

أهمية الغذاء وتنوعه

يساعد التنوع في الأطعمة على تلبية احتياجات الفرد من المغذيات وتشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الفيتامينات والمعادن والماء لإنتاج الطاقة والنمو وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم التفاعلات الكيماوية داخل الجسم.

يوصى بصفة عامة بالتقليل من الأغذية 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 أن نوعاً واحداً من الطعام لا يحتوي على القيمة الالزمة لذلك لابد من التنوع في الأطعمة.

دور البروتينات في التغذية:

- تصنيع مكونات الجسم الحيوية كالعظام والعضلات
- المحافظة على رقم PH في الدم
- تصنيع الإنزيمات والهرمونات في الجسم
- الحماية من الأمراض والإلتهابات
- المحافظة على توازن السوائل الجسم (داخل الخلايا وخارجها)
- مصدر للطاقة حيث تستخدم البروتينات كمصدر ثانوي للطاقة في حالة نقص تناول الكربوهيدرات والدهون 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 إلى جلوکوز عن طريق عملية تسمى الجليكوجينيز

دور الكربوهيدرات في التغذية:

- مصدر رئيسي للطاقة وهي المصدر الوحيد الذي يزود خلايا الدماغ وكرات الدم بالطاقة
- الوقاية من الإمساك حيث تسهل الألياف الغذائية خروج الفضلات من الجسم ومنع الإمساك
- تخلص الجسم من السموم حيث يرتبط حمض الجلوکويورنيك ببعض الأدوية والمواد السامة ويطرحها خارج الجسم
- تنشيط بعض البكتيريا النافعة حيث يعمل سكر اللاكتوز الموجود في الأمعاء على تنشيط نمو البكتيريا المنتجة لمجموعات فيتامينات (B) كما يعمل على تحسين امتصاص الحديد والكالسيوم
- يحسن من طعم الأغذية

دور الدهون في التغذية:

- تنظيم مرور المركبات الذائبة في الدهن من خلال الأغشية إلى داخل الخلية وخارجها خصوصا الهرمونات والفيتامينات الذائبة في الدهون (AEDK).

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

دور الفيتامينات و المعادن في التغذية:

- تنظم 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 بتزويت المفاصل والعمل كمحفف ضغط عليها.
- يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.
- يتم التخلص من الفضلات عن طريق التبول والعرق وتفرير الأمعاء

نصائح للتغذية صحية :

- مضف 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 2 حصة من الفواكه و 3 حصص من الخضار.
- اختيار اللحوم بدون دهن والمطبخة بقليل من الملح والدهون
- تناول حصتين على الأقل من السمك كل أسبوع خاصة سمك السلمون والسردين والترات والمأكيل
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد الهيمي من (اللحوم) بالتبادل مع الأطعمة التي تحتوي على أنواع الحديد الأخرى بـ(بدائل اللحوم)[الفاصوليا، العدس، التوفو..الخ]
- جنبا 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 1% وتجنب تناول المنتجات عالية الدسم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.
- شرب ما يعادل 500 مل (كوبين) من الحليب أو مشروبات الصويا المدعمة بالكالسيوم
- تناول الحليب ومنتجاته مهم لصحة العظام ونموها في مرحلة الطفولة والمرأهقة والحمل وفترة الأرضاع

- تعتبر الالبان ومنتجات الالبان مصدرا هاما للكالسيوم والبروتينات والفيتامينات والمعدن تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية .
- يوصى بقراءة الملصقات الموجودة على المنتجات الغذائية قبل الشراء وكذلك بطاقه الحقائق الغذائية لمعرفة حجم الحصة - كمية الدهون الكلية والمشبعة والمحلولة والكلسترونوكمية الصوديوم - وكذلك كمية الكربوهيدرات - البروتينات - الكالسيوم - الفيتامينات - الحديد
- شرب الماء بطريقة منتظمة خاصة في الجو الحار أو أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تجنب المشروبات المضاف لها سكر واستبدلها بالماء قدر الإمكان
- ممارسة النشاط البدني يومياً للحفاظ على وزن صحي والتتمتع بصحة أفضل
- أن يمارس البالغون نشاطاً متوسطاً إلى قوي لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل 5 مرات أسبوعياً أي ما يعادل ساعتين ونصف أسبوعياً (150 دقيقة) وأن يمارس الأطفال والشباب أنشطة يومية لمدة ساعة والابتعاد عن الجلوس لفترة طويلة أكثر من ساعتين (اليوم) أمام شاشات التلفاز والأجهزة الالكترونية.
- اختيار أنشطة متنوعة وتوزيعها على مدار الأسبوع بالبدء ببطء ثم تزداد وتيرة التمارين الرياضية.

