

تخطيط الوجبات الغذائية

Diet planning



Ass. Prof Walaa Ahmed

WELCOME

A row of seven white stick figures with yellow pants holding up large, colorful letters that spell out "WELCOME". The letters are red, blue, green, yellow, orange, red, and purple. Each figure has a unique hairstyle and a smiling face. They are standing on small grey circles.

مقدمة في تخطيط الوجبات الغذائية

- تخطيط الوجبات الغذائية هو عملية علمية تهدف إلى اختيار وتنظيم الأغذية اليومية لتلبية الاحتياجات الغذائية للفرد أو الجماعة، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب الصحية، الاقتصادية، الاجتماعية، والثقافية.
- تشمل أهداف تخطيط الوجبات: الحفاظ على الصحة العامة، الوقاية من الأمراض، علاج بعض الحالات المرضية بالغذية، وتعزيز الحالة النفسية.
- يمثل تخطيط الوجبات خطوة أساسية في التغذية العلاجية حيث يتم التوفيق بين توصيات النظام الغذائي والوضع الفعلي للفرد.
- على أخصائي التغذية أن يراعي التفضيلات الشخصية، العادات الغذائية، والعوامل البيئية عند تصميم خطة غذائية.



مقدمة في تخطيط الوجبات الغذائية

□ لماذا نخطط للوجبات؟

- تحقيق الأهداف الصحية والعلاجية (فقدان وزن، زيادة وزن، إدارة أمراض مزمنة).
- ضمان تلبية الاحتياجات الغذائية من المغذيات الكبرى والصغرى.
- تعزيز الالتزام بالحمية الغذائية.
- توفير الوقت والجهد والتكلفة.
- تحسين جودة الحياة للمرضى.



مقدمة في تخطيط الوجبات الغذائية

□ العوامل المؤثرة في تخطيط الوجبات

• الحالة الصحية والطبية:

- الأمراض المزمنة (السكري، أمراض القلب، الكلى، الكبد).
- الحساسيات والتحسسات الغذائية (الغلوتين، اللاكتوز).
- العمليات الجراحية والتعافي.

• الاحتياجات الغذائية الفردية:

- العمر، الجنس، الوزن، الطول.
- مستوى النشاط البدني (BMR, TDEE)
- الحمل والرضاعة.

• التفضيلات الشخصية والثقافية:

- العادات الغذائية، الأديان، المعتقدات.
- النباتية، الخضرية، الوجبات الحلال/الكواشر.
- الأطعمة المفضلة والمكرورة.

العوامل الاجتماعية والاقتصادية: الميزانية المتاحة لشراء الطعام.
التوفر البيئي للأطعمة.

مهارات الطهي والوقت المتاح لتحضير الوجبات.



مقدمة في تخطيط الوجبات الغذائية

□ مكونات الوجبة المتوازنة



• المغذيات الكبرى **Macronutrients**

- **الكربوهيدرات:** مصادرها، أنواعها (بسطة ومعقدة)، دورها، الكميات الموصى بها.
- **البروتينات:** مصادرها (حيوانية ونباتية)، أنواعها (كاملة وغير كاملة)، دورها، الكميات الموصى بها.
- **الدهون:** أنواعها (مشبعة، غير مشبعة، متحولة)، مصادرها، دورها، الكميات الموصى بها.

• المغذيات الصغرى **Micronutrients**

- **الفيتامينات:** أنواعها (قابلة للذوبان في الماء والدهون)، مصادرها، وظائفها.
- **المعادن:** أنواعها (كبير وصغرى)، مصادرها، وظائفها.

• الألياف الغذائية والماء: أهميتهما في تخطيط الوجبات.

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم



- تتقسم العناصر الغذائية إلى نوعين :كبرى (كربوهيدرات، بروتين، دهون (وصغرى (فيتامينات ومعادن . (ولكل منها وظائف محددة في الجسم
- تختلف الاحتياجات الغذائية من شخص لآخر حسب العمر، الجنس، الوزن، الطول، مستوى النشاط، والحالة الصحية.
- المراجع الغذائية مثل **DRI** توفر متوسط الاحتياج اليومي لكل عنصر غذائي، وهي أساس علمي للتخطيط.
- لحساب الاحتياجات من الطاقة، يمكن استخدام معادلات مثل- Mifflin-St Jeor، التي تعتمد على المعطيات الجسمانية للفرد، وتعديلها حسب مستوى النشاط.

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم



✓ المراجع الغذائية DRIs

مرجع الكميات الغذائية (DRIs) هو مصطلح شامل لمجموعة من القيم المرجعية التي تستخدم لتخطيط وتقدير الأنظمة الغذائية للأفراد الأصحاء، ويشمل:

- EAR: الاحتياج المتوسط التقديرى (Estimated Average) (Requirement)
- RDA: الكمية الغذائية الموصى بها (Recommended Dietary Allowance)
- AI: الكمية الكافية (Adequate Intake)
- UL: الحد الأعلى المقبول (Tolerable Upper Intake Level)

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

□ المراجع الغذائية مثل **DRI** توفر متوسط الاحتياج اليومي لكل عنصر غذائي، وهي أساس علمي للتخطيط.

✓ أمثلة على الاحتياجات اليومية حسب **DRLs**:

العنصر الغذائي	نساء (19-30 سنة)	رجال (19-30 سنة)
الطاقة (سورة/يوم)	2000 - 2400	2600 - 3000
البروتين (جم/يوم)	46	56
الكالسيوم (ملجم)	1000	1000
الحديد (ملجم)	18	8
فيتامين C (ملجم)	75	90

• يُستخدم **RDA** عند وضع خطط غذائية تضمن الكفاية الغذائية.

• يُستخدم **UL** لتجنب السمية أو الاستهلاك الزائد.

• في حال عدم وجود **RDA** يُستخدم **AI** كبديل.

