهة
- خضروات
- حليب خالي الدسم أو قليل الدسم

النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم

نظام DASH الغذائي

يشمل

- ✓ منتجات الحبوب الكاملة
- ✓ سمك
- ✓ دواجن
- ✓ المكسرات



النهج الغذائي 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 بالكلاسيوم

□ غني بالبروتين

□ غني بالألياف

النهج الغذائي 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
- كوليسترول 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. تفاص بالسعرات الحرارية ، نحتاج جميعاً إلى الطاقة لنمو ، 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.



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

■ سن؛

■ جنس؛

■ مقاس الجسم؛

■ مستوى النشاط

■ الجينات.

الطاقة

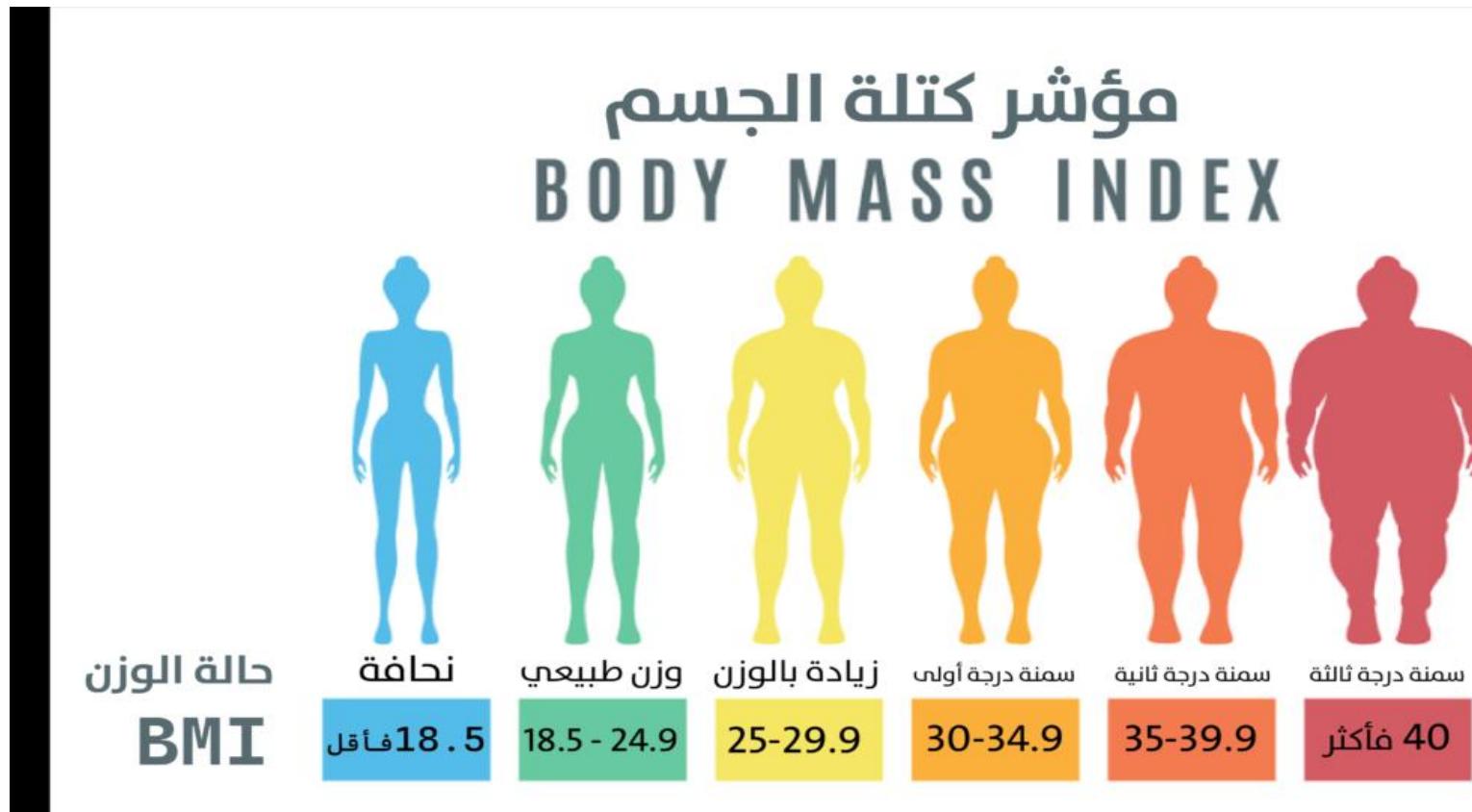


- يتم توفير الطاقة من خلال الكربوهيدرات والبروتين والدهون في الطعام الذي نستهلكه.
- تختلف كمية الطاقة التي يوفرها كل من هذه المغذيات الكبيرة.
- الكربوهيدرات (النشا والسكريات): 4 كيلو كالوري لكل جرام.
- يوفر البروتين 4 كيلو كالوري لكل جرام.
- الدهون هي أكثر العناصر الغذائية كثافة للطاقة ، حيث توفر 9 كيلو كالوري لكل جرام.

مؤشر كثافة الجسم (BMI)

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

مؤشر كتلة الجسم (BMI)



مؤشر كثافة الجسم (BMI)

C
الارتفاع: 1.70 م
الوزن: 51 كجم

B
الارتفاع: 1.95 م
الوزن: 82 كجم

A
الارتفاع: 1.63 م
الوزن: 78 كجم

معايير القياس



كوب معياري



ملعقة طعام



ملعقة شاي



كوب

معايير
القياس



14 مل.



كوب



ملعقة شاي 3x



ملعقة طعام



10 مل.



ملعقة طعام



5 مل / 0 جرام



ملعقة شاي



3 مل / 0.5 جرام



ملعقة طعام 2x



ملعقة طعام



كوب



ملعقة طعام 2x



كوب



ملعقة طعام Ax



لصف



ملعقة طعام 4x



كوب



ملعقة طعام 5x



كوب

مجموعة الحبوب

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



(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)

توصيات

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

مجموعة الخضروات والفاكه

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

