

أهمية الغذاء وتنوعه

يساعد التنوع في الأطعمة على تلبية احتياجات الفرد من المغذيات وتشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الفيتامينات والمعادن و الماء لإنتاج الطاقة والنمو وإصلاح الأنسجة النالفة وتنظيم التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم.

يوصى بصفة عامة بالتقليل من الأذية والمشروبات المحتوية على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهن أو السكر أو الملح لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام. كما ان نوعا واحدا من الطعام لا يحتوي على القيمة اللازمة لذلك لابد من التنوع في الأطعمة.

دور البروتينات في التغذية:

- تصنيع مكونات الجسم الحيوية كالعضلات
- المحافظة على رقم ال PH في الدم
- تصنيع الإنزيمات و الهرمونات في الجسم
- الحماية من الأمراض و الإنتهايات
- المحافظة على توازن السوائل الجسم (داخل الخلايا وخارجها)
- مصدر للطاقة حيث تستخدم البروتينات كمصدر ثانوي للطاقة في حالة نقص تناول الكربوهيدرات و الدهون في الوجبة الغذائية إلا أن استعمال الجسم للبروتين كمصدر للطاقة يرهق الكليتين
- إمداد الجسم بالجلوكوز عند نقص الكربوهيدرات (الجلوكوز) في الدم حيث يقوم الكبد والكليتان بتحويل بعض الأحماض الأمينية الى جلوكوز عن طريق عملية تسمى الجليكوجينوجينيس

دور الكربوهيدرات في التغذية:

- مصدر رئيسي للطاقة وهي المصدر الوحيد الذي يزود خلايا الدماغ وكرات الدم الحمراء بالطاقة
- الوقاية من الإمساك حيث تسهل الألياف الغذائية خروج الفضلات من الجسم ومنع الإمساك
- تخليص الجسم من السموم حيث يرتبط حمض الجلوكوريونيك ببعض الأدوية و المواد السامة ويطرحها خارج الجسم
- تنشيط بعض البكتيريا النافعة حيث يعمل سكر اللاكتوز الموجود في الأمعاء على تنشيط نمو البكتريا المنتجة لمجموعات فيتامينات (ب) كما يعمل على تحسين امتصاص الحديد و الكالسيوم
- يحسن من طعم الأذية

دور الدهون في التغذية:

- تنظيم مرور المركبات الذائبة في الدهن من خلال الأغشية الى داخل الخلية وخارجها خصوصا الهرمونات و الفيتامينات الذائبة في الدهن (AEDK) .

- تصنيع المركبات المهمة حيث يدخل الكولسترول في تركيب أغشية خلايا الجسم بالإضافة إلى أنه يتحول إلى مركبات مشابهة له مثل فيتامين د وأملاح الصفراء وبعض الهرمونات (إستروجين و تستوستيرون)

دور الفيتامينات و المعادن في التغذية:

- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم
- تصنيع المركبات الأساسية في الجسم
- الحفاظ على صحة أجهزة الجسم

دور الماء في التغذية:

- يحافظ على درجة حرارة الجسم في الوضع الطبيعي
- يقوم بتزييت المفاصل والعمل كمخفف ضغط عليها.
- يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.
- يتم التخلص من الفضلات عن طريق التبول والعرق وتفريغ الأمعاء

نصائح لتغذية صحية :

- مضغ الطعام ببطء والاستمتاع بمذاق الطعام
- تناول الافطار كل يوم للتحكم في الجوع بقية أوقات اليوم
- الاستمتاع بالأكل وعدم الشبع
- اختيار الأحجام الصغيرة من الطعام
- جعل الطعام ملون بشكل يومي
- جعل نصف الطبق من الخضار والفواكه
- تناول الخضروات والفواكه أكثر من شرب العصير
- تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضار يومياً. بحيث تكون ٢ حصة من الفواكه و ٣ حصص من الخضار.
- اختيار اللحوم بدون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون
- تناول حصتين على الأقل من السمك كل أسبوع خاصة سمك السلمون والسردين والتراوت والماكريل
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد الهيمي من (اللحوم) بالتبادل مع الأطعمة التي تحتوي على أنواع الحديد الأخرى بدائل اللحوم (الفاصوليا، العدس، التوفو.. الخ.) جنباً إلى جنب مع الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، ليتم تحسين امتصاص الحديد غير الهيمي (بدائل اللحوم).
- شرب الحليب منزوع الدسم أو قليل الدسم الذي يحتوي على ١% أو ٢% وتجنب تناول المنتجات عالية الدسم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.
- شرب ما يعادل ١٠٠٠مل (كوبين) من الحليب أو مشروبات الصويا المدعمة بالكالسيوم
- تناول الحليب ومنتجاته مهم لصحة العظام ونموها في مرحلة الطفولة والمراهقة والحمل وفترة الأرضاع

- تعتبر الالبان ومنتجات الألبان مصدرا هاما للكالسيوم والبروتينات والفيتامينات والمعادن
- تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية .
- يوصى بقراءة الملصقات الموجودة على المنتجات الغذائية قبل الشراء وكذلك بطاقة الحقائق الغذائية لمعرفة حجم الحصة – كمية الدهون الكلية والمشبعة والمحولة والكلسترول وكمية الصوديوم – وكذلك كمية الكربوهيدرات – البروتينات – الكالسيوم – الفيتامينات – الحديد
- شرب الماء بطريقة منظمة خاصة في الجو الحار أو أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تجنب المشروبات المضاف لها سكر واستبدالها بالماء قدر الإمكان
- ممارسة النشاط البدني يوميا للحفاظ على وزن صحي والتمتع بصحة أفضل
- أن يمارس البالغون نشاط متوسط إلى قوي لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل ٥ مرات اسبوعياً أي مايعادل ساعتين ونصف أسبوعياً (١٥٠ دقيقة) وأن يمارس الأطفال والشباب أنشطة يومية لمدة ساعة والابتعاد عن الجلوس لفترة طويلة (أكثر من ساعتين باليوم) أمام شاشات التلفاز والأجهزة الالكترونية.
- اختيار أنشطة متنوعة وتوزيعها على مدار الأسبوع بالبداية ببطء ثم تزداد وتيرة التمارين الرياضية.

المراجع:

- دليل العمل الوطني للغذاء الصحي وفقاً للاستراتيجية الوطنية للغذاء و النشاط البدني
- تخطيط الوجبات الغذائية ، د . عصام بن حسن عويضة

من الهرم الغذائي إلى الطبق الصحي

قامت وزارة الزراعة الأمريكية منذ أكثر من ١٠٠ سنة بتوفير أنواع مختلفة من الأدلة الغذائية وتصميم الهرم الغذائي وذلك بهدف تعزيز الخيارات الغذائية الصحية. ومن عام ١٩٩٢م كان **"الهرم الغذائي"** هو النموذج المسيطر. ولم يكن هناك دليل وصف واضح لحجم الحصص الغذائية ولا مجموع السعرات الحرارية الموصى بتناولها يومياً. ومن بعد هذه العيوب ظهر ما يسمى **"هرمي"** في سنة ٢٠٠٥م وتم نقده أيضاً لعدم وضوحه لكثير من المستهلكين. ومن هنا تم وضع آخر ماتوصل إليه وهو **"الطبق الصحي"** عام ٢٠١١م والذي يهدف لتوصيل وتوفير طريقة بصرية بسيطة وسهلة الفهم للمستهلكين لتناول الطعام بشكل صحي.

تطور النماذج التعليمية بالمجموعات والعناصر الغذائية



1992



2005



2011

ما هو الطبق الصحي؟

هو طبق ينقسم إلى ٤ أقسام غير متساوية بحيث كل قسم يعبر عن إحدى المجموعات الغذائية. بالإضافة إلى وجود دائرة زرقاء تعبر عن مجموعة الحليب.

مجموعة الخضروات والفواكه تمثل نصف الطبق، والنصف الآخر يمثله مجموعة الحبوب والبروتينات، ومن أهم ميزات الطبق أنه استبدل مجموعة اللحوم بمجموعة البروتينات بحيث تشمل الأسماك، والمحار، والبيض، والفاصوليا، والبالزاء، والمكسرات، والبذور، بالإضافة إلى اللحوم حتى يصبح دليل واضح يرشد الأشخاص اللذين يتبعون نظام غذائي نباتي. وأيضاً من أهم التغييرات في الطبق هو حذف مجموعة الزيوت أو الدهون الموجودة في الهرم الغذائي.

تم تصميم هذا النموذج البسيط ليجعل من السهل على المستهلكين تصور ما يجب أن تبدو عليه الوجبة المثالية، دون الإكثار من التفاصيل.

مجموعات الأطعمة في الطبق الصحي :

١. الحبوب والنشويات
٢. مجموعة البروتين وبدائلها
٣. الفواكه

٤. الخضار
٥. الحليب و مشتقاته

الحبوب الكاملة:

تناول الحبوب الكاملة (الأرز الأسمر، الخبز الأسمر) وقلل من الدقيق المكرر مثل الخبز الأبيض وكذلك الأرز الأبيض

البروتين الصحي:

اختر السمك، الدجاج، البقول والمكسرات. حدد من استهلاك اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المصنعة (المعلبة والمدخنة..الخ).

الخضار:

اجعل طبقك اليومي غني بالخضار والورقيات الخضراء المتنوعة. لا يعد البطاطس أو الفرة أو القرع من هذه المجموعة.

الفواكه:

أجعل الفواكه جزء من طبقك اليومي واحرص على تنوع ألوان الفواكه في الطبق. وتذكر أن أكل الفاكهة أفضل من شربها كعصير لاحتواء الفاكهة على ألياف ومضادات أكسدة تساعد على سهولة مرور الطعام والتخلص من الكليسترول وبالتالي خفض التجلط وخطر الأزمات القلبية خاصة الفواكه ذات اللون الأحمر كالتوت والكرز والفراولة لاحتوائها على الفينولات المتعددة التي تساعد على خفض الإجهاد التأكسدي وبالتالي تقليل أمراض الإجهاد التأكسدي كالسرطان.

الحليب:

يحتاج الجسم للمحافظة على الهيكل العظمي الى مايعادل كوبين من الحليب او أحد منتجات الالبان بشكل يومي وتزداد حاجة الأطفال إلى حوالي ٤ اكواب.

[/http://www.center4research.org/myplate-new-alternative-food-pyramid](http://www.center4research.org/myplate-new-alternative-food-pyramid)

<https://www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides>



وزارة الصحة
Ministry of Health



الطبق الصحي كما هو موجود في "دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن"



رابط دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن:

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Downloads/SugarGuideMain.pdf>

الدهون الغذائية

ماهي الدهون؟

- عناصر غذائية.
- مصدر للطاقة.
- تضيف نكهة وقوام للغذاء.
- تعطي الإحساس بالشبع لفترات أطول.
- تساعد في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

نبذه عن الدهون الغذائية وأنواعها:



الدهون المتحولة (المهدرجة):

هي دهون تنتج عن طريق عملية الهدرجة بحيث يتم تحويل الدهون الصحية إلى دهون صلبة لمنعها من التزنخ. توجد بالسمن النباتي والزبدة النباتية.

وهي من أسوأ أنواع الدهون وليس لها أي فوائد صحية وبالتالي لا يوجد حد آمن لاستهلاكها وقد تم حضرها رسمياً في الولايات المتحدة الأمريكية. تؤدي لزيادة كمية الكوليسترول الضار (LDL) في مجرى الدم وتقلل من كمية الكوليسترول النافع (HDL) وهذا له ارتباط بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وغيرها من الأمراض المزمنة، فتناول ٢% من الدهون المتحولة من مجمل السعرات الحرارية يومياً يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٣%.

الدهون المشبعة:

هي دهون صلبة في درجة حرارة الغرفة كما توجد باللحوم الحمراء والحليب ومنتجاته كاملة الدسم والأجبان وزيت جوز الهند.

فالنظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة يزيد من نسبة الكوليسترول الإجمالي خصوصاً الكوليسترول الضار (LDL) مما قد يؤدي إلى انسدادات الشرايين في القلب وأماكن أخرى في الجسم.

ويوصي خبراء التغذية بالحد من استهلاكه إلى أقل من ١٠% من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يومياً.

مخاطر الدهون المتحولة على الصحة أشد من الدهون المشبعة

الكوليسترول النافع

الكوليسترول الضار

(HDL)



(LDL)



الدهون المتحولة



الدهون المشبعة

الدهون غير المشبعة:

هي دهون سائلة في درجة حرارة الغرفة. وتنقسم إلى مجموعتين رئيسيتين: الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة وتم تقسيمها حسب تركيبها الكيميائي.

الدهون الأحادية غير المشبعة:

من مصادرها: زيت الزيتون وزيت الفول السوداني وزيت الكانولا وزيت دوار الشمس.

الدهون المتعددة غير المشبعة:

وهي دهون أساسية لوظائف الجسم الطبيعية لبناء أغشية الخلايا وتغطية الأعصاب وضرورية لتخثر الدم وحركة العضلات. فتناولها بدلاً من الدهون المشبعة يقلل من الكوليسترول الضار (LDL) ويحسن من مستوى الكوليسترول ويقلل من تراكم الدهون الثلاثية.

وتنقسم إلى نوعين: حمض دهني أوميغا-3، حمض دهني أوميغا-6

الحمض الدهني أوميغا-3:

قد يساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية، بالإضافة لخفض مستوى ضغط الدم، ورفع مستوى الكوليسترول النافع (HDL)، وخفض الدهون الثلاثية. ومن مصادره: الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين وبذور الكتان والجوز وزيت الكانولا وزيت فول الصويا غير المهدرج.

الحمض الدهني أوميغا-٦:

سائل بدرجة حرارة الغرفة ويستخدم في الطبخ والقلبي. ومن مصادره: الزيوت النباتية مثل القرطم وفول الصويا وزيت دوار الشمس وزيت الذرة.

الزيوت الصحية:

استعمل الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون للسلطة وزيت الذرة أو دوار الشمس للطبخ وتجنب الزبدة والزيوت المحولة

<https://www.goredforwomen.org/live-healthy/good-fat-versus-bad-fat/>

<https://www.webmd.com/diet/obesity/features/skinny-fat-good-fats-bad-fats#1>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>

البطاقة الغذائية

ماهي البطاقة الغذائية؟

البطاقة الغذائية هي دليلك الغذائي الذي يوفر معلومات عن العناصر الغذائية التي يحتويها الطعام لمنتج معين، وتكون هذه البطاقة مطبوعة في مكان واضح من المنتج من الخارج.

لماذا نقرأ البطاقة الغذائية؟

تساعدك البطاقة الغذائية على اختيار الأطعمة بشكل صحي والذي من شأنه تقليل عوامل الخطر المسببة لبعض الأمراض

اسم المنتج:

هو المؤشر الأساسي للتعريف بالمنتج النهائي

قائمة الحقائق التغذوية:

تشمل القائمة على محتوى المنتج من الطاقة و الدهون (المشبعة و المتحولة) و الكوليسترول و الكربوهيدرات ومنها كمية السكر في المنتج و الصوديوم (الملح) و البروتين و الألياف.

المضافات الغذائية:

تضاف للمنتج بهدف تحسين الخواص أو رفع القيمة الغذائية للمنتج والتي قد تكون فيتامينات ومعادن أو تحسين اللون كالألوان والطعم كالمكثفات او مواد حافظة تساهم في المحافظة على المنتج في ظروف النقل و التخزين

تعليمات التحضير والتخزين :

وهي تعليمات تحضير المنتج كإضافة كمية من الماء على المواد الجافة كتعليمات تحضير حليب الرضع والأطفال ، وتعليمات الحفظ في درجة حرارة معينة لبعض المنتجات الغذائية التي تتطلب درجات حرارة معينة لمنع تلفها وفسادها

العبارات التحذيرية:

- تساهم في تلافي الإستخدام الخاطئ لبعض المنتجات الغذائية
- قد تحتوي على بعض المكونات التي قد لا تتناسب مع الأشخاص المصابين بالحساسية مثل الجلوتين أو لا تتناسب مع مرضى القلب أو الأطفال أو الحوامل أو المرضعات أو الرياضيين أثناء ممارسة الرياضة.
- مثال: زيادة الكمية المستهلكة عن ٤٠ جم في اليوم من المنتجات الغذائية التي تحتوي على السوربيتول أو الزيليتول قد يسبب الإسهال

بيانات الحساسية :

يكتب على المنتج " **يحتوي على أو قد يحتوي على...**" في حال احتواء المنتج الغذائي على بعض المكونات التي قد تسبب الحساسية مثل بعض المكسرات (الفول السوداني) او البيض او التمر او الحليب او السمسم او فول الصويا او الجلوتين

- جميع المنتجات المصنعة من القمح والجاودار و الشوفان والشعير تحتوي على الجلوتين
- يذكر احيانا ضمن مكونات المادة الغذائية البروتين النباتي دون الإشارة الى اسم البروتين وقد يكون بروتين القمح (الجلوتين)

تاريخ الصلاحية:

هي الفترة التي يحافظ فيها المنتج على جميع خواصه

القيمة اليومية:

هي القيم اليومية من العناصر الغذائية التي وضعت للإنسان المتوسط الذي يحتاج ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم ، ويمكن ان تستخدم للجميع تجاوزا وتعني كم تزودك أي من العناصر الغذائية المسجلة على البطاقة من حاجتك اليومية من العنصر نفسه في الحصة الواحدة

مثال : الدهون الكلية ١٢ جم (٨%) تعني أن الدهون الكلية الموجودة تزودك ب ٨% من احتياجك اليومي من الدهون.

للتوضيح:

تعتبر القيمة اليومية منخفضة إذا كانت ٥% أو أقل وتعتبر مرتفعة إذا كانت ٢٠% أو أكثر

السكريات المضافة:

توجد مسميات عدة للسكر المضاف في المنتجات الغذائية أمثلة : الجلوكوز و السكروز و الدكستروز و المالتوز و اللاكتوز و الفركتوز ، ويمكن أن يضاف السكر للبطاقة الغذائية بمصطلحات اخرى مثل : السكر البني - سكر الشعير - شراب الذرة - شراب الأرز - عصير قصب السكر - الكراميل - سكر العنب - عصير الفواكه المركز

خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية
تعلم طريقة سريعة لتقييم أي منتج تقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية

البطاقة الغذائية

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في المنتج (٢)

الكمية لكل حصة غذائية
السرعات الحرارية (٢٥٠)

القيمة الغذائية اليومية

١٨%	الدهون الكلية ١٢ جم
١٥%	دهون مشبعة ٣ جم
	دهون متحولة ٣٠ جم
١٠%	كوليسترول ٣٠ ملجم
٢٠%	صوديوم ٤٧٠ ملجم
١٠%	الكربوهيدرات ٣١ جم
٠%	الألياف الغذائية ٠ جم
	سكر ٥ جم
٢٠%	السكر المضاف ١٠ جم
	بروتين ٥ جم
٤%	فيتامين (أ)
٢%	فيتامين (ج)
٢٠%	حديد
٤%	كالسيوم

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجاتك اليومي و ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم تستخدم عادة للنصائح الغذائية

السرعات الحرارية ٣

تأكد من السرعات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السرعات الحرارية في أي منتج ٤٠ سعرة حرارية منخفضة. ١٠٠ سعرة حرارية متوسطة. ٤٠٠ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

قلل من ٤

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

أحرص على ٥

أحرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

حجم الحصة الغذائية ١

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبوب أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالممل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل

القيمة الغذائية اليومية ٣

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر ٥% أو أقل منخفض و ٢٠% أو أكثر مرتفع

طابق الألوان مع الجدول



شكل يوضح بطاقة البيانات التغذوية المعتمدة في اللائحة الفنية السعودية
رقم SFDA.FD 2233 والصادرة من الهيئة العامة للدواء والدواء.

الحاشية السفلية

تم تغيير الحاشية في أسفل البطاقة
التغذوية لتقديم إيضاح أفضل لمعنى نسبة
الاحتياج اليومي% بناء على النظام الغذائي
المحتوي على 2000 سعرة حرارية بالنسبة
للشخص العادي، مع إضافة العبارة (نسبة
الاستهلاك اليومي مبنية على النظام
الغذائي المحتوي على 2000 سعرة حرارية).

الفيتامينات والمعادن

يجب التقيد بإضافة الفيتامينات والمعادن
المنصوص عليها باللائحة الفنية السعودية
المعتمدة مثال: الحليب المبستر يجب أن
يضاف له فيتامين أ وفيتامين د.

البيانات الإلزامية في البطاقة التغذوية

- حجم الحصة.
- السعرات الحرارية.
- كمية البروتين.
- الدهون الكلية.
- الدهون المشبعة.
- الدهون المتحولة.
- الكوليسترول.
- الصوديوم.
- كمية الكربوهيدرات الكلية.
- الألياف الغذائية.
- المجموع الكلي للسكريات.
- السكر المضاف.

الحقائق التغذوية

عدد الحصص في العبوة 8	
حجم الحصة	3/2 كوب (55 غراماً)
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية 230	
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية	8 غرامات 10%
دهون مشبعة	1 غرام 5%
دهون متحولة	0 غرام
كوليسترول	0 ملغرام 0%
صوديوم	160 ملغراماً 7%
الكربوهيدرات الكلية	37 غراماً 13%
الألياف الغذائية	4 غرامات 5%
سكريات كلية	12 غراماً
يتضمن	10 غرامات سكر مضاف 20%
بروتين 5 غرامات	
*تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على 2000 سعرة حرارية	

حجم الحصة

- "حجم الحصة" بحجم خط أكبر
واضح ومقروء.
- حجم الحصة تم تحديثها لتعكس ما
يتناوله أو يشربه الأشخاص في الواقع
الحالي.

السعرات الحرارية

- "السعرات الحرارية" بحجم خط أكبر
واضح ومقروء.

الدهون

- أزيلت "السعرات الحرارية من الدهون".

السكريات المضافة

- تمت إضافة السكريات المضافة ونسبة
الاحتياج اليومي منها كمتطلب إلزامي
لبطاقة البيانات التغذوية ويعبر عنها
بالغرام.
- السكريات المضافة: تشمل السكريات
الأحادية والثنائية وتشمل السكروز، الفركتوز،
الجلوكوز، شراب الجلوكوز، شراب عالي
الفركتوز، وغيرها من السكريات المضافة
أثناء إعداد الغذاء وتصنيعه.

الإحاطة بأن الهيئة سوف تمنح المستوردين والمصنعين
مهلة إلى تاريخ 2019/12/31



المراجع:

- دليل العمل الوطني للغذاء الصحي وفقاً للاستراتيجية الوطنية للغذاء و النشاط البدني
- دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن ، برنامج الغذاء المتوازن و النشاط البدني
- البطاقة الغذائية ،هيئة الغذاء والدواء
https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/Campaigns/pages/Food_labeling.aspx
- تخطيط الوجبات الغذائية ، د. عصام بن حسن عويضة

السعرات الحرارية

السعرات الحرارية:

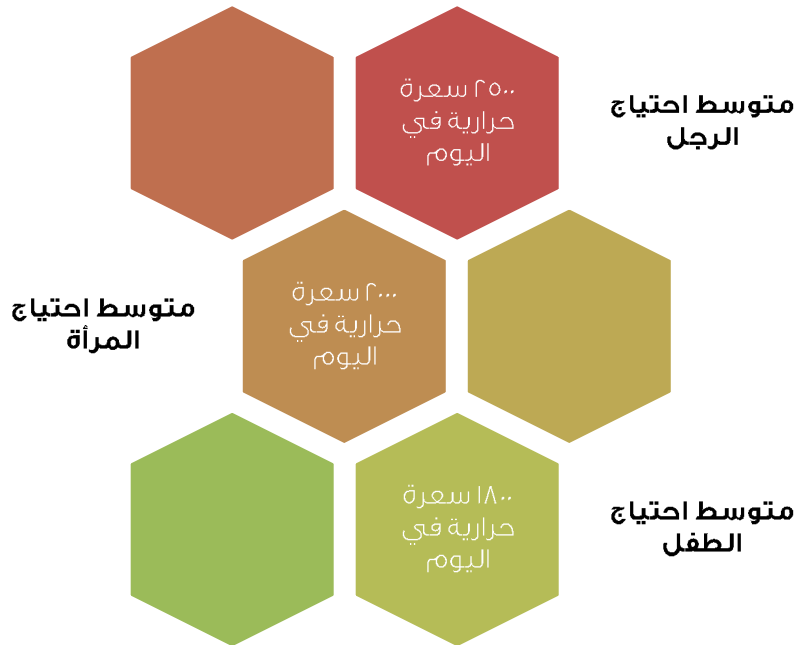
وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات التالية:

- السعرات الحرارية (calories)
- كيلو سعر حراري (kcal)

وهي الطاقة التي يمكن الحصول عليها من الحصة الخاصة بالغذاء الموجود بين يديك وهذا يساعدك على التحكم بالوزن (كسب ، فقدان ، محافظة)

ويتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناء على عوامل منها :

- الوزن
- الطول
- العمر
- الجنس
- النشاط البدني



كما يمكن حساب احتياج الفرد البالغ من السعرات عن طريق استخدام موقع وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/CalorieCalculate.aspx>

المراجع:

- هيئة الغذاء والدواء <https://www.sfda.gov.sa>