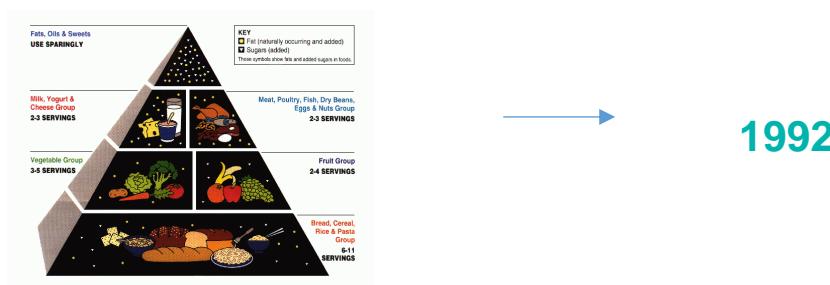
المراجع:

- دليل العمل الوطني للفداء الصحي وفقاً للاستراتيجية الوطنية للفداء و النشاط البدني
- تحطيط الوجبات الغذائية , د. عصام بن حسن عويضة

من الهرم الغذائي إلى التطبيق الصحي

قامت وزارة الزراعة الأمريكية منذ أكثر من 100 سنة بتوفير أنواع مختلفة من الأدلة الغذائية وتصميم الهرم الغذائي وذلك بهدف تعزيز الخيارات الغذائية الصحية. ومن عام 1992م 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 2005م وتم نقده أيضاً لعدم وضوحه لكثير من المستهلكين. ومن هنا تم وضع آخر ماتوصل إليه وهو "التطبيق الصحي" عام 2011م والذي يهدف لتوصيل وتوفير طريقة بصرية بسيطة وسهلة الفهم للمستهلكين لتناول الطعام بشكل صحي.

تطور النماذج التعليمية بالمجموعات والعناصر الغذائية





2011

ما هو الطبق الصحي؟

هو طبق ينقسم إلى 4 أقسام غير متساوية بحيث كل قسم يعبر عن إحدى المجموعات الغذائية. بالإضافة إلى وجود دائرة زرقاء تعبّر 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، والفاصلية، والبازلاء، والمكسرات، والبذور، بالإضافة إلى اللحوم حتى يصبح دليلاً واضحاً يرشد الأشخاص الذين 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 :

1. الحبوب والنشويات
2. مجموعة البروتين وبديلها
3. الفواكه
4. الخضار
5. الحليب ومشتقاته

الحبوب الكاملة:

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

البروتين الصحي:

اختر السمك، الدجاج، البقوف 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 الذرة 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 الكوليسترول 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 إلى ما يعادل كوبين من الحليب أو أحد منتجات الألبان بشكل يومي وتزداد حاجة الأطفال إلى حوالي 4 أكواب.

<http://www.center4research.org/myplate-new-alternative-food-pyramid>

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



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

ما هي الدهون؟

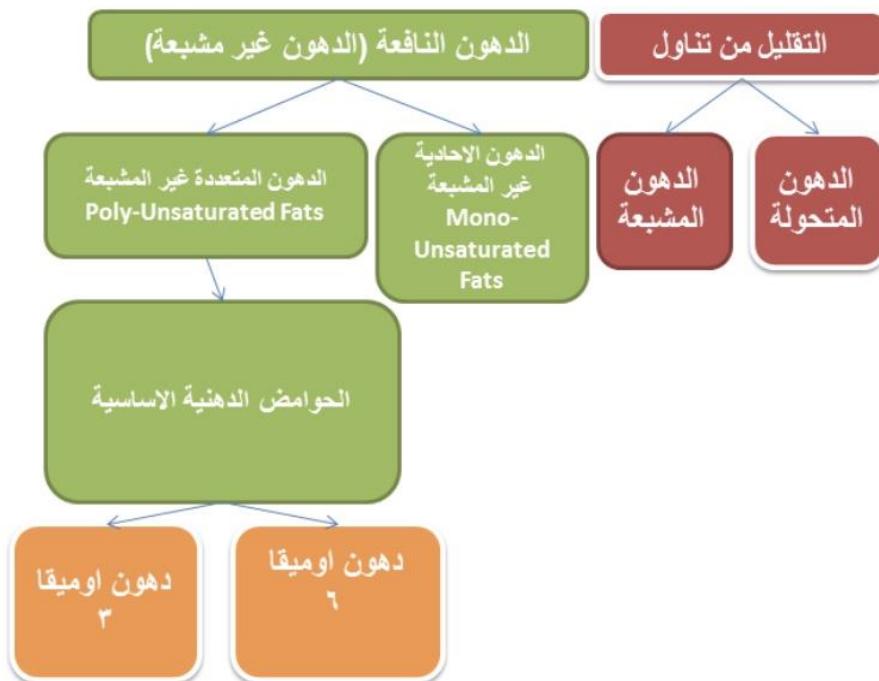
- عناصر غذائية.
- مصدر للطاقة.
- تضيف نكهة وقوافل للفحشاء.
- تعطي الإحساس بالشبع لفترات أطول.
- تساعد في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