$\frac{1}{2}$ كوب
خضار مطبوخ

١ كوب
خضار طازج

يحتوي البديل الواحد من الفاكهة على ٦ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

$\frac{3}{4}$ كوب
أناناس

١ كوب
شمام

$\frac{1}{4}$ كوب
بطيخ

$\frac{1}{2}$ حبة
موز (متوسطة)
١ حبة (متوسطة)
تفاح أو برقايل
أو كمثرى

$\frac{1}{2}$ حبة
مانجو

$\frac{1}{2}$ حبة
كرز

١٠ حبة
عنبر

$\frac{1}{4}$ كوب
فراولة

٣ حبات
تمر

$\frac{1}{2}$ كوب
عصير فواكه

$\frac{3}{4}$ كوب
توت

$\frac{1}{2}$ حبة
رمان

٢ حبة
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.



١ ملعقة
طعام زبدة الفول
السوداني
(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)

٤ كوب
سمك تونة
معلبة بالماء
٩ ملعقة

٣٠ جم
جبنه
بيضاء
فول أو عدس
٣ كوب
(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)

مجموعة الحليب ومشتقاته

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٣ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون



توصيات

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

الدهون

مكسرات نيءة غير مملحة (٦ حبات لوز
أو ، احبات فول سوداني أو ٣ حبة فستق)



يحتوي البديل على ٤٥
سعرة حرارية و ٥ جم دهون

١ ملعقة شاي
زيت الزيتون أو زيت الذرة
أو زيت دوار الشمس

٠ ٥ حبات زيتون كبيرة
أو ١٠ حبات زيتون صغيرة



١/٨ حبة
أفوكادو



١ ملعقة
طعام زيدة الفول
السوداني
(١/٢ حصص دهون + ١/٢ حصص بروتين)



توصيات

الدهون مصدر مهم لصحة الجسم وأحد البديل الغذائية الهامة العالية بالسعرات الحرارية
ويعتبر وسلاطهان لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي أ, د, هـ, ك (ADEK) -

□ <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

■ مطالبات الكربوهيدرات:

■ $2000 \text{ كالوري} \times \% .50 = 1000 \text{ كالوري}$

■ $1000 \text{ كالوري} / 4 \text{ كيلو كالوري / جم} = 250 \text{ جم}$

■ مطالبات البروتين:

■ $2000 \text{ كالوري} \times \% .20 = 400 \text{ كالوري}$

■ $400 \text{ كالوري} / 4 \text{ كيلو كالوري / جرام} = 100 \text{ جرام}$

■ مطالبات الدهون:

