

تخطيط الوجبات الغذائية

Diet planning



Ass. Prof Walaa Ahmed



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 بالتغذية، 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/الكوشر.
- الأطعمة المفضلة والمكروهة.

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 (بسيطة 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 (كبرى وصغرى)، مصادرها، وظائفها.
- الألياف الغذائية والماء: أهميتهما في تخطيط الوجبات.



العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

□ تنقسم 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 وتقييم الأنظمة الغذائية للأفراد الأصحاء، ويشمل:

• EAR: الاحتياج المتوسط التقديري (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 **DRIs**:

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

♦ 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:

• للرجال:

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

• للنساء:

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

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

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

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

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

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



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

العناصر الغذائية واحتياجات الجسم

الخطوة 1: حساب معدل الأيض الأساسي (BMR)

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

✓ مثال عملي:

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

$$\begin{aligned} \text{الاحتياج اليومي} &= \text{BMR} \times \text{معامل النشاط} \\ &= 1.55 \times 1370.25 \\ &= 2124 \text{ سعرة حرارية تقريبًا/يوم} \end{aligned}$$

النتيجة:

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

المبادئ الأساسية لتخطيط 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.

قوانين الوجبة



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 المعادلات 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.

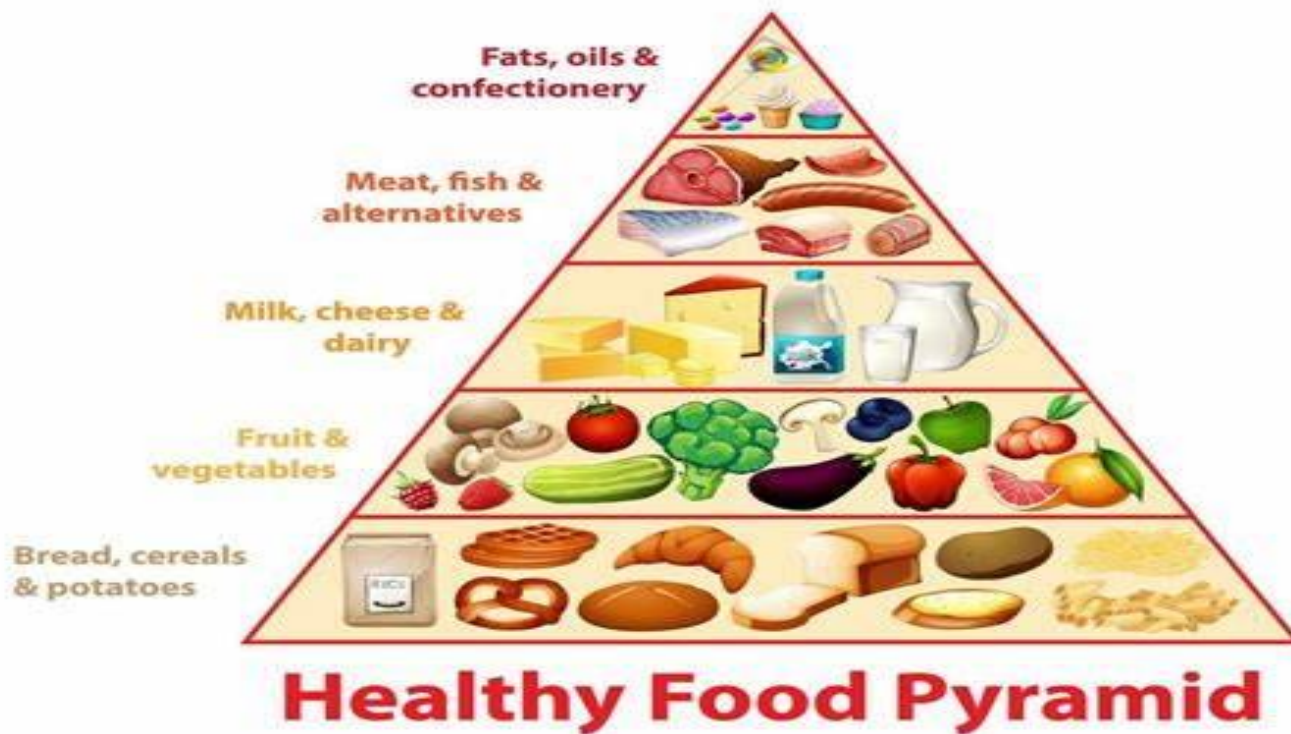


أدوات التخطيط الغذائي

- الهرم الغذائي: يوجه الأفراد إلى كميات تقريبية من الأطعمة المطلوبة يوميًا، لكنه لا يحدد النسب بدقة.
- الطبق الصحي: (MyPlate) أداة حديثة أكثر وضوحًا توزع المجموعات الغذائية في صورة طبق.
