

العروض في رمضان تجي وتروح

وفرنا لك عرض رمضان

يكمّل معاك، يغيّر حياتك،
ويصنع فرق بـرمضانك

نعرض لك رحلة مقاضي رمضان

كيف تختط لها،
كيف تنظمها وتستفيد منها.

قبل التسوّق

(تخطيط، تحضير، استعداد)

أثناء التسوّق

(اختيار، مقارنة)

بعد التسوّق

(تخزين، متابعة)



مقاضي رمضان ليست بالكثرة!



في رمضان نتقضى أكثر من حاجتنا،
تطول قوائم الشراء، وتكثر 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

قبل خطواتك الأولى في مهارات المتاجر.. استعد من البيت:

2. حدد ميزانيتك

ضع ميزانية والتزم بها لتتحكم في اختياراتك وتتجنب الشراء العشوائي.

1. تأكد من مخزونك

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

3. اختر وقت ثابت للتسوق

حدد مرة أو مرتين أسبوعياً حسب احتياجك وعدد أفراد البيت، خصوصاً للمواد الطازجة مثل الخضار، الفواكه، الألبان.

5. لا تتسوق وأنت جائع

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

4. حضر قائمة المقاضي

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

حدّد قائمة أسبوعية، أو
لشهر رمضان كامل،
اكتسب النواقص
في الملاحظات أو في ورقة

وفي أسفل الدليل زودناك
بأمثلة قوائم تستفيد منها.





أثناء التسوق

عاداتك الصحية تبدأ من
عربة التسوق وليس من المطبخ

خريطة التسوّق الذكية كيف تتمشى بين الممرات بذكاء؟



اللحوم والدواجن والأسماك

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

الألبان والحليب والبيض

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

انتقل إلى الحبوب والنشويات

اختر منتجات الحبوب الكاملة قدر الإمكان لتكون وجباتك غنية بالألياف.

ابدأ بالخضار والفواكه الطازجة

رتبها 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 والفواكه أولاً، فهذا يساعدك على اختيار المفيد وتقليل الانجراف نحو الخيار غير الصحي

صم
بصحة

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



قاعدة العشر ثواني

إذا احتزرت في شراء منتج، توقّف عشر ثوانٍ
واسأل نفسك

هل أحتاجه فعلاً أم جذبني العرض ؟

هذه الطريقة تساعدك
على تجنب الشراء
العشوائي

تفاصيل صغيرة تصنع فرق أثناء التسوق



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



تحقق دائمًا من تاريخ
الصلاحيّة للمنتجات
المعلّبة والمبرّدة.



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



تجنّب شراء المواد من
الثلاجات غير الجيدة أو
الأطعمة المكشوفة.



ضع المنظفات
والمبيدات بعيدًا عن
الأطعمة وتأكد من
غلقها جيدًا.



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

التسوق الواعي يضمن سلامة اختياراتك. ✓

لو تتقضى ومعك أطفال

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



03

تحدث معه أو احك له قصة أثناء المرور بممر الحلويات.

02

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

01

إشغاله بمهمة مثل اختيار فاكهة أو عدّ المنتجات

05

امدح الطفل بعد التسوق على اختياراته الجيدة.

04

ابتعد عن ممرات الحلويات أو قلّل التوقف أمامها.

لكل منتج على الرف.. بديل أفضل منه

رمضان فرصة لاختيار بدائل ذكية وصحية، تجعل وجباتك أكثر توازناً وفائدة.

التصنيف	المنتج الشائع	البديل الصحي
 المخبوزات	<ul style="list-style-type: none">عجائن الرقائق الجاهزة <p>خاصة الأنواع المضاف لها (الدهن أو السمن النباتي)</p>	<ul style="list-style-type: none">العجينة المعدة بالمنزل (تحكم كامل بالمكونات)الرقائق الجاهزة بالقمح الكامل (اختيار النوع الذي لا يحتوي على الدهن النباتي)التورتيللا بالقمح الكامل
 المشروبات	<ul style="list-style-type: none">العصائر المركزة المحلاة وغير المحلاة (تخفف بالماء غالباً ويضاف لها سكر)الشراب والنكتار <p>(ترتبط بزيادة الوزن، تسوس الأسنان، ومخاطر الإصابة بالسكري بسبب السكر المضاف تتكون من (سكر وماء ومواد حافظة ونكهات صناعية)</p>	<ul style="list-style-type: none">العصائر الطازجة المعدة بالمنزل (تحكم كامل بالمكونات)الماء المنكه بالفواكه بدلاً أخف من العصائرالعصائر الجاهزة (100% عصير) بدون سكر مضاف. يمكن تخفيفها بالماء لتتحكم في كمية السكر الطبيعي.
 الشوربات	<ul style="list-style-type: none">الشوربات الجاهزة والمسبقة التحضير <p>(عالية جداً بالصوديوم (الملح) مما يسبب احتباس السوائل وارتفاع ضغط الدم، وتحتوي معززات نكهة صناعية)</p>	<ul style="list-style-type: none">شوربة العدس، الشوفان، وشوربة الخضار، شوربة الدجاج (المعدة بالمنزل). <p>(تحكم بالمكونات وقيمة غذائية أعلى)</p>

لكل منتج على الرف.. بديل أفضل منه

التصنيف	المنتج الشائع	البديل الصحي
 الدهون	<ul style="list-style-type: none">السمن والدهن والزبدة النباتية (الصلبة بدرجة حرارة الغرفة)، تستخدم غالباً الحلويات وتعطي طعم لذيذ	<ul style="list-style-type: none">الزيوت النباتية السائلة (كزيت الزيتون)يمكن استخدام بخاخات الزيت والقلاية الهوائية
 التحلية	<ul style="list-style-type: none">الشيرة (القطر) وشراب الذرة وشراب القيقب <p>(منخفضة القيمة الغذائية ترتبط بخطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة وارتفاع سكر الدم)</p>	<ul style="list-style-type: none">العسل الطبيعي 100%دبس التمر <p>(تحتوي على مضادات أكسدة وفوائد صحية رغم أهمية الاعتدال في استهلاكها)</p>
 الحلويات	<ul style="list-style-type: none">الجلي الجاهز (بالنكهات) <p>منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي ألوان صناعية ونسبة عالية من السكر</p>	<ul style="list-style-type: none">الجيلاتين الطبيعي 100% (غير المنكّه) <p>(يمكن التحكم بإضافة نكهات طبيعية من الفاكهة وكمية السكر)</p>

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

البطاقة الغذائية

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

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل عبوة : 8	حجم الحصة 2/3 كوب (55) جرام
الكمية لكل حصة السعرات الحرارية 230	
% القيمة اليومية	
10%	الدهون الكلية 8 جرام
5%	الدهون المشبعة 1 جرام
0%	الدهون المتحولة 0 جرام
0%	الكوليسترول 0 جرام
7%	الصوديوم 160 مليغرام
13%	مجموعة الكربوهيدرات 37 جرام
14%	الالياف الغذائية 4 جرام
	مجموع السكريات 12 جرام
20%	تتضمن سكر مضاف 10 جرام البروتين 3 جرام
10%	فيتامين D 2 مايكروغرام
20%	كالسيوم 260 مليغرام
45%	حديد 8 مليغرام
6%	بوتاسيوم 235 مليغرام
النسبة المئوية المطلوبة للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية، وقد تكون أقل أو أكثر حسب الاحتياج اليومي.	

تأكد من عددهم
الحصص في العبوة

تحقق من كمية السعرات
الحرارية في الحصة الواحدة

قلل من المنتجات
التي تحتوي على
نسبة عالية من
هذه العناصر

أحصل على كمية
كافية من هذه
العناصر

القيمة اليومية

4- دليلك لتعرف إذا كان
المنتج غني أو فقير في
عنصر معين :

أقل من 5%	النسبة منخفضة
أكثر من 20%	النسبة عالية

لتمييز العناصر المنخفضة والعالية
في القيمة الغذائية

استخدم قاعدة 5-20

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 التسوّق

بعد رحلة تسوّق 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 المبرّدة والمجمّدة في الثلاجة مباشرة دون تأخير.
- رتّب الخضروات والفواكه بالثلاجة بطريقة منظمة 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 المقاضي الأسبوعية

الجدول التالي يعد دليل أسبوعي لتنظيم احتياجات المنزل، يُدوّن 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



نصح
بطباعتها



صم
بصحة

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

02 جدول الخطة الأسبوعية للوجبات

يساعدك هذا الجدول على إعداد خطة أسبوعية للوجبات بسهولة، لتنظيم الطعام وتوفير الوقت وضمان تنوع وجباتك اليومية بطريقة صحية ومرتبته

سحور	وجبة خفيفة	فطور	
			الأحد
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت

نصح
بطباعتها



صم
بصحة

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

نتمنى لكم رحلة مقاضي
ممتعة ومتوازنة
صيامًا مقبولًا
وإفطارًا شهيقًا..