



وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا نهتم بنمط الحياة الصحي لتحسين جودة الحياة



يعرف نمط الحياة الصحي بأنه **أسلوب دائم وطريقة للتعايش** يعتمد فيه الفرد على المعلومات والمعارف والمهارات والتي أصبحت تمارس لديه كسلوكيات يومية يتفاعل فيها مع بيئته بجميع جوانبها الصحية والعقلية والجدية والانفعالية والاجتماعية **مما يعود عليه بالنفع والفائدة**



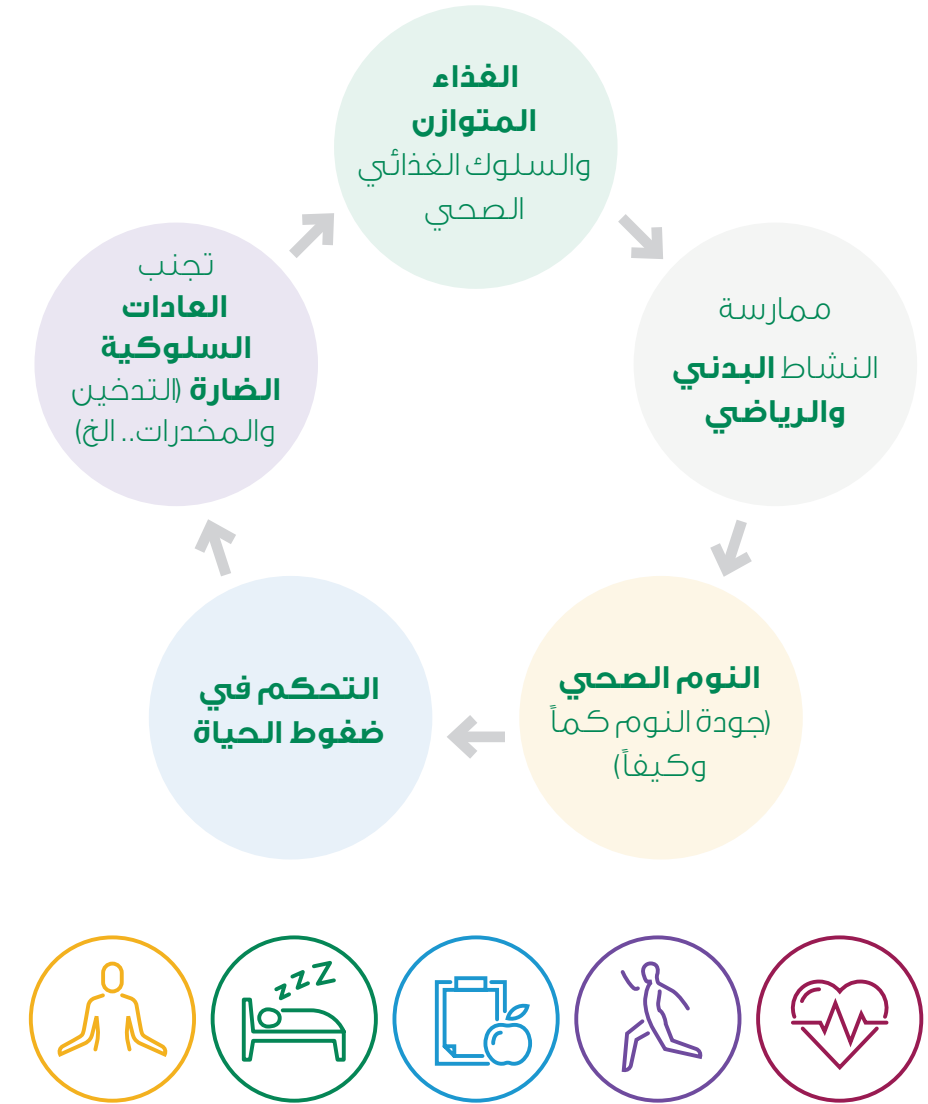
الفداء المتوازن والنشاط البدني (نمط الحياة الصحي)

توازن

الطاقة الخارجة = الطاقة الداخلة



مكونات نمط الحياة الصحي



تغذية البالغين:



تناول خمس حصص يومياً من الفواكه والخضار
بحيث يكون حصتان فواكه و٣ حصص خضار



اشرب الماء بشكل كافٍ يومياً



تناول وجبات منتظمة
تشمل الفطور ووجبة الغداء وعشاء خفيف



قلل من تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات المحلاة



تناول الأغذية قليلة السعرات الحرارية



إلتزم بالطاقة الكلية المحددة وراقب كتلة جسمك



تجنب الوجبات السريعة والأغذية عالية الطاقة

الغذاء بالأرقام

(توصيات منظمة الصحة العالمية):

الملح	السكريات	الدهون الكلية	الدهون المتحولة
ان لايزيد المتناول عن ٥ جرام يومياً (أي مايعادل ملعقة شاي صغيرة)	أن لا يزيد المتناول عن ١٠ ٪ من الطاقة الكلية اليومية ويفضل ٥٪ (مايعادل ٥-٦ ملاعق شاي)	أن لا يزيد المتناول عن ٣٠ ٪ من الطاقة الكلية منها ١٠ ٪ من الدهون المشبعة أو أقل	أن لا يزيد المتناول عن ١ ٪ من الطاقة الكلية والأفضل عدم استخدامها واستبدالها بالدهون غير المشبعة مثل: زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس



حساب السعرات الحرارية (الطاقة الأساسية للفرد):

يختلف احتياج الجسم للسعرات الحرارية اليومية باختلاف الطول والعمر والوزن والجنس والنشاط البدني اليومي الذي يبذله الفرد.

تستخدم حاسبة السعرات الحرارية الإلكترونية الموجودة في الموقع الرسمي لوزارة الصحة

يتم توزيع الطاقة اليومية على العناصر الغذائية الكبرى كالتالي:

الكربوهيدرات ٥٠ - ٦٠٪ البروتين ١٥ - ٢٠٪ الدهون ٢٥ - ٣٠٪

الإحتياجات اليومية من المجموعات الغذائية و(البدائل الغذائية):



الحصة اليومية: مقياس كمية الغذاء المتناول بالجرامات أو الأكواب أو الشرائح أو الثمار الكاملة

لا يقل عن ٦
أكواب باليوم

٢ - ٤

حَصَصْ يَوْمِيًّا

٦-١١ حصص يومية

٢ - ٣

حصص يومية

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



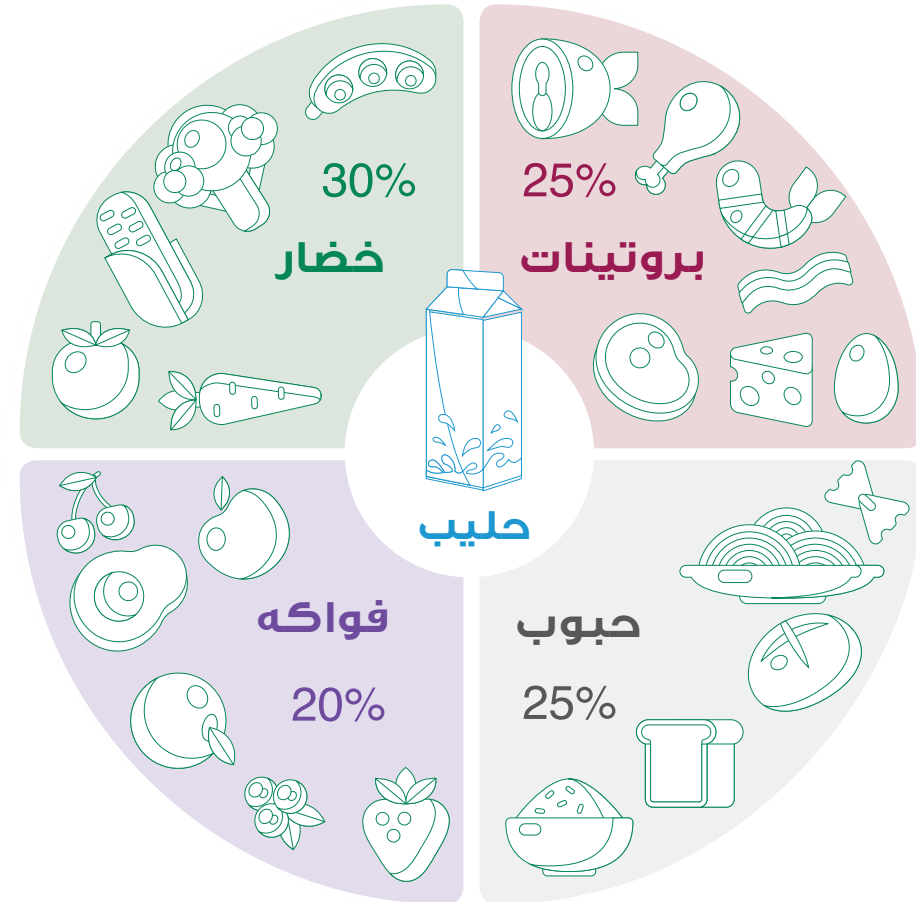
شريحة توست	حبة خبز عربي (مفروود)	كوب بازلاء	كوب معكرونة (مطبوخة)	كوب أرز (مطبوخ)
---------------	-----------------------------	---------------	----------------------------	-----------------------



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



توزيع الطبق الصحي لكل وجبة



الإحتياجات اليومية من المجموعات الغذائية و(البدائل الغذائية):

مجموعة الخضروات

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

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

كوب $\frac{1}{3}$ خضار مطبوخ



كوب خضار طازج



مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

كوب $\frac{3}{4}$ أناناس
كوب $\frac{1}{4}$ شمام
كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ
حبة (متوسطة) موز
حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى

كوب $\frac{1}{4}$ فراولة
كوب $\frac{1}{4}$ عنب
كوب $\frac{1}{4}$ كرز
كوب $\frac{1}{4}$ مانجو

كوب $\frac{1}{4}$ عصير فواكه
كوب $\frac{3}{4}$ توت
كوب $\frac{1}{4}$ رمان
كوب $\frac{1}{4}$ تين

الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون
مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)

ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)
ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس
كوب $\frac{1}{4}$ أفوكادو
كوب $\frac{1}{4}$ زيتون
كوب $\frac{1}{4}$ حبات زيتون كبير أو حبات زيتون صغير

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

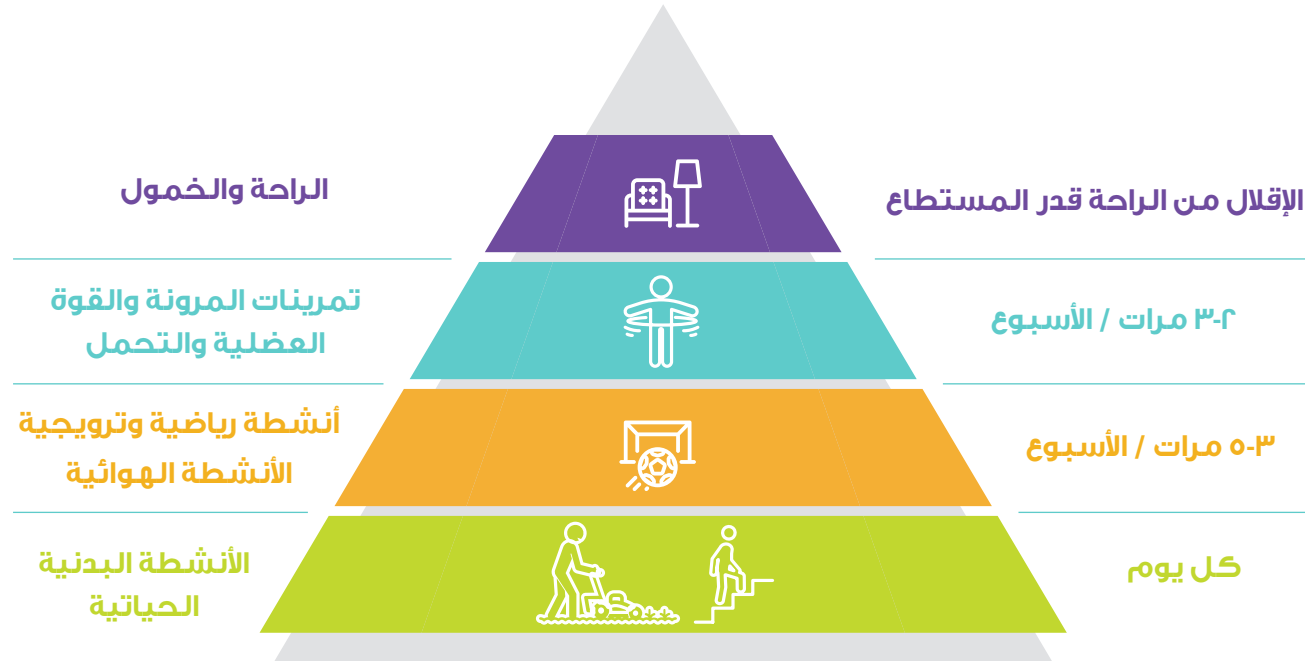
قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، ثوابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرير و البقدونس و السبانخ

يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

٥-٣
حصص يومياً

ملعقتين - ٣
ملعق كبيرة
باليوم

هرم النشاط البدني:

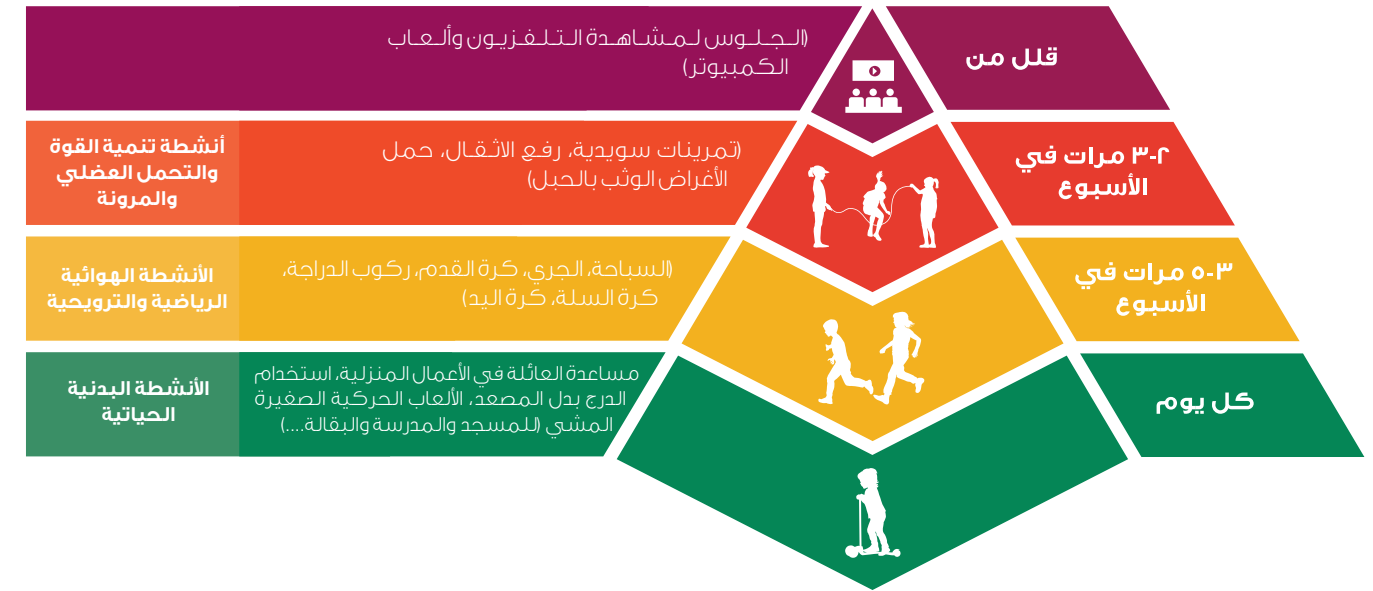


محاولة الإبتعاد عن الخمول وقضاء الوقت بمشاهدة الشاشة بحيث لا تتجاوز ساعتين يومياً

النشاط البدني:

١. اختيار الأنشطة التي تتماشى مع جدول الفرد اليومي وتنسجم مع ميوله ورغباته و الوضع الصحي.
٢. تشجيع البالغين على القيام بنشاط بدني متوسط القوة لمدة ٣٠ دقيقة ٥ أيام بالأسبوع على الأقل.
٣. يفضل أن يكون هدف الوصول إلى أعلى مستوى من النشاط البدني تدريجياً بحيث يبدأ ب ١٠ دقائق مشي يومياً ويزيد التكرار بالأسبوع حتى يصل الفرد إلى ما لا يقل عن نصف ساعة لمدة خمس أيام بالأسبوع.
٤. من أسس وصفة النشاط البدني: نوع النشاط/شدته/مدته/تكراره ويتطلب الأمر التدرج في الشدة والمدة والتكرار.

هرم النشاط البدني للأطفال



فوائد النشاط البدني:

- ١- تحسين الصحة العامة والقدرة على العناية بالنفس.
- ٢- التخلص من القلق والأرق والضغط النفسية.
- ٣- خفض عوامل الخطورة المتعلقة بأمراض القلبية.
- ٤- تحسين صحة العظام (خصوصا الأنشطة التي يتم فيها حمل الجسم وكذلك تدريب الأثقال).
- ٥- الوقاية من حالات عديدة من الأمراض بسبب قلة الحركة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة ومشاكل العظام.
- ٦- تطوير قدرة الجهاز القلبي الوعائي والتحمل العام.
- ٧- زيادة القوة والتحمل العضلي.
- ٨- الاحتفاظ او تطوير كل من المرونة و التوافق والتوازن.
- ٩- المحافظة على القدرة الجنسية.
- ١٠- زيادة الاحتكاك الاجتماعي والاستمتاع بالحياة.
- ١١- تطوير التحكم بالوزن والتغذية.
- ١٢- خفض شحوم الجسم.
- ١٣- المساعدة على الإسترخاء.