نبذة عن الدهون الغذائية وأنواعها:

الدهون المتحولة (المهدرجة):

هي دهون تنتج عن طريق عملية الهدرجة بحيث يتم تحويل الدهون الصحية إلى دهون صلبة لمنعها من الترذخ. توجد بالسمن النباتي والزيادة 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 والسكري وغيرها من الأمراض المزمنة، فتناول 2% من الدهون المتحولة من مجمل السعرات الحرارية يومياً يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 23%.



الدهون المشبعة:

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

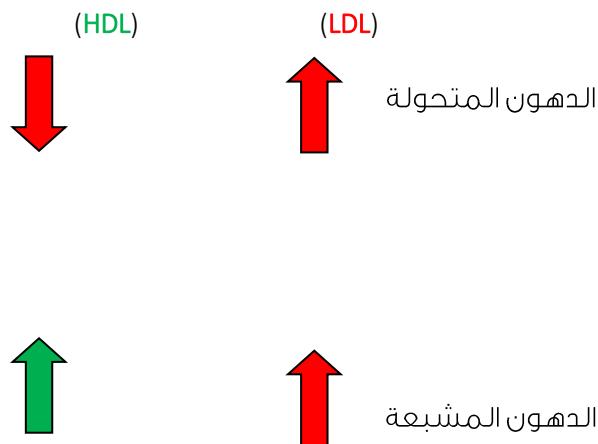
فالنظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة يزيد من نسبة الكوليسترول الإجمالي خصوصاً الكوليسترول الضار (LDL) مما قد يؤدي إلى انسدادات الشرايين في القلب وأماكن أخرى في الجسم.

ويوصي خبراء التغذية بالحد من استهلاكه إلى أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة يومياً.

مخاطر الدهون المتحولة على الصحة أشد من الدهون المشبعة

الكوليسترول النافع

الكوليسترول الضار



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 وتفطية 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 والمакريل والسردين وبذور الكتان والجوز وزيت الكانولا وزيت فول الصويا غير المهدرج.

الحمض الدهني أوميغا-6:

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

ما هي 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 للتعرف 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 كالمنكهات او مواد حافظة تساهمن في المحافظة على المنتج في ظروف النقل و التخزين

تعليمات التحضير والتخزين :

وهي تعليمات تحضير المنتج بإضافة 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 لاتتناسب مع مرضى القلب وأطفال أو الحوامل أو المرضعات أو الرياضيين أثناء ممارسة الرياضة.

مثال: زيادة الكمية المستهلكة عن 40 جم في اليوم من المنتجات الغذائية التي تحتوي على سوربيتول أو زيليتول 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 والشوفان والشعير تحتوي على الجلوتين
- يذكر أحياناً ضمن مكونات المادة الغذائية البروتين النباتي دون الإشارة إلى 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 لإنسان المتوسط الذي يحتاج 2000 سعر حراري في اليوم ، ويمكن أن تستخدم للجميع تجاوزاً وتعني كم تزودك أي من العناصر الغذائية المسجلة على البطاقة من حاجتك اليومية من العنصر نفسه في الحصة الواحدة

مثال : الدهون الكلية 12 جم (18%) تعني أن الدهون الكلية الموجودة تزودك ب 18% من احتياجك اليومي من الدهون.

للتوسيع:

تعتبر القيمة اليومية منخفضة إذا كانت 5% أو أقل وتعتبر مرتفعة إذا كانت 20% أو أكثر

السكريات المضافة:

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

٦ خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية

تعلم طريقة سريعة لتقدير أي منتج تقويم 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

السعرات الحرارية (٣٥٠)

القيمة الغذائية اليومية

% ١٨	الدهون الكلية ١٢ جم
% ١٥	دهون مشبعة ٣ جم
	دهون متحولة ٣٠ جم
% ١٠	كوليستروール ٣٠ ملجم
% ٣	صوديوم ٤٧٠ ملجم
% ١٠	الكريوهيدرات ١٣ جم
% ٠	الألياف الغذائية ٠ جم
	سكر ٥ جم
% ٣	السكر المضاف ١ جم
	بروتين ٥ جم
% ٤	فيتامين (أ)
% ٢	فيتامين (ج)
% ٣	بريدن
% ٤	كالسيوم

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموعة احتياجك اليومي و... سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

السعرات الحرارية ٣

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج

- ٤ سعرة حرارية منخفضة.
- ٣ سعرة حرارية متوسطة.
- ٦ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

حجم الحصة الغذائية ١

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرمات أو بالملل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج وقد تتناول أكثر أو أقل.

قليل من

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

احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعمر ٥% أو أقل منخفض و ٣% أو أكثر مرتفع

طابق الألوان مع الجدول





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

الحقائق التغذوية

عدد الحصص في العبوة 8

حجم الحصة 3/2 كوب (55 غراما)

كمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام

لقطات صور والمعاينات

- يجب التقيد بإضافة الفيتامينات والمعادن
المنصوص عليها باللوائح الغنية السعودية
المعتمدة مثل: الطليب المستمر يجب أن
يضاف له فيتامين A و فيتامين D.

بيانات الإلزامية في
الطاقة التغذوية

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

בבמ לאבאמ

๖๗๙

- "السعرات الحرارية" بحجم خط أكبر

۱۰۷

- أربيل "السعاد الحرارية من الدهون".

الاسكبات المضادة

- تم إضافة السكريات المضافة ونسبة الاحتياج اليومي منها كمتطلب إلزامي لبطاقة البيانات التغذوية ويعبر عنها

الغراهام.

- الأحادية والثنائية وتشمل السكريوز، الفركتوز، الجلوكوز، شراب الجلوكوز، شراب عالي الفركتوز، وغيرها من السكريات المضافة، أثناء إعداد العدة ونصلبها.

لإحاطة بأن الهيئة سوف تمنح المستوردين والمصنعين

مدة إلى تاريخ 31/12/2019



بالأهـمـ نهـمـ
#الـفـدـاءـ والـدـوـاءـ



المراجع:

- دليل العمل الوطني للغذاء الصحي وفقاً للاستراتيجية الوطنية للفضاء 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:

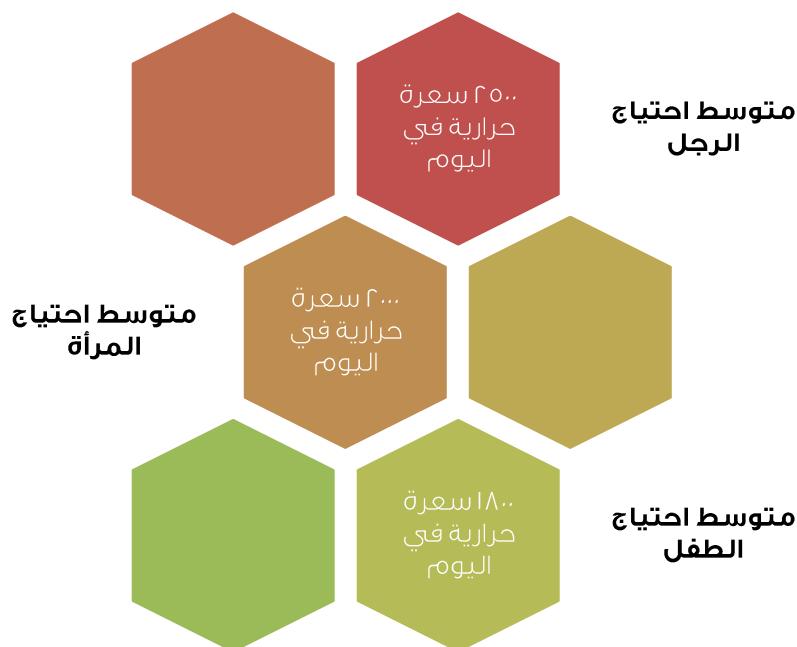
وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادةً بإحدى العبارات التالية:

- 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 بناءً 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>