■ $2000 \text{ كالوري} \times \% .30 = 600 \text{ كالوري}$

■ $600 \text{ كالوري} / 9 \text{ كيلو كالوري / جم} = 67 \text{ جم}$

Groups/Lists	Carbohydrate (grams)	Protein (grams)	Fat (grams)	Calories
Carbohydrate Group				
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
Meat and Meat Substitutes Group				
Very lean	—	7	0–1	35
Lean	—	7	3	55
Medium-fat	—	7	5	75
High-fat	—	7	8	100
Fat Group	—	—	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 للسعرات الحرارية

السعرات الحرارية												للمجموعات الغذائية
٢٣٠	٢٠٠	١٩٠	١٨٠	١٧٠	١٦٠	١٥٠	١٤٠	١٣٠	١٢٠	١٠٠		
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	الحليب
٤	٣	٤	٣	٤	٣	٣	٤	٣	٤	٣	٤	الخضروات
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	الفواكه
١١	١١	١٠	١٠	٩	٩	٨	٨	٧	٦	٦	٦	النشويات
٩	٧	٦	٥	٥	٤	٤	٣	٣	٣	٣	٣	البروتين
٣	٢	٣	٣	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١	١	الدهون



معرفة الوزن الصحي والمثالي

□ مؤشر كتلة الجسم (BMI)

شخص ما وزنه 60 كجم وطوله 160 سم.



الوزن (كجم)	=
مربع الطول (متر)	=
23.44 =	$\frac{60}{(1.60)^2}$

الطول (سم)

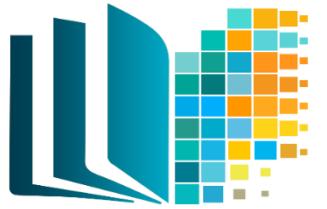
الوزن (كجم)

https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi-m.htm

تفسير قيمة BMI

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

في أي نطاق تقع قيمة الـ BMI الخاصة بك؟



□ محيط الخصر (Waist Circumference)



الرجال	أقل من 100 سم
النساء	أقل من 88 سم



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



□ المقاييس الذكية

تقسيس 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 غالباً 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 يريده التخلص من الكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون هو نظام يجب عليك الابتعاد عنه"



مشاكل إنفاس/ زيادة الوزن.

□ إنفاس الوزن



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

مشاكل إنقاص / زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ السادس: رياضة اكثـر = أكل اكثـر

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

مشاكل إنفاس/ زيادة الوزن.

□ إنفاس الوزن



الخطأ السابع: قلة النوم

مشاكل إنقاص / زيادة الوزن.

□ إنقاص الوزن



الخطأ الثامن: التوتر

مشاكل إنقاص / زيادة الوزن.

□ زيادة الوزن



المشكلة الأولى: مدخل 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.

الغذاء والطاقة



Body Composition



© Wadsworth, Thomson Learning

الغذاء والطاقة



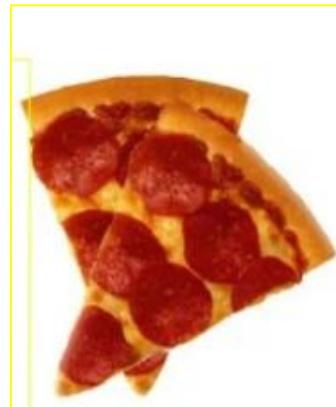
النسبة الطبيعية للإنسان الصحي

المجموعات الغذائية

النسبة الطبيعية للإنسان الصحي	المجموعات الغذائية
%50-60	الكريوهيدرات
%10-20	البروتينات
%20-30	الدهون
؟	الماء - المعادن - الفيتامينات

هل تنتج الفيتامينات والمعادن طاقة داخل جسم الإنسان؟

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



224 سعرة حرارية

140 سعرة حرارية

96 سعرة حرارية

كم نحتاج يومياً إلى سعرات حرارية؟

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

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

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

هل تعرف عادات غير صحية شائعة؟

- تشمل عادات الأكل غير الصحية الشائعة ما يلي:
- الأكل بسرعة كبيرة
- الأكل عندما لا تكون جائعا
- الأكل أمام التلفزيون
- دائماً تناول الحلوي
- تفادي وجبات
- الأكل قبل النوم مباشرة



