وزارة الصحة
Ministry of Health

المملكة العربية السعودية

وكالة الوزارة للصحة العامة

الوكالة المساعدة للرعاية الصحية الاولية

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

البرنامج الوطني للغذاء المتوازن والنشاط البدني

برنامج
الغذاء المتوازن والنشاط البدني

دليل العمل الوطني للغذاء الصحي
وفقاً للاستراتيجية الوطنية للغذاء
والنشاط البدني

Diet and Physical Activity Strategy (DPAS)

أعضاء اللجنة العلمية لمراجعة دليل العمل الوطني للغذاء الصحي

المشرف العام

د. زياد بن أحمد ميمش

وكيل الوزارة للصحة العامة

مساعد المشرف العام

د.محمد بن عمر باسليمان

وكيل الوزارة المساعد للرعاية الصحية الأولية

إعـــــــداد

د.محمد بن يحيى صعيدي

مدير عام الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

د.حصة بنت عبدالله الحسيني

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

مديرة برنامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني

د. محمد ابو بكر الحامد

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

مدير برنامج مكافحة السكري

خلود بنت عبدالعزيز الهويدي

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

أخصائية تغذية علاجية/برنامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني

سمر بنت مبروك البسامي

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

منسقة /برنامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني

ص/فاطمة بنت محمد النابت

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

صيدلانية/منسقة برنامج الغذاء المتوازن والنشاط البدني

المستشار

أ. د.عبدالرحمن بن صالح الخليفة - جامعة الملك سعود

بروفيسور في مجال التغذية

الفهرس

مقدمة

مقـــدمـــة

قد تسبب الكثـير من المشاكل الصحية المعاصرة تغير العادات الغذائية و نمـــط الحياة المعيشي . فقد أدى الإفراط في تناول الأغـــــذية عالية الطـــاقة منخفضة القيمة الغذائية كـالحلويات والسكريات والـمعجنات المختلفة والدهـــون والمأكولات المملحة والمشروبـات المحلاة إلى اختلال توازن الطاقة وزيادة حدوث أمـــراض السكري والسمنة وزيادة أمراض القلب الوعائية وارتفاع ضغط الدم ومشاكل الأسنان .

ونتيجة لتغير نمط الحياة السريع؛ تعود الانســان على نظـام الوجبة الواحـــدة بدلاً من الوجبـــات الثلاث مما أحدث خلل في التوازن الغذائي وأمراض سوء الهضم . و زاد من ذلك توفر الوجبات الغذائية التى قد تخلو من الألياف الغذائية مما زاد الإصابة بالأمـــراض المزمنة المرتبطة بالغذاء .

ويرجع هذا إلى انخفـــاض الوعي الغذائي لدى أفراد المجتمع والتســـاهل في قراءة و فهم البطاقة الغذائية (الملصق) التي توضـــح حقيقة القيمة الغذائية لكل غـــذاء استهلاكي مما ساعد على تفوق أساليب الدعاية الغذائية التجارية المضللة التي تهدف إلى تحقيق الربح دون أدنى مسئولية لترسيخ مفهوم الغذاء الصحي لدى أفراد المجتمع.

نتج عما سبق كثرة استعمـــال العناصر الغذائية على صورة مستحضرات دوائية كمركبات الحديد والفيتامينات الذائبة في الدهن والكالسيوم مما أدى إلى تأثر الحالة التغذوية للأفراد والإصـابة بأعراض التسمم الفيتاميني او مضاعفات ارتفاع تركيز الأملاح المعدنية بالجسم وقلة الألياف.

لذا لابد من التغلب على هذه المعوقات لإنقاذ النشء من العـــادات الغذائية الخاطئة الموروثة بالاكتساب عن طريق التربية الغذائية من خلال تقديم الوجبات الكافية تغذوياً في المدارس كما حدث في اليابان بعد الحرب العالمية الثانية حيث أدى تحسين الوجبات المدرسية إلـــى زيادة متوسط طول الأفـراد بحوالى ٣ بوصات وشبه انعدام لمرض البري بري النـــاتج عن نقص الثيامين بعد أن كـان مرضا متوطناً . ويعتبر إدخـــال مفهوم الغـــذاء الصحي كأحد عناصرالرعاية الصحية الأولية للوقاية من الأمراض المرتبطة بالغذاء ونمط الحياة أســاسياً لتصحيح أنماط الاستهلاك الغذائي لدى أفراد المجتمع.