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

BMR Formula

(Mifflin - St Jeor)



MEN

BMR =
 $(4.536 \times \text{weight in lbs}) + (15.88 \times \text{height in inches}) - (5 \times \text{age}) + 5$



WOMEN

BMR =
 $(4.536 \times \text{weight in lbs}) + (15.88 \times \text{height in inches}) - (5 \times \text{age}) - 161$

حساب الاحتياجات من الطاقة (Energy Requirements)

لحساب الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية، يمكن استخدام معادلات معروفة مثل:

معادلة Mifflin-St Jeor

وهي من أكثر المعادلات دقة في تقدير معدل الأيض الأساسي (BMR) وتعتمد على:

- الوزن (كغ)
- الطول (سم)
- العمر (بالسنوات)
- الجنس

الصيغة:

$$5 + (10 \times \text{الوزن}) + (6.25 \times \text{الطول}) - (5 \times \text{العمر}) = \text{BMR}$$

للنساء:

$$161 + (10 \times \text{الوزن}) + (6.25 \times \text{الطول}) - (5 \times \text{العمر}) = \text{BMR}$$

ثم يتم تعديل الناتج بناءً على مستوى النشاط البدني باستخدام ما يُعرف بـ معامل النشاط (Activity Factor):

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

النتيجة النهائية = $BMR \times$ معامل النشاط = الاحتياج اليومي من الطاقة

معامل النشاط	مستوى النشاط
1.2	حامل جدًا (راحة تامة)
1.375	نشاط خفيف (قليل الحركة)
1.55	نشاط معتدل
1.725	نشاط عالي
1.9	نشاط شديد جدًا

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

الخطوة 1: حساب معدل الأيض الأساسي (BMR)

$$\text{BMR للنساء} = (10 \times \text{الوزن}) + (6.25 \times \text{الطول}) - (5 \times \text{العمر}) - 161$$
$$161 - (30 \times 5) - (165 \times 6.25) + (65 \times 10) =$$
$$161 - 150 - 1031.25 + 650 =$$
$$1370.25 = \text{سرعة حرارية/يوم}$$

مثلاً عملياً:
البيانات الشخصية:
• النوع: أنثى
• العمر: 30 سنة
• الوزن: 65 كغ
• الطول: 165 سم
• مستوى النشاط: متوسط (نشاط معتدل، معامل = 1.55)

الخطوة 2: تعديل BMR حسب النشاط

$$\text{الاحتياج اليومي} = \text{BMR} \times \text{معامل النشاط}$$
$$1.55 \times 1370.25 =$$
$$2124 = \text{سرعة حرارية تقريرياً/يوم}$$

النتيجة:

هذه السيدة تحتاج إلى حوالي 2124 سعرة حرارية يومياً للحفاظ على وزنها مع نشاط معتدل.

المبادئ الأساسية لخطة الوجبة

قواعد الوجبة



□ **التوازن** : يعني توفير نسب متناسبة من الكربوهيدرات، البروتينات، والدهون، وعادة تُوزع الطاقة إلى 50-60% كربوهيدرات، 15-20% بروتين، 20-30% دهون.

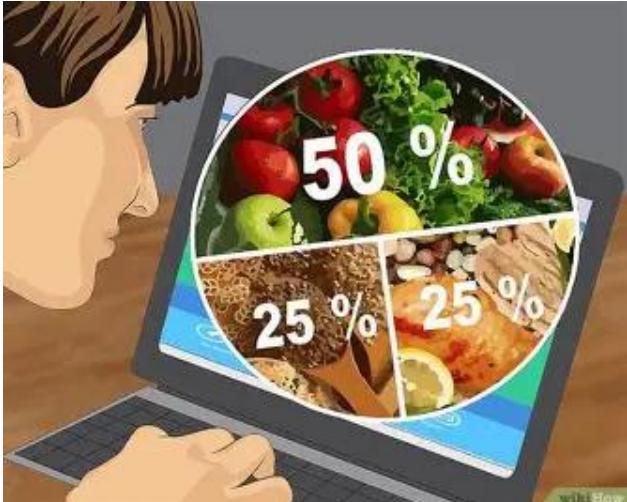
□ **التنوع** : اختيار أطعمة مختلفة من كل مجموعة غذائية لتفادي النقص في العناصر الدقيقة.

□ **الاعتدال** : تجنب الإفراط في السعرات، الملح، السكر، والدهون المشبعة، مما يحد من خطر الأمراض المزمنة.

□ **الملاءمة** : أن تكون الخطة مناسبة لجدول المريض، ثقافته، ظروفه الاقتصادية، وقدرته على تحضير الطعام.

خطوات تخطيط الوجبة اليومية

1. **تقييم الوضع الغذائي للمريض**: يتضمن جمع معلومات عن العادات الغذائية، التاريخ الطبي، التحاليل، والقياسات الجسمية.
2. **تحديد الأهداف الغذائية**: مثل تقليل الوزن، تحسين التحكم في السكر، أو تقليل الكوليسترول.
3. **حساب الاحتياج من الطاقة والعناصر الغذائية**: باستخدام المعدلات والجداول المرجعية.
4. **اختيار الأغذية المناسبة**: من كل مجموعة غذائية مع مراعاة القيود الغذائية أو التحسس.
5. **توزيع الوجبات**: تحديد عدد الوجبات وأوقاتها لتحقيق استقرار في سكر الدم والطاقة.
6. **إعداد خطة يومية**: تتضمن المكونات والكمية لكل وجبة وتفاصيل التحضير إن لزم.