- قوائم تبادل الأغذية: مفيدة في الحالات التي تتطلب التحكم في الكربوهيدرات مثل السكري، حيث تُقسم الأغذية إلى بدائل متكافئة بالقيمة الغذائية.
- البرامج الإلكترونية: مثل Cronometer وNutriSurvey، تساعد في حساب القيمة الغذائية ومقارنة الخطط الغذائية بالاحتياجات.

أدوات التخطيط الغذائي

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





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أدوات التخطيط الغذائي

الطبق الصحي (MyPlate) أداة حديثة أكثر وضوحًا توزع المجموعات الغذائية في صورة طبق.

الطبق الصحي المثالي

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





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أدوات التخطيط الغذائي

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

البدائل	بديل ١	بديل ٢	بديل ٣	بديل ٤	بديل ٥	بديل ٦	بديل ٧	بديل ٨	ملاحظات عامة
مجموعة الحليب	١ كوب حليب قليل الدسم	١ كوب روب قليل الدسم	١ كوب لبن قليل الدسم	١ كوب حليب جاف قليل الدسم					● استخدام حليباً أو لبناً قليل الدسم بدلاً من الحليب كامل الدسم.
مجموعة اللحوم	٣٠ جرام لحم مطبوخ	٣٠ جرام سمك مطبوخ	٣٠ جرام دجاج مطبوخ	ربع كوب تونا	بيضة واحدة	٣٠ جرام جبن قليل الدسم	ملعقة طعام لبننة	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني	● أزل الدهن من اللحم والجلد من الدجاج قبل الطبخ. ● تناول ٣ بيضات في الأسبوع. ● يفضل تناول اللحوم المسلوقة أو المشوية بدلاً من المقلية. ●
مجموعة الفواكه	حبة برتقال متوسطة	نصف موزة	حبة تفاح صغيرة	شريحة بطيخ	نصف كوب عصير غير محلى	٣-٢ حبات تمر	١٥ حبة عنب		● استخدم الفواكه الطازجة بدلاً من المعلبة أو عصير الفواكه. ●
مجموعة الخضار	بصل	فلفل أخضر	جزر	بازنجان	فاصوليا خضراء	طماطم	نصف كوب عصير طماطم	قرنبيط	● تناول الخضروات الطازجة وبكميات أكثر لأنها تحتوي على سعرات حرارية أقل
مجموعة النشويات	شريحة خبز بر أو ريع رغيف عربي	نصف كوب كورن فليكس	٤-٦ بسكويت غير محلى	ثلث كوب أرز (مطبوخ) (٦ ملاعق)	نصف كوب مكرونة مطبوخة	حبة بطاطس	ثلث كوب عدس أول فول مطبوخ	نصف كوب بازلاء	● تناول النشويات والتي تحتوي على الألياف الغذائية مثل خبز البر، المرقوق، القرصان، البقوليات لأنها تحبض امتصاص السكر إلى الدم
الدهون والزيوت	ملعقة شاي زيت	ملعقة شاي زبدة	٢ ملعقة شاي طحينة	١٠ حبات زيتون صغير	٢٠ حبة فول سوداني	٦ حبات لوز			● 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 وNutriSurvey، تساعد في حساب القيمة الغذائية ومقارنة الخطط الغذائية بالاحتياجات.





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

Thank
you!

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 مناسبًا 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 مبدئي لمخاطر زيادة أو نقص الوزن.
- يُستخدم في الدراسات السكانية المتعلقة بالسمنة والصحة العامة.
- أداة مساعدة في المجال الطبي والتغذوي لتقييم حالة المريض الغذائية.



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

مؤشر كتلة الجسم (BMI- Body Mass Index)

♦ مثال:

شخص وزنه 70 كجم وطوله 1.75 متر:

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

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

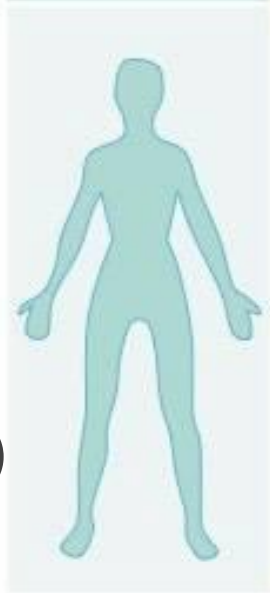


مؤشر كتلة الجسم (BMI- Body Mass Index)

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)

Under weight	Normal weight	Over weight	Obese (Class I)	Obese (Class II)	Obese (Class III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

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 لكبار السن
4. غير مناسب للأطفال بدون جداول عمرية
5. لا يعكس الحالة الصحية العامة (مثل وجود سكري أو أمراض قلب)

محدوديات مؤشر كتلة الجسم

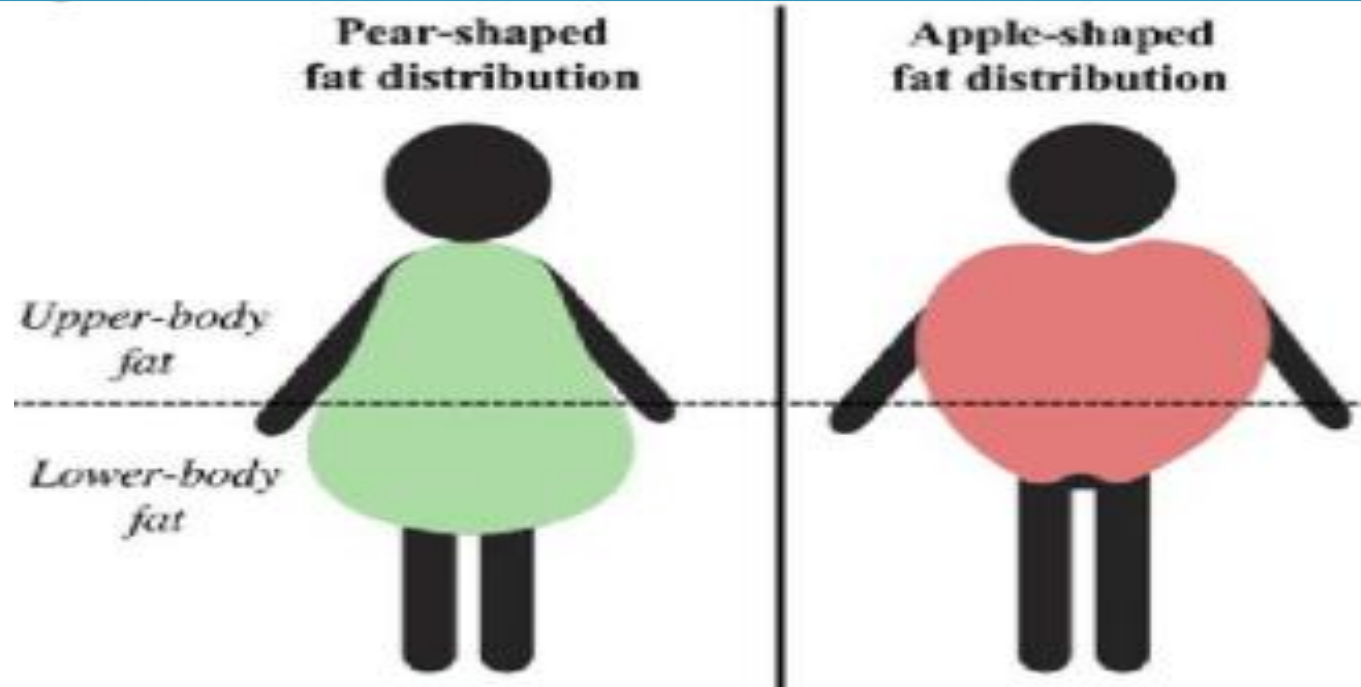


- يجب استخدامه مع أدوات أخرى مثل:
- قياس محيط الخصر.
 - تحليل تركيب الجسم.
 - التقييم السريري والتاريخ الصحي.

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

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

السمنة الطرفية	السمنة المركزية (البطنية)
women	men





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

Thank
you!

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 وجنسه

- مستواه 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 تدريجيًا.
- يجب مراقبة الحديد، الكالسيوم، فيتامين D، والطاقة.



الرضاعة الطبيعية مقابل الحليب الصناعي

الفوائد الغذائية والمناعية

إرشادات منظمة الصحة العالمية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

طعام الرضيع

4 - 0



حليب الثدي

شهور



6 - 4

حليب الثدي تفاح بطاطا حلوة موز قرع

شهور



8 - 6

حليب الثدي جزر دجاج مانجو كوسا

شهور



10 - 8

حليب الثدي فراولة بروكلي منتجات القمح الأرز

شهور

تخطيط الوجبات للرضع والأطفال

إدخال الأغذية الصلبة (6 أشهر)

التوقيت المناسب

أول أطعمة تقدم (حبوب الأرز، الخضار المهروسة)

قاعدة "طعام واحد جديد كل 3 أيام"

مثال لخطة وجبات من 6-12 شهراً

(رضعة + خضار/فاكهة مهروسة + حبوب + ماء)

الأطفال الصغار (1-3 سنوات)

◆ احتياجات النمو والتطور

زيادة الحركة → زيادة الحاجة للطاقة

التركيز على الكالسيوم والحديد وفيتامين D

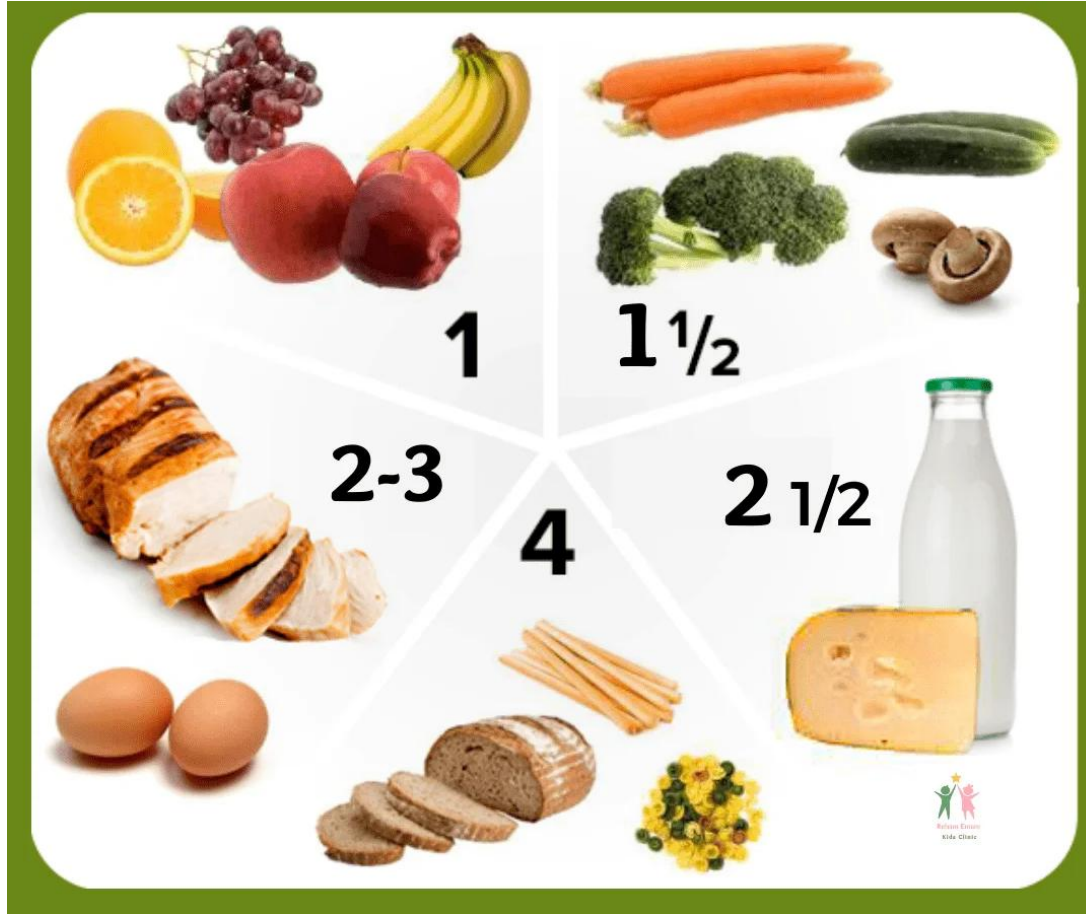
◆ خصائص السلوك الغذائي في هذه المرحلة

الانتقائية الغذائية

أهمية التكرار والصبر

◆ تقسيم الوجبات

3 وجبات رئيسية + 2 وجبتين خفيفتين



مرحلة ما قبل المدرسة (3-5 سنوات)

♦ 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

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	الإفطار
- كوب من الزبادي الطبيعي قليل الدسم.	- بيضة	- شريحة من توست الحبوب الكاملة مع	- 1/2 كوب من اللحم المشوي أو الدجاج المشوي.	- 1/2 كوب من الحبوب الكاملة مثل الشوفان مع 1 ملعقة صغيرة من العسل.
- ملعقة كبيرة من الدسم.	- 4 ملاعق كبيرة من الفول + ملعقة زيت زيتون	- ملعقة من زبدة الفول السوداني.	- 1/2 كوب من الخضروات المشوية مثل الجزر أو الفلفل أو المشوية.	- 1 كوب من الحليب
- ملعقة كبيرة من المكسرات المطحونة مثل اللوز أو الجوز.	- كوب من الخضروات	- كوب من الحليب الدافئ قليل الدسم	- 1/2 كوب من الفاكهة المقطعة مثل البرتقال أو الأناناس.	- نصف كوب من الفواكه المقطعة مثل الفراولة أو الموز.

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 والمراهقين 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).

الفتيان:

- زيادة ملحوظة في الكتلة العضلية تتطلب طاقة وبروتين أكبر.



الأطفال والمراهقين 6-18 سنة

✓ الاحتياجات الغذائية الأساسية

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



الأطفال والمراهقين 6-18 سنة

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

الإرشادات العامة لتخطيط 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/جبين + خبز/شوفان + خيار أو فاكهة.
- وجبة خفيفة: فاكهة أو زبادي أو مكسرات.
- غداء: لحوم أو دجاج أو عدس + أرز/مكرونات + سلطة.
- وجبة خفيفة: ساندويتش صغير أو عصير طبيعي.
- عشاء: زبادي + بيض مسلوق + خبز + خضار.

□ التحكم في الحصص:

لا إفراط ولا تفريط، خاصة في السكريات والمقلبات.

الابتعاد عن: المشروبات الغازية. رقائق البطاطس الجاهزة. الحلويات الصناعية.

البالغين (19-64 سنة)

التغذية الصحية للجسم



□ السمات الغذائية:

مرحلة الثبات النسبي في النمو.

تحدد 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 ومتنوعة.

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.

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



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

Thank
you!