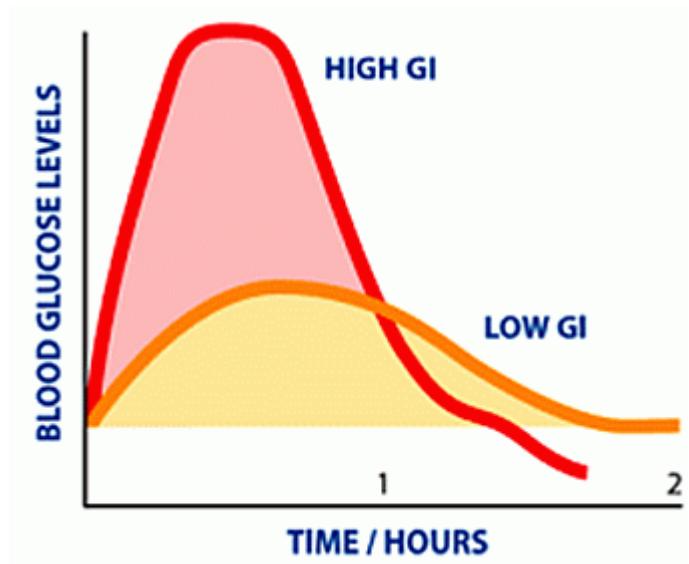
عادات صحية

□ الرياضة



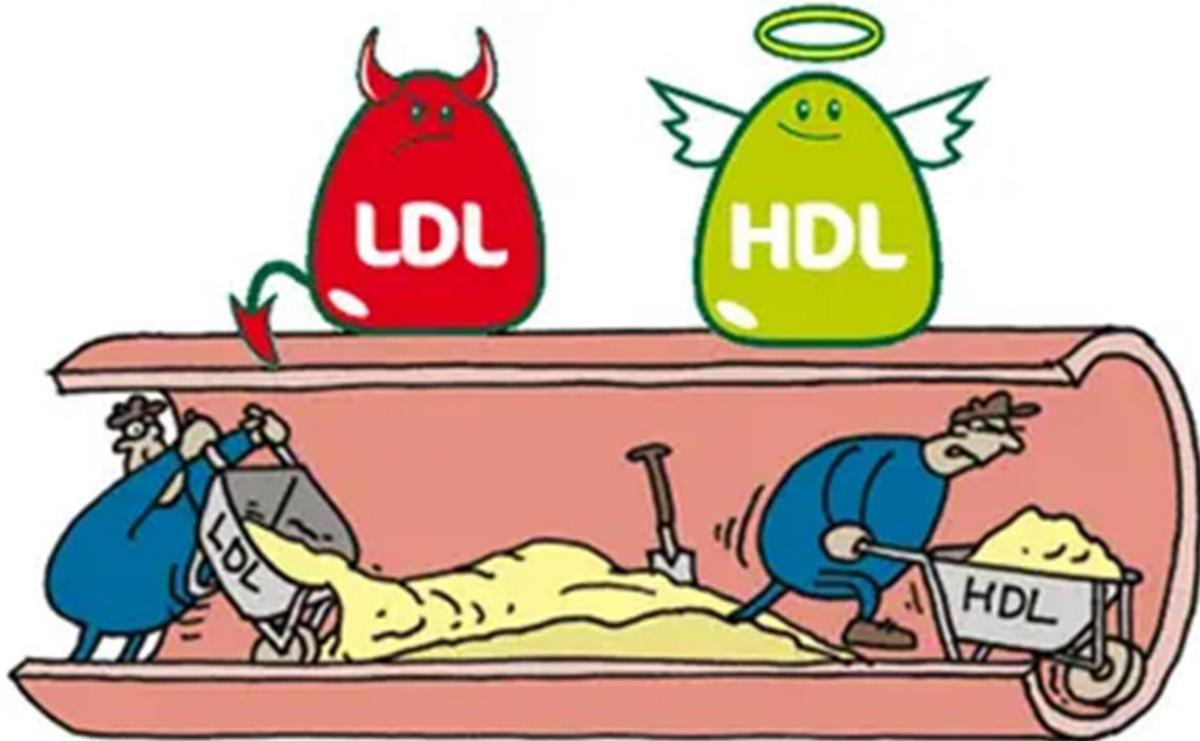
"لا يغير التمرین جسمك فحسب ، بل يغير عقلك وسلوكك وحالتك المزاجية.".

السكري



- النوع الأول = فشل إنتاج الانسولين
- النوع الثاني = البدانة

الكوليسترول



- مادة "شبيهة بالدهون"
- يصنع في الكبد حوالي 800 إلى 1500 مجم يومياً
- صفار البيض يحتوي على 200 مجم