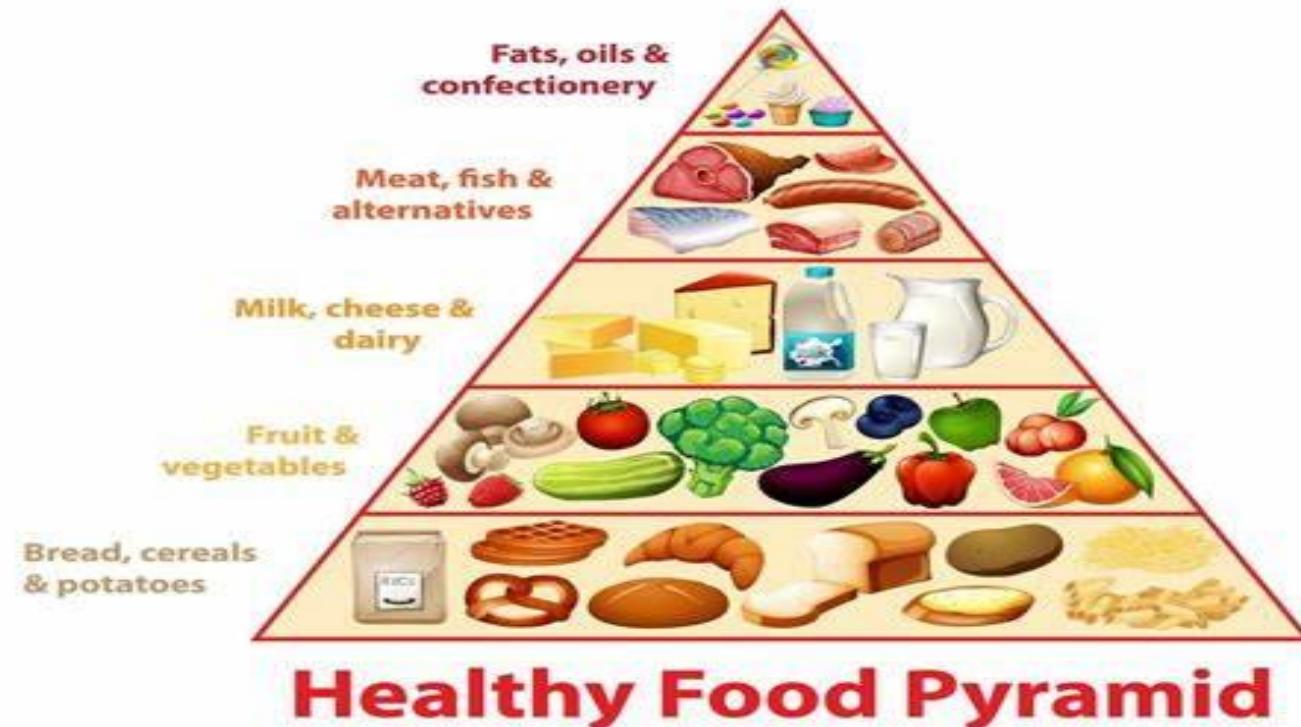


أدوات التخطيط الغذائي

- **الهرم الغذائي** : يوجه الأفراد إلى كميات تقريرية من الأطعمة المطلوبة يومياً، لكنه لا يحدد النسب بدقة.
- **الطبق الصحي** (MyPlate) : أداة حديثة أكثر وضوحاً توزع المجموعات الغذائية في صورة طبق.
- **قوائم تبادل الأغذية** : مفيدة في الحالات التي تتطلب التحكم في الكربوهيدرات مثل السكري، حيث تقسم الأغذية إلى بدائل متكافئة بالقيمة الغذائية.
- **البرامج الإلكترونية** : مثل Cronometer و NutriSurvey، تساعد في حساب القيمة الغذائية و مقارنة الخطط الغذائية بالاحتياجات.

أدوات التخطيط الغذائي

□ الهرم الغذائي: يوجه الأفراد إلى كميات تقريرية من الأطعمة المطلوبة يومياً، لكنه لا يحدد النسب بدقة.



أدوات التخطيط الغذائي

□ **الطبق الصحي :** (MyPlate) أداة حديثة أكثر وضوحاً توزع المجموعات الغذائية في صورة طبق.

الطبق الصحي المثالى

استخدام طبق الأكل الصحي يساعدك على تحقيق التوازن المطلوب لأنك يساعدك على معرفة ما الذي يجب أن تأكله من كل مجموعة مواد غذائية



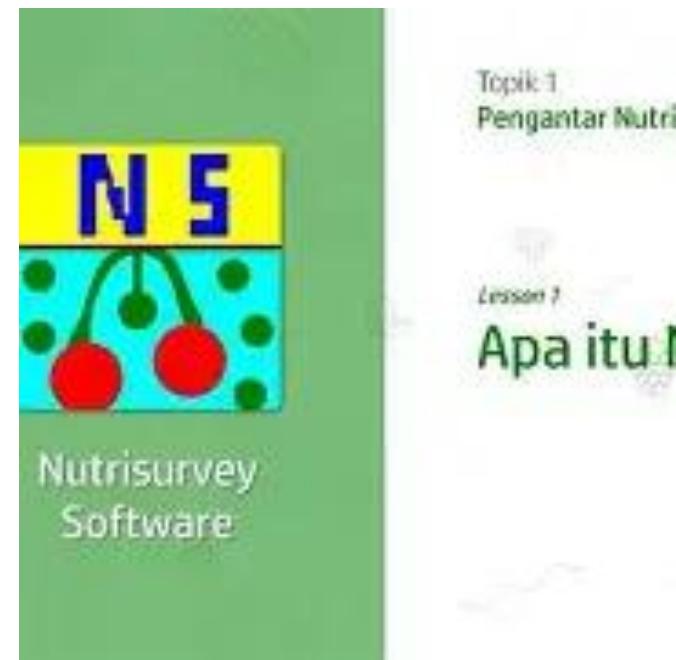
أدوات التخطيط الغذائي

❑ قوائم تبادل الأغذية: مفيدة في الحالات التي تتطلب التحكم في الكربوهيدرات مثل السكري، حيث تقسم الأغذية إلى بدائل متكافئة بالقيمة الغذائية.