ولتحقيق أفضل النتـــائج لابـــد من تطبيق الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني [Diet & Physical Activity Strategy(DPAS)] لدورهمـــا الكبير في الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية.

لذا نقدم هذا الدليل الوطني لتوضيح مفاهيم وأساسيات الغذاء الصحـــي كأحد عناصر الرعاية الصحية الأولية كخط دفاع أول للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمـــراض خلال مراحل العمر المختلفة.

وكيل الوزارة للصحة العامة

د . زيـــاد بن أحمد ميمش

الغذاء الصحي :

هو الغذاء الذي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة للصحة العامة والقيام بأوجه النشاط اليومي بكفاءة وفعالية.

وتقاس كمية الطعام المتناول بوحدة تسمى « الحصة الغذائية » تقاس بالجرامات أو الأكواب أو الشرائح أو الثمار الكاملة .

بدأت الأدلة الغذائية منذ 110 عامـــاً ونشر أول دليل غذائي بواسطـــة الأمـــــريكي Dr.Wilbur Olin Attwater :

وتم مؤخراً استبدال الهرم الغذائي بـالطبق الصحي في 2 يونيو 2011 م اعتمـــاداً على الإرشادات الغذائية العالمية في معظم الدول مثل أمريكا، كندا، استراليا، بريطانيا...الـخ ليساعد المستهلك عن طريق النظر للطبق اختيار الطعام بطريقة صحية وسهلة أفضـــل من الأوزان والقياسات حيث ان 50% من مكونات الطبق خضار وفواكه . ويوضح الطبـــق الصحي المجموعات الغذائية الخمسة كما في الصور أدناه .

مجموعات الغذاء :

ماهي حصة واحدة من دليل الأغذية؟

حصة واحدة من الحبوب ومنتجاتها :

- 1 شريحة توست (35 جم) أو ½ رغيف خبز عربي .
- ½ تورتيلا (35 جم) .
- 125 مل (½ كوب) من الأرز المطبوخ، المعكرونة، أو الكسكس .
- ½ كوب من الحبوب الباردة أو 175 مل (¾ كوب) من الحبوب الساخنة .

حصة واحدة من الخضروات والفواكه :

- حبة فاكهه متوسطة الحجم .
- نصف كوب (125مل) من الفواكه أو الخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة أو عصير طازج 100٪ ولا تعد الخضار النشوية (مثل البطاطس) من ضمن حصص الخضار بالطبق لإحتوائها على نشويات سريعة الهضم لها نفس تأثير الخبز الأبيض على سكر الدم والأنسولين .
- خضار خضراء ورقية: كوب (250 مل) خضار نيئة طازجة او سلطة. نصف كوب (125مل) للخضار الورقية المطبوخة .

حصة واحدة من البروتين :

- 30 جم من الأسماك المطبوخة، المحار، التونة، واللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج .
- نصف كوب (125مل) من الفول أو الفاصوليا المطبوخة أو البقول المطبوخة .
- بيضة واحدة .
- زبدة الفول السوداني (2 ملعقة كبيرة) .

حصة واحدة من الحليب :

- 250 مل (1 كوب) من اللبن او الحليب السائل أو الزبادي أو حليب صويا
- 30جم من الجبن

انظر مزيداً من الأمثلة المدرجة عن الحصص الغذائية :

حبوب تعادل الحصة الواحدة 80 سعر حراري
(15 جم كربوهيدرات , 3 جم بروتين , 1 جم دهون)

الحبوب الكاملة			الحبوب المكررة		
الخبز الأسمر، الحبوب الكاملة شريحة توست أو ½ رغيف خبز مسطح ، أو 35 جم حبة كيك أسمر	البرغل أو الجريش المطهي 125 مل ، ½ كوب . الفشار 500 مل أو 2 كوب	الحبوب الباردة الحبوب الكاملة 30 جم الأرز البني ½ كوب	½ رغيف خبز مسطح أو شريحة توست أو تورتيلا أو بان كيك أو بسكويت (35 جم)	حبوب إفطار باردة (30جم) أو ساخن 175مل (¾كوب)	أنواع المكرونة المطبوخة أو الأرز أو الكسكس (½كوب)

