

العروض في رمضان تجي وتروح

وفرنك لك عرض رمضان

يكفل معك، يغير حياتك،
ويصنع فرقاً برمضانك



نعرض لك رحلة مقاضي رمضان

كيف تذكّر طط لها،
كيف تنظمها وتسهّلها.

صُمْدٌ
بصَدَّةٍ

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشـرة
بـصـدة
@LiveWellMOH

قبل التسوق

(تخطيط، تحضير، استعداد)

أثناء التسوق

(اختيار، مقارنة)

بعد التسوق

(تخزين، متابعة)



صُمِّي
بصَحة

وقاية
هيئَة الصحَّة العامَّة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشَّاجة
بصَحة
@LiveWellMOH

مقاضي رمضان ليست بالكثرة!



في رمضان تقضي أكثر من حاجتنا،
تطول قوائم الشراء، وتكثُر العروض،
ليصبح رمضان موسم للإقبال على
الشراء العشوائي.

جاء هذا الدليل ليساعد على تنظيم
التسوق في رمضان، وتحقيق توازن
بين الاحتياج الفعلي والرغبة في
الشراء، مع التركيز على اختيار منتجات
صحية تدعم نمط الحياة
المتوازن في الشهر
الفضيل.



قبل
التسوق

صُمْدٌ
بِصَدَّةٍ

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشـرة
بـصـدة

@LiveWellMOH

قبل نطوتك الأولى في ممرات المتاجر..

اسئل عرب

2. دد میزانیتک

ضع ميزانية والتزم بها لتحكم في اخياراتك وتجنب الشراء العشوائي.

١. تأكيد من مخزونك

قبل التسوق، ألقِ نظرة على محتويات المطبخ لتعرف ما ينقصك وتجنب شراء ما لا تحتاجه.



5. لا تسوق وأنت جائع

الوجبة خفيفة قبل الخروج تساعدك
على تجنب الرغبة في شراء الأطعمة
غير الضرورية.

٤. حُضُر قائمة المقاضي

اكتب قائمة مشترياتك وقسّمها
حسب الأقسام (خضار، ألبان، لحوم...)
لتسهيل التسوق وضمان التنوع.

حدد قائمة أسبوعية، أو
لشهر رمضان كامل،
اكتسب النواقة
في الملاحظات أو في ورقة

وفي أسفل الدليل زودناك
بأمثلة قوائم تستفيد منها.



صُمَدْ
بِصَادَة

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



أشن التسوق

عاداتك الصحية تبدأ من
عالية التسوق وليس من المطبخ

ذریطة التسوق الذكية كيف تتمشى بين الممرات بذكاء؟



اللحوم والدواجن والأسماك

تكون في آخر مرحلة من التسخين قبل التوجه للمحاسب، واستخدم أكياس مبردة أو حقيبة عازلة للحرارة لنقلها للمنزل بأمان.

الألبان والطيب والبيض

ضعها عند اقترابك من نهاية رحلة التسوق لتخفيض
مدة تعرضها للحرارة والحفاظ على جودتها.

انتقل إلى الحبوب والنشويات

اختر منتجات الحبوب الكاملة قدر الإمكان لتكون وجباتك غنية بالألياف.

ابدأ بالخضار والفواكه الطازجة

رتبيها أولاً في عربتك لضمان اختيار منتجات صحية وطازجة.

ضع المنتجات الثقيلة في الأسفل والأطعمة الخفيفة والقابلة للتلف في الأعلى.

نظم عربتك

اجعل عربتك مليئة بالخضار والفاكهه أولًا، فهذا يساعدك على اختيار المفيد وتقليل الانجراف نحو الخيار غير الصحي

صَدَقَةٌ

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشر
أيام



10

قاعدة العشر ثوانٍ

إذا احْتَرَّتْ فِي شَرَاءِ مُنْتَجٍ، تَوَقَّفْ عَشْرَ ثَوَانٍ
وَاسْأَلْ نَفْسَكَ

هل أحتاجه فعلًّا أم جذبني العرض ؟

هذه الطريقة تساعدك
على تجنب الشراء
وائي العش

تفاصيل صغيرة تصنع فرق أثاء التسوق



اقرأ الملصق الغذائي واختر الأقل في الدهون، السكر، والصوديوم.



تحقق دائمًا من تاريخ الصلاحية للمنتجات المعلبة والمبردة.



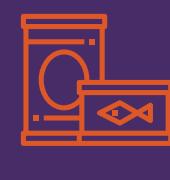
احذر العروض الترويجية على منتجات قريبة من الانتهاء أو عالية السعرات.



تجنب شراء المواد من الثلاجات غير الجيدة أو الأطعمة المكشوفة.



ضع المنظفات والمبيدات بعيدًا عن الأطعمة وتأكد من غلقها جيدًا.



تجنب شراء المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو غير محكمة الإغلاق، أو التي يظهر عليها تسرب في المحتويات

التسوق الواعي يضمن سلامتك اختياراتك.



لو تتقاضى و معك أطفال

ننصحك باتباع استراتيجية "الإلهاء الذكي" عند التسوق مع الطفل:



03

تحدث معه أو ادْعِ
له قصة أثناء المرور
بممر الحلويات.

02

بدل رفض المنتجات
غير الصحية مباشرة،
قدّم له بدائل صحية.

01

إشغاله بمهمة
مثل اختيار فاكهة
أو عَدَ المنتجات

05

امدح الطفل بعد
التسوق على
اختياراته الجيدة.

04

ابتعد عن ممرات
الحلويات أو قلّ
التوقف أمامها.

لكل منتج على الرف.. بديل أفضل من

رمضان فرصة لاختيار بدائل ذكية وصحيّة، تجعل وجباتك أكثر توازنًا وفائدة.

البديل الصحي	المنتج الشائع	التصنيف
<ul style="list-style-type: none"> ■ العجينة المعدة بالمنزل (تحكم كامل بالمكونات) ■ الرقائق الجاهزة بالقمح الكامل (اختيار النوع الذي لا يحتوي على الدهن النباتي) ■ التورتيلا بالقمح الكامل 	<ul style="list-style-type: none"> ■ عجائن الرقائق الجاهزة <p data-bbox="1244 2037 2217 2196" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px;">خاصة الأنواع المضاف لها (الدهن أو السمن النباتي)</p>	 <h3 data-bbox="2344 2176 2640 2252">المخبوزات</h3>
<ul style="list-style-type: none"> ■ العصائر الطازجة المعدة بالمنزل (تحكم كامل بالمكونات) ■ الماء المنكهة بالفاواكه بديلاً أخف من العصائر ■ العصائر الجاهزة (100% عصير) بدون سكر مضاف. يمكن تخفيفها بالماء لتحكم في كمية السكر الطبيعي. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ العصائر المركزية المحللة وغير المحللة (تخفف بالماء غالباً ويضاف لها سكر) ■ الشراب والنكتار <p data-bbox="1244 3164 2217 3440" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px;">(ترتبط بزيادة الوزن، تسوس الأسنان، ومخاطر الإصابة بالسكري بسبب السكر المضاف تكون من (سكر وماء ومواد حافظة ونكهات صناعية)</p>	 <h3 data-bbox="2327 3092 2649 3174">المشروبات</h3>
<ul style="list-style-type: none"> ■ شورية العدس، الشوفان، وشوربة الخضار، شربة الدجاج (المعدة بالمنزل). <p data-bbox="331 4096 1143 4177" style="color: #999;">(تحكم بالمكونات وقيمة غذائية أعلى)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ الشوربات الجاهزة والمسبقة التحضير <p data-bbox="1270 4029 2217 4213" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px;">(عالية جداً بالصوديوم (الملح) مما يسبب احتباس السوائل وارتفاع ضغط الدم، وتحتوي معززات نكهة صناعية)</p>	 <h3 data-bbox="2335 3998 2649 4080">الشوربات</h3>

لكل منتج على الرف.. بديل أفضل منه

التصنيف	المنتج الشائع	البديل الصحي
الدهون	السمن والدهن والزيادة النباتية (الصلبة بدرجة حرارة الغرفة)، تستخدم غالباً الحلويات وتعطي طعم لذيذ	الزيوت النباتية السائلة (كزيت الزيتون) يمكن استخدام بخاخات الزيت والقلوية الهوائية
التحليّة	الشيرة (القطير) وشراب الذرة وشراب القيقب	العسل الطبيعي 100% دبس التمر (تحتوي على مضادات أكسدة وفوائد صحية رغم أهمية اعتدال في استهلاكها)
الحلويات	الجلي الجاهز (بالنكهات) منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على ألوان صناعية ونسبة عالية من السكر	الجيالتين الطبيعي 100% (غير المنكه) (يمكن التحكم بإضافة نكهات طبيعية من الفاكهة وكمية السكر)

اختياراتك الغذائية تكون أفضل عندما تقارن بين البديل المتأخر، وتلقي نظرة على الملصق الغذائي لتعرف ما يحتويه كل منتج.

البطاقة الغذائية

أداتك الذكية لفهم أي منتج غذائي، تعطيك المعلومات اللازمة لتخاذلوعي وتعرف ما هو الأفضل لصحتك

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل علبة : 8 حجم الحصة 2/3 كوب (55) جرام	تأكد من عدد الحصص في العبوة
الكمية لكل حصة السعرات الحرارية 230	
% القيمة اليومية	تحقق من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة
10% الدهون الكلية 8 غرام	قلل من المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من هذه العناصر
5% الدهون المشبعة 1 غرام	
0% الدهون المتحولة 0 غرام	
0% الكوليسترول 0 غرام	
7% الصوديوم 160 مليغرام	
13% مجموعة الكاريوهدرات 37 غرام	
14% الألياف الغذائية 4 غرام	أحصل على كمية كافية من هذه العناصر
20% مجموع السكريات 12 غرام	
20% تتضمن سكر مضاد 10 غرام	
20% البروتين 3 غرام	
10% فيتامين D 2 مايكروغرام	
20% كالسيوم 260 مليغرام	
45% حديد 8 مليغرام	
6% بوتاسيوم 235 مليغرام	

النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية، وقد تكون أقل أو أكثر حسب الاحتياج اليومي.

لتميز العناصر المنخفضة والعالية في القيمة الغذائية

استخدم قاعدة 20-5

أكثر من 20 % تعني النسبة عالية

يفضل أن تكون عالية في الألياف، الفيتامينات، البروتين، الحديد

أقل من 5 % تعني النسبة منخفضة

يفضل أن تكون منخفضة في الصوديوم، السكر، الدهون، الكوليسترول



بعد
التسوق

صيف
بصحة

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشـرة
بصـحة

@LiveWellMOH

بعد رحلة تسوق طويلة ننصحك بـ:



• بمجرد وصولك المنزل، اغسل يديك لاحتمال احتواء عربات التسوق على جراثيم قد تسبب العدوى.

• افرز المشتريات مباشرة وقسمها للتخزين (ثلاجة - فريزر - تخزين)

رتب المقاضي حسب نوعها:

- احفظ الأطعمة المبردة والمجمدة في الثلاجة مباشرة دون تأخير.
- رتب الخضروات والفواكه بالثلاجة بطريقة منتظمة تساعدك لمعرفة ما ينقصك أولاً بأول.
- احفظ المعلبات بدرجة حرارة مناسبة (حسب ما هو مكتوب في بطاقة العبوة).

• تخلص من أكياس التسوق ولا تضعها على أسطح المطبخ.

• راجع فاتورة الشراء واعرف مصروفاتك لتوازن مشترياتك القادمة.

01

قائمة المقادير الأسبوعية

الجدول التالي يعد دليلاً أسبوعياً لتنظيم احتياجات المنزل، يُدَوَّن فيه ما يلزم من مواد غذائية ومستلزمات قبل التسوق

اللحوم والدواجن والأسماك



الخضروات والفواكه



المواد الجافة والمعلبات



منتجات الحليب والبيض



المنظفات



الخبز والحبوب



مستلزمات أخرى للمنزل



أدوات تنظيف وتخزين



تنصح
بطباعتها



وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشـرة
بـصـحة

صـحـة
بـصـحة

@LiveWellMOH

02

جدول الخطة الأسبوعية للوجبات

يساعدك هذا الجدول على إعداد خطة أسبوعية للوجبات بسهولة، لتنظيم الطعام وتوفير الوقت وضمان تنوع وجباتك اليومية بطريقة صحيّة ومرتبة.

سـور

وجبة خفيفة

فـطـور

الأحد

الإثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

نـصـح
بـطـبـاعـتـهـا

صـحـة
بـصـحة

وقاية
هيـةـالـصـحـةـالـعـامـة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عـشـرـةـبـصـحة
@LiveWellMOH

نُتمنى لكم رحلة مقاضي
ممتعة ومتوازنة
صياماً مقبولاً
وإفطاراتاً شهياً..