البدائل	بديل ١	بديل ٢	بديل ٣	بديل ٤	بديل ٥	بديل ٦	بديل ٧	بديل ٨	ملحوظات عامة
مجموعة الحليب	١ كوب حليب قليل الدسم	١ كوب روبي قليل الدسم	١ كوب لبن قليل الدسم	اكوب حليب جاف قليل الدسم					• استخدام حليب أو لبنًا قليل الدسم بدلاً من الحليب كامل الدسم.
مجموعة اللحوم	٣٠ جرام لحم مطبوخ	٣٠ جرام سمك مطبوخ	٣٠ جرام دجاج مطبوخ	ربع كوب تونة	٣٠ جرام جبن قليل الدسم	٣٠ جرام بيتة	٣٠ جرام بيضة واحدة	٣٠ جرام ملعقة طعام زبدة الفول السوداني	• أزيل الدهن من اللحم والجلد من الدجاج قبل الطبخ. • تناول ٣ بيضات في الأسبوع. • يفضل تناول اللحوم المسلوقة أو المشوية بدلاً من المقليّة.
مجموعة الفواكه	حبة برتقال متوسطة	حبة موزة	نصف موزة	حبة تفاح صغيرة	حبة تفاح طازجة	نصف كوب عصير غير محلّى	٣-٢ حبات تمر	١٥ حبة عنبر	• استخدم الفواكه الطازجة بدلاً من المعلبة أو عصير الفواكه.
مجموعة الخضار	بصل	فلفل أخضر	جزر	باذنجان	فاصولياً خضراء	طماطم	نصف كوب عصير طماطم	قرنبيط	• تناول الخضروات الطازجة وبكثرة لأنها تحتوي على سعرات حرارية أقل
مجموعة النشويات	أو دقيق رغيف عربي	نصف كوب كورن فلوكس	٤-٦ بسكويت غير محلّى	ثلاث كوب أرز (مطبوخ)	نصف كوب مكرونة مطبوخة (١ ملاعق)	أول حبول مطبوخ	ثلاجدة	نصف كوب بازلاء	• تناول النشويات والذرة التي تحتوي على الألياف الغذائية مثل خبز البر، المرقوق، القرصان، البقدونس لأنها تبيّن امتصاص السكر إلى الدم
الدهون والزيوت	ملعقة شاي زيت	ملعقة شاي زبدة	٢ ملعقة شاي طحينة	١٠ حبات زيتون صغير	٦ حبات لوز	٢٠ حبة فول سوداني	٦ حبات فول		• استخدم الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون بدلاً من الدهون الحيوانية مثل السمنة والزبدة في إعداد الطعام وبكميات قليلة

أدوات التخطيط الغذائي

البرامج الإلكترونية: مثل Cronometer و NutriSurvey و مقارنة الخطط الغذائية بالاحتياجات.





تخطيط الوجبات الغذائية

Diet planning



Ass. Prof Walaa Ahmed

مؤشر كتلة الجسم (BMI- Body Mass Index)

□ مؤشر كتلة الجسم هو مقياس يستخدم لتقدير ما إذا كان وزن الشخص مناسباً لطوله، ويُستخدم كأداة سريعة لتصنيف الوزن إلى فئات مثل: نقص الوزن، الوزن الطبيعي، زيادة الوزن، أو السمنة.

يقوم BMI بربط الوزن بـ الطول من خلال معادلة بسيطة:

□ فائدة BMI؟



- تشخيص مبكر لمخاطر زيادة أو نقص الوزن.
- يُستخدم في الدراسات السكانية المتعلقة بالسمنة والصحة العامة.
- أداة مساعدة في المجال الطبي والغذائي لتقدير حالة المريض الغذائية.

$$\frac{\text{الوزن (كجم)}}{(\text{الطول (متر)})^2} = \text{BMI}$$

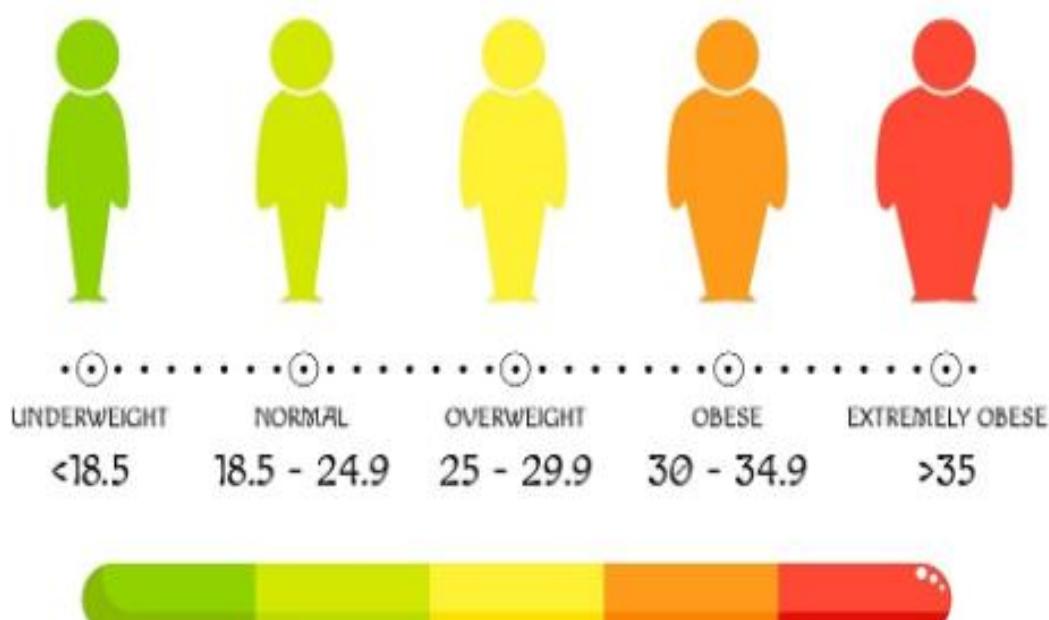
مؤشر كتلة الجسم (BMI- Body Mass Index)

مثال:

BODY MASS INDEX $BMI = \frac{\text{weight in kg}}{(\text{height in m})^2}$

شخص وزنه 70 كجم وطوله 1.75 متر:

$$22.86 = \frac{70}{3.0625} = \frac{70}{2(1.75)} = BMI$$

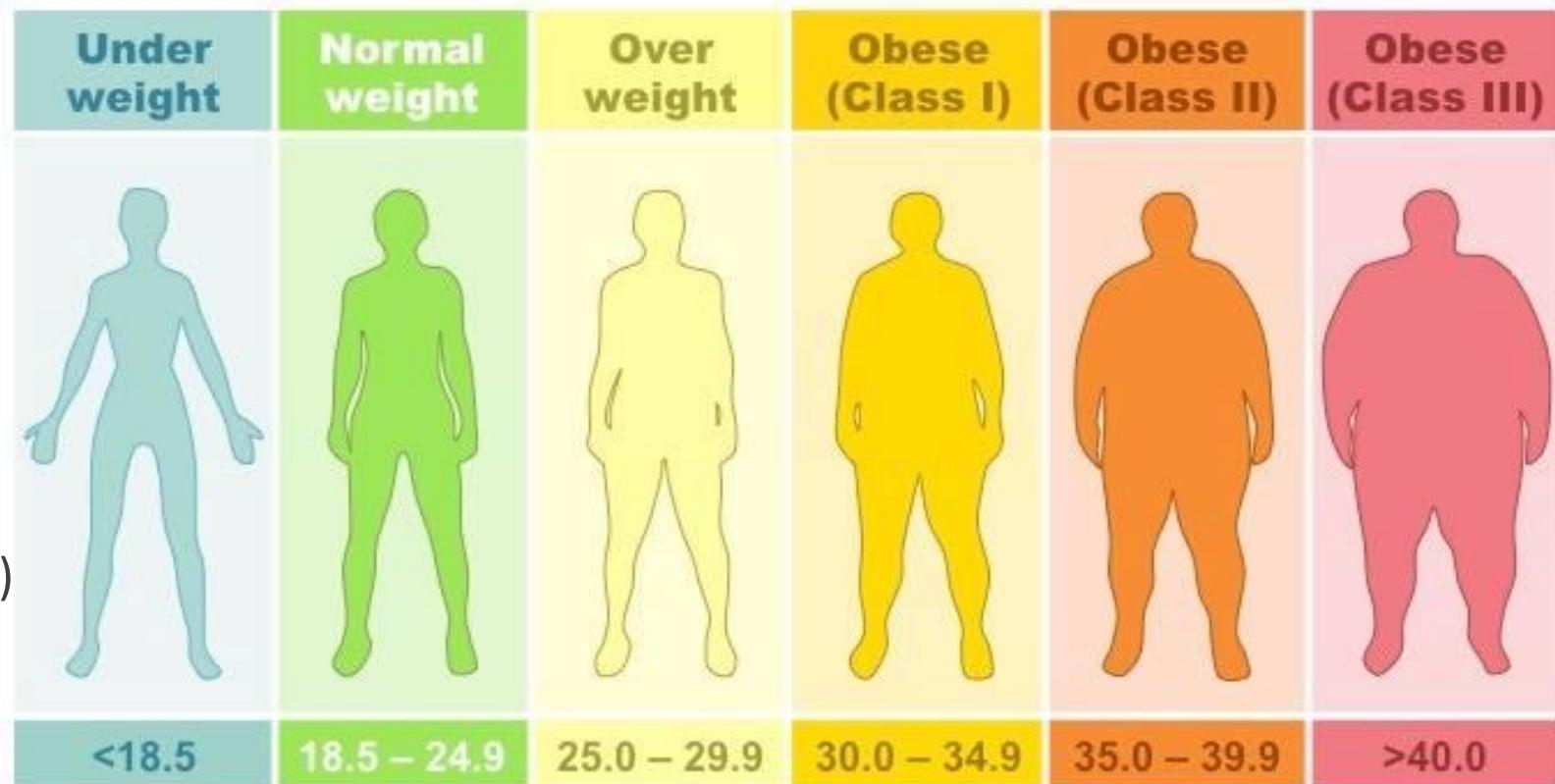


مؤشر كتلة الجسم (BMI- Body Mass Index)

BMI	التصنيف
أقل من 18.5	نقص في الوزن
18.5 – 24.9	وزن طبيعي
25 – 29.9	زيادة في الوزن
30 – 34.9	سمنة من الدرجة الأولى
35 – 39.9	سمنة من الدرجة الثانية
40 أو أكثر	سمنة مفرطة (درجة ثالثة)

BMI Classification

- Underweight: <18.5
- Normal: 18.5–24.9
- Overweight: 25.0–29.9
- Obesity Class I: 30.0–34.9
- Obesity Class II: 35.0–39.9
- Obesity Class III: ≥ 40.0 (Morbid Obesity)



محدوديات مؤشر كتلة الجسم

رغم أن مؤشر كتلة الجسم أداة مفيدة وسهلة الاستخدام، إلا أن له عدة قيود يجب أخذها في الاعتبار:



1. لا يفرق بين الدهون والعضلات
2. لا يأخذ توزيع الدهون في الجسم بعين الاعتبار
3. غير دقيق لكتاب السن
4. غير مناسب للأطفال بدون جداول عمرية
5. لا يعكس الحالة الصحية العامة (مثل وجود سكري أو أمراض قلب)

محدوديات مؤشر كتلة الجسم



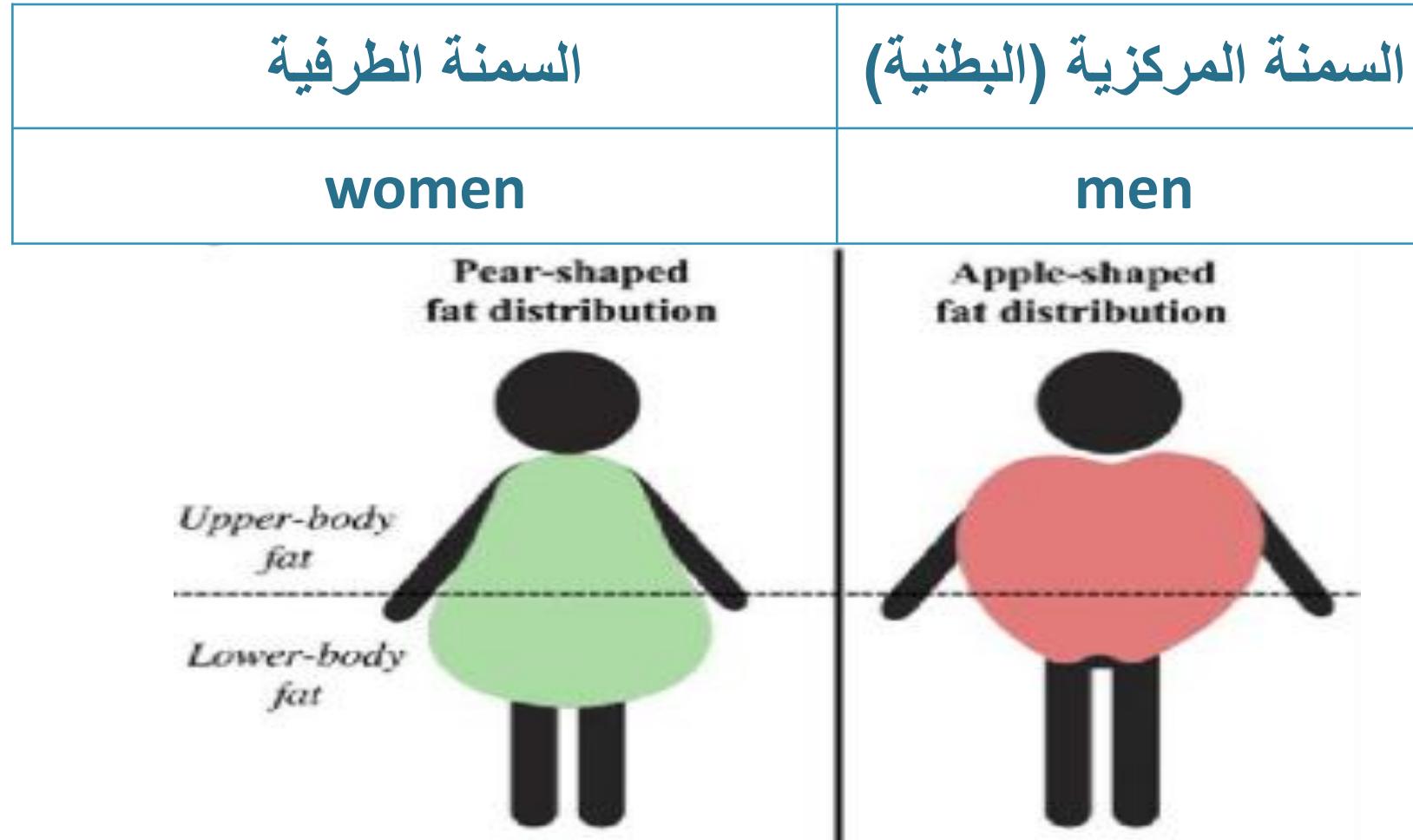
يجب استخدامه مع أدوات أخرى مثل:

- قياس محيط الخصر.
- تحليل تركيب الجسم.
- التقييم السريري والتاريخ الصحي.

السمنة

□ تشير إلى حالة تراكم فيها الدهون في مختلف مناطق الجسم بشكل عام، وليس في منطقة معينة فقط مثل البطن أو الأرداف.

الوصف	النوع
تتركز الدهون في منطقة البطن وحول الأعضاء الداخلية، وترتبط بمخاطر صحية عالية مثل أمراض القلب والسكري.	السمنة المركزية (البطنية)
تتركز الدهون في الأرداف والفخذين.	السمنة الطرفية
تتوزع الدهون في كل أنحاء الجسم بشكل متناسق نسبياً.	السمنة العامة





تخطيط الوجبات الغذائية

Diet planning



Ass. Prof Walaa Ahmed

تخطيط الوجبات حسب الفئات العمرية



تعريف تخطيط الوجبات:

□ هو عملية علمية تهدف إلى تنظيم وتحديد أنواع وكميات الطعام الذي يجب تناوله خلال فترة زمنية معينة (يوم - أسبوع - شهر)، بما يتوافق مع:

- الحالة الصحية للفرد
- عمره و الجنس
- مستوى البدني
- ثقافته الغذائية



تخطيط الوجبات حسب الفئات العمرية

- الرضع والأطفال (0-5 سنوات).
- الأطفال والمراهقين (6-18 سنة)
- البالغين (19-64 سنة)
- كبار السن (65 سنة فأكثر)

تخطيط الوجبات للرضع والأطفال

- تُركز على النمو السريع والوقاية من نقص العناصر.
- الرضاعة الطبيعية هي المصدر الأساسي في أول 6 أشهر.
- يبدأ إدخال الأغذية التكميلية من عمر 6 شهور تدريجياً.
- يجب مراقبة الحديد، الكالسيوم، فيتامين D، والطاقة.



الرضاعة الطبيعية مقابل الحليب الصناعي
الفوائد الغذائية والمناعية
إرشادات منظمة الصحة العالمية

تخطيط الوجبات للرضع والأطفال

طعام الرضيع



ش - ٩٥
حليب الثدي



ش - ٩٥
حليب الثدي بطاطا حلوة موز قرع



ش - ٩٥
حليب الثدي دجاج مانجو كوسا



ش - ٩٥
حليب الثدي فراولة بروكلي منجات القمح الأرز

إدخال الأغذية الصلبة (6 أشهر)

التوقيت المناسب

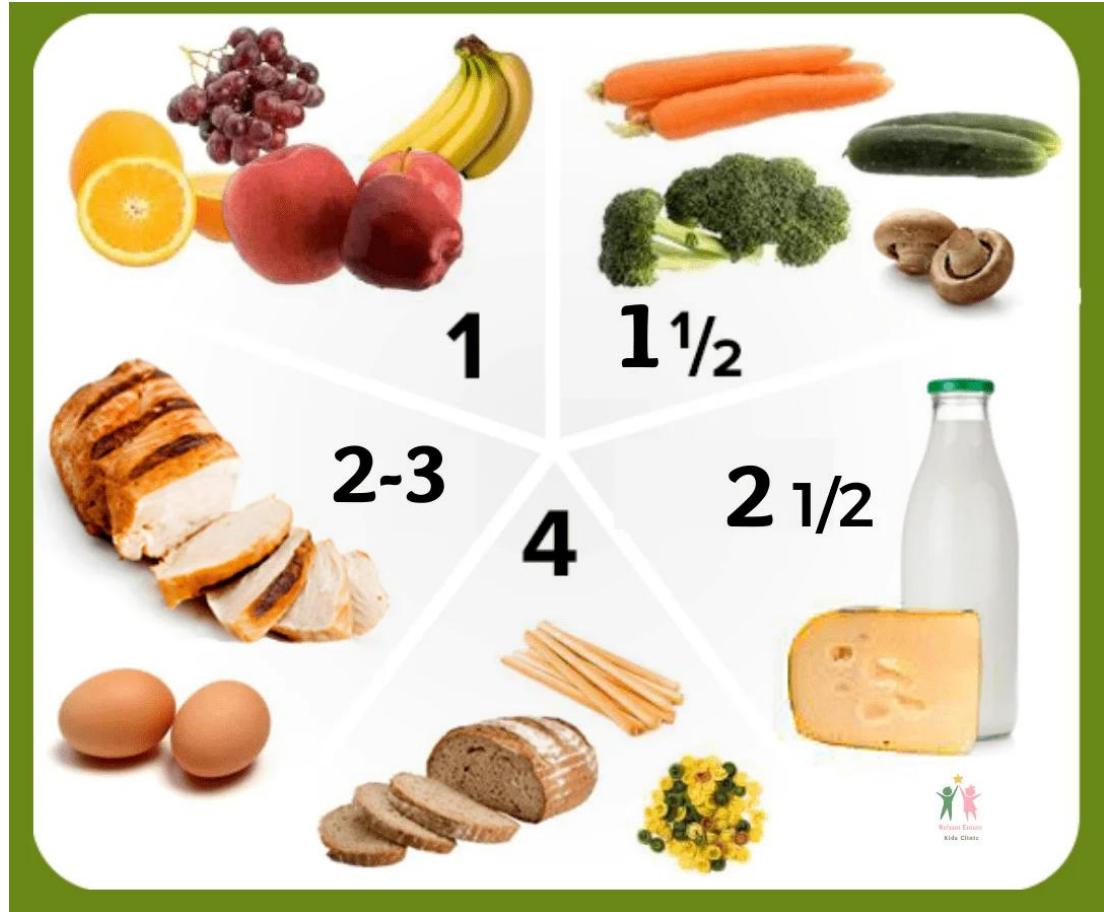
أول أطعمة تقدم (حبوب الأرز، الخضار المهرولة)

قاعدة "طعام واحد جديد كل 3 أيام"

مثال لخطة وجبات من 6-12 شهراً

(رضعة + خضار/فاكهه مهرولة + حبوب + ماء)

الأطفال الصغار (1-3 سنوات)



◆ احتياجات النمو والتطور

زيادة الحركة → زيادة الحاجة للطاقة

التركيز على الكالسيوم والحديد وفيتامين D

◆ خصائص السلوك الغذائي في هذه المرحلة

الانتقائية الغذائية

أهمية التكرار والصبر

◆ تقسيم الوجبات

3 وجبات رئيسية + 2 وجبتين خفيفتين



مرحلة ما قبل المدرسة (3-5 سنوات)

جدول تغذية الاطفال من سن 3-5 سنوات

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار
- كوب من الزبادي الطبيعي قليل الدسم.	- بيضة - 4 ملاعق كبيرة من القول + ملعقة زيت زيتون	- شريحة من توست الحبوب الكاملة مع ملعقة من زبدة القول السوداني.	- شريحة من التجم الصناعي او الشحاج المنشاوي - 1/2 كوب من الأرز البني.	1/2 كوب من الحبوب الكاملة مثل الشوفان مع 1 ملعقة صغيرة من العسل.
- ملعقة كبيرة من المكسرات المقليون المقليون	- كوب من الحضروات - شريحة من الخبز.	كوب من الحليب الدافن قليل الدسم.	- 1/2 كوب من العدسون الصناعي او الجزر او البذار او المطبخة.	- كوب من الحليب - نصف كوب من الفواكه المقطعة مثل الفراولة او الموز.

♦ التغيرات في الشهية والسلوك الغذائي

أنماط الرفض أو حب صنف واحد
مشاركة الطفل في تحضير الطعام

♦ **الحصص الموصى بها من المجموعات الغذائية**
الحبوب - البروتين - الخضروات - الفواكه - الحليب
كميات تقريبية حسب العمر

♦ **مثال لخطة يومية لوجبات طفل 4 سنوات**
إفطار، غداء، عشاء، سناك صباحي، سناك مسائي

أخطاء شائعة يجب تجنبها



- تجنب الإكراه
- السكريات والمقلبات
- العصائر الصناعية
- عدم تقديم الطعام في بيئة إيجابية
- تقديم العسل قبل عمر السنة
- استخدام الببرونة لفترة طويلة
- تقديم المشروبات الغازية أو المنكهات

الأطفال والمرادقين 6-18 سنة

هذه المرحلة تضم فئتين:

1. الطفولة المتأخرة (6-12 سنة): مرحلة استكمال النمو الجسدي والعقلي.
2. المراهقة (13-18 سنة): مرحلة التغيرات الفسيولوجية والهرمونية السريعة، وزيادة الاستقلالية في اختيار الغذاء.



أهم الخصائص:

- تسارع في النمو البدني (الطول، الوزن).
- احتياجات غذائية متزايدة.
- تشكيل العادات الغذائية التي قد تستمر مدى الحياة.
- ارتفاع مخاطر سوء التغذية والسمنة أو النحافة.

الأطفال والمراهقين 6-18 سنة

اعتبارات خاصة للمراهقين

الفتيات:

- يحتاجن لمزيد من الحديد بسبب الدورة الشهرية.
- الدعم النفسي مهم لتجنب اضطرابات الأكل (مثل فقدان الشهية العصبي).

الفتىان:

- زيادة ملحوظة في الكتلة العضلية تتطلب طاقة وبروتين أكبر.



الأطفال والراهقين 6-18 سنة

✓ الاحتياجات الغذائية الأساسية

الأهمية	الاحتياج التقريري	العنصر الغذائي
لتغطية النشاط والنمو	تختلف حسب العمر، الجنس، والنشاط. متوسط: 1600-3000 سعرة	الطاقة (السعرات) 🔥
نمو العضلات والأنسجة	1.2-1.0 جم/كغ/يوم	البروتين 🍗
نمو العظام	1300-1000 ملجم/يوم	الكالسيوم 🦴
تكوين الدم ونمو الدماغ	8-15 ملجم/يوم (أعلى للفتيات بعد البلوغ)	الحديد
دعم المناعة والوظائف الحيوية	فيتامين A، C، D، والزنك ضروريون	الفيتامينات والمعادن 🍋
الحفاظ على الوظائف الحيوية	حسب العمر والنشاط: 2.5-1.5 لتر/يوم	الماء 💧

الأطفال والمرادفين 6-18 سنة

الأسباب	التغذية العلاجية	المشاكل الشائعة في هذه الفئة
كثرة الأطعمة الجاهزة - قلة الحركة - مشاهدة الشاشات	تخفيض السكريات والدهون - تشجيع الرياضة	السمنة
تناول أطعمة فقيرة بالحديد - فقد دم الحيض	زيادة اللحوم الحمراء والبقوليات - فيتامين C	نقص الحديد (الأنيميا)
قلة شرب الحليب - ضعف التعرض للشمس	الحليب، الأجبان، البيض، المكمّلات عند الحاجة	نقص الكالسيوم وفيتامين D
تخطي الوجبات، خاصة الإفطار - تناول وجبات سريعة	تعزيز تناول الإفطار - إشراك الطفل في إعداد الطعام	سوء العادات الغذائية

الإرشادات العامة لتنظيم الوجبات

□ تنوع الوجبات:

يجب أن تحتوي كل وجبة على: مصدر بروتين + كربوهيدرات مركبة + خضروات أو فواكه + مصدر دهون صحية.

□ الوجبات اليومية المقترحة:

- إفطار: كوب حليب + بيضة/جبن + خبز/شوفان + خيار أو فاكهة.
- وجبة خفيفة: فاكهة أو زبادي أو مكسرات.
- غداء: لحوم أو دجاج أو عدس + أرز/مكرونة + سلطة.
- وجبة خفيفة: ساندوتش صغير أو عصير طبيعي.
- عشاء: زبادي + بيض مسلوق + خبز + خضار.

□ التحكم في الحصص:

لا إفراط ولا تفريط، خاصة في السكريات والمقلبات.

الحلويات الصناعية.

رقائق البطاطس الجاهزة.

الابتعاد عن: المشروبات الغازية.

التغذية الصحية للجسم



البالغين (19-64 سنة)

السمات الغذائية:

مرحلة الثبات النسبي في النمو.

تتحدد الاحتياجات حسب الجنس ومستوى النشاط.

تظهر أمراض نمط الحياة (سكري، ضغط، سمنة) بسبب التغذية غير المتوازنة.
الحماية من الأمراض المزمنة.

احتياجات التغذية:

الحفاظ على الوزن الصحي من خلال توازن الطاقة.
التركيز على الألياف، الفيتامينات، والمعادن.

تقليل الدهون المشبعة والسكريات والملح.

نصائح تخطيط الوجبات:

3 وجبات رئيسية + 1-2 وجبات خفيفة صحية.
استخدام مكونات طازجة ومتعددة.
تعديل الحصص حسب الوزن ومستوى النشاط.



كبار السن (65 سنة فأكثر)



□ التغيرات مع التقدم في السن:

انخفاض الكتلة العضلية ومعدل الأيض.
مشكلات في الهضم والامتصاص.
احتمالية فقدان الشهية أو مشاكل الأسنان.

□ أهداف التغذية:

الحفاظ على الكتلة العضلية والوظائف الإدراكية.
الوقاية من الإمساك، هشاشة العظام، وسوء التغذية.
تقليل الصوديوم للحفاظ على ضغط الدم.

كبار السن (65 سنة فأكثر)

نصائح التخطيط:

وجبات صغيرة ومتكررة.

أطعمة طرية وسهلة الهضم.

التركيز على البروتين النباتي والحيواني
عالي الجودة.

كميات كافية من الماء لتجنب الجفاف.

05	شرب من 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميا
04	تناول وجبات تحوي الكربوهيدرات النشووية بشرط أن تكون من الحبوب الكاملة التي لم تنزع منها النخالة
03	تناول بعض الحبوب والبقول والسمك والبيض واللحوم وغيرها من البروتينات
02	الزيادة من استهلاك مكونات الألياف الغذائية بمعدل 21 جراما في اليوم للنساء و30 جراما في اليوم للرجال
01	تناول الطعام بكميات صغيرة مع توزيع الوجبات إلى 3 وجبات أساسية وبينها وجبات ثانوية
09	تناول بعض منتجات الألبان أو بديلتها، وتجنب اختيار المواد الغذائية المحتوية على الدهون والسكر
08	تناول ما لا يقل عن 5 حصص متنوعة من الفواكه والخضروات يوميا
07	تزويد الجسم بالكالسيوم، بنسبة 1.200 ملجم في اليوم
06	تناول الأسماك الدهنية ومنتجات الحليب الغنية بفيتامين D والموصى بها من 1.000-800 وحدة دولية في اليوم
14	تناول فيتامين B12 بمقدار 4.2 ميكروجرامات في اليوم
13	ممارسة النشاط الجسدي لمدة 30 دقيقة على الأقل عن النشاط المعتاد معظم أيام الأسبوع للحفاظ على الوزن الصحيح
12	تناول الأسماك الزيتية مرتين كل أسبوع لما لها من فوائد لصحة القلب والشرايين
11	اختيار الزيوت غير المشبعة والتقليل قدر الإمكان من الدهون المشبعة والامتناع عن الدهون المتحولة التي توجد في المنتجات المصنعة
10	التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على الملح والسكر