خـــضـروات :

تعادل الحصة الواحدة 25 سعر حراري (5 جم كربوهيدرات ؛ 2 جم بروتين)

الخضر الطازجة و المجمدة و المعلبة	125مل ، ½ كوب	نبات الهيليون 6 قطع، الفاصوليا الخضراء، صلصة الطماطم، طماطم، باذنجان، جزر، الخضروات المشكلة، عصير الخضار، كوسة، خيار، الفلفل الحلو و الأخضر، بسامية، بازلاء، فول الصويا، كرنب بروكسيل 4 براعم، لفت، قرنبيط، بروكلي، فجل، عش الغراب، القاصوليا الصفراء
الخضر الخضراء و ذات الأوراق الخضراء	مطبوخة 125مل ½كوب	الملفوف الصيني، السلق، كراث، الملفوف، الخس الروماني، الخردل الأخضر
	طازجة أو مجمدة : 250مل ،1كوب	مزيج خضار خضراء، كرفس، الهندباء الخضراء، سبانخ، بازلاء

بعض الخضار تعتبر نشوية 125 مل ، ½ كوب مثل :

اليقطين - القرع، بطاطا حلوة

ذرة، بازلاء خضراء، بطاطس

جدول الخضروات

فـــــواكـــــه :

تعادل الحصة الواحدة 60 سعر حراري (15 جم كربوهيدرات)

الفواكه الطازجة والمجمدة والمعلبة	حبة متوسطة أو 125مل ، ½ كوب أو حسب التوضيح	أفوكادو ½حبة	البابايا ½حبة	مانجو ½حبة	أناناس 125 مل ½ كأس أو واحد شريحة	جريب فروت ½ حبة	بطيخ شمام كنتالوب	الفواكه المجففة 60 مل ، ¼ كوب
		التوت البينجر ½كوب	المشمش 3 ثمار	التين الطازجة أو التمر 2 متوسطة أو3 حبات صغيرة	كرز 15 حبة	عنب 15 حبة		

بـــروتـيـــــن :

تعادل الحصة الواحدة (35-145) سعر حراري حسب كمية الدهون الموجودة

(7 جم بروتين ؛ 0-13 جم دهون)

اللحـــوم	بدائل اللحوم				
قطعة لحم بحجم كف اليد	125 مل = ½ كوب الحصة الواحدة حسب التوضيح أدناة				
لحم الغنم، لحم بقري، دجاج	الجمعن المدعم الفاصولياء المجففة الفوليه Tofu 175 مل ، ½ كوب	الفول المطبوخ والحمص والبسلة المجففة 175 مل = ½ كوب	البيض 1 بيضة	المكسرات 60 مل = ¼ كوب	زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات 30 مل = 2 ملعقة كبيرة
مأكولات بحرية ، طازجة أو مجمدة على سبيل المثال (التونا وسرطان البحر ، الإسكالوب والربيان والقريدس)					
الأسماك الغنية بسرطان البحر ، سمك السلمون ، والتونا)					

الحـليب و مشتقـاتـه :

تعادل الحصة الواحدة 80 - 150 سعر حراري حسب نسبة الدهن الموجودة
(12 جم كربوهيدرات ، 8 جم بروتين 0 - 8 جم دهون)

الحصة	250 مل 1 كـوب	125 مل $\frac{1}{2}$ كـوب	80 مل $\frac{1}{3}$ كـوب	60 جرام أو شريحة جبن مطبوخ	200 مل
النوع	حليب أو لبن مزوع الدسم 1 ٪ : 2 ٪ أو كامل الدسم أو حليب صويا أو حليب خالي اللاكتوز زبادي أو حليب بودرة بالماء حليب شوكولاتة	حليب مبخر معلب (مكثف) بودنج أو كسترد أو مهلبية مصنوعة من الحليب أو أيس كريم	حليب بودرة	جبن طازج أو مكعبات جبن شيدر أو موزاريلا أو فيتا أو الجبن السويسري 60 جرام من الأجبان الطبيعية تعادل وحدتي تقديم من الحليب 60 جرام من الجبن المعلب (الكاسات) تعادل وحدة تقديم من الحليب	مشروبات اللبن الزبادي

يعطي كل جم من الكربوهيدرات و البروتين 4 سعرات حرارية بينما يعطي كل يعطي جم من الدهون 9 سعرات حرارية .

يعتمد عدد الحصص لأي مجموعة غذائية يحتاجها الشخص يومياً على العمر / الجنس / مقدار النشاط البدني الذي يقوم به الشخص و يمكن أن يكون حسب الجـدول المقترح أدناه

الحصص التى يوصى بها دليل الأغذية من فئات المجموعات الخمسة كل يوم :

الفئة	الاطفال		المراهقين	البالـــــغين					
العمر	3-2	8-4	13-9	18-14		50-19		50 فأكثر	
	الذكور والاناث			إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور
منتجات الحبوب	3	4	6	6	7	7-6	8	6	7
الخضار والفواكه	4	5	6	7	8	8-7	10-8	7	7
البروتين (اللحوم وبدائلها)	1	1	2-1	2	3	2	3	2	2
الحليب ومشتقاته	2	2	3	3	3	2	2	3	3

إرشادات هامة لدليل الغذاء:

يساعد اتباع دليل الغذاء الصحي على تلبية احتياجات الفرد من الفيتامينات والمعادن و العناصر المغذية الأخرى. بالإضافة للتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام.

- تحتاج النساء الحوامل إلى حمض الفوليك ويوصى بالتخطيط لذلك قبل الحمل بثلاثة أشهر لتجنب التواء الأنبوب العصبي في المواليد (Neural Tube Defect). كما تحتاج النساء الحوامل والمرضعات إلى الحديد للحفاظ على مستوى الهيموجلوبين وتناول حصتين أو ثلاثة إضافية من دليل الأغذية كل يوم على سبيل المثال تناول حبة فاكهة أو لبن زبادي كوجبة خفيفة. ويمكن أن تستبدل بتناول شريحة خبز إضافية أو كوب حليب.
- تزداد الحاجة إلى فيتامين "د" في جميع الأعمار وخاصة في حالة عدم التعرض للشمس لقلة المصادر الغذائية لفيتامين "د".
- 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.
- يوصى بالاهتمام بنظافة وتخزين الأغذية خاصة المحتوية على لحوم / سلطات / بيض / دجاج / محاشي بحيث يحفظ الحار حاراً والبارد بارداً.
- يوصى بمضغ الطعام ببطء والاستمتاع بمذاق الطعام.
- يوصى بتناول الافطار كل يوم للتحكم في الجوع بقية أوقات اليوم.
- يوصى بالاستمتاع بالأكل وعدم الشبع.
- يوصى باختيار الأحجام الصغيرة من الطعام.
- يوصى بالتقليل بصفة عامة من الأغذية والمشروبات المحتوية على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهن أو السكر أو الملح مثل الحلوى والشكولاته والكيك والدونات والمافين والبطاطس المقلية والناتشو وغيرها من الأكلات الخفيفة والمشروبات الرياضية التي تمنح الطاقة أو المشروبات الساخنة أو الباردة التي يضاف لها سكر.
- يوصى بشرب الماء بطريقة منظمة خاصة في الجو الحار أو أثناء ممارسة النشاط البدني.

تقسم الحبوب إلى (1. حبوب كاملة - 2. حبوب مكررة) :

١. الحبوب الكاملة

تحتوى الحبوب الكاملة على النواة و القشرة .

أمثلة على ذلك :

* دقيق : (كامل القمح/بر - الحنطة السوداء - الجاودار - الدخن - الشوفان - الشعير - الذرة) .
* البرغل (قمح مجروش) .
* الأرز البنى .

• فوائد الحبوب الكاملة :

* قد تقلل من الإمساك و قد تؤدى للإحساس بالشبع لإحتوائها على الياف مما يساعد على التحكم بالوزن و يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب .
* تناول منتجات الحبوب المحتوية على حمض الفوليك قبل و أثناء الحمل يساعد على منع عيوب الأنبوب العصبي أثناء التطور الجنيني .

٢. الحبوب المكررة

و هى عملية إزالة النخالة و القشرة . يتم ذلك لإعطاء الملمس الناعم و تحسين المطاطية (الجلوتين) ، و لكن أثناء التكرير يتم إزالة الألياف الغذائية و الحديد و العديد من فيتامينات ب..

و من الأمثلة : (الدقيق الأبيض ، الأرز الأبيض و الخبز الأبيض) .

• يوصى أن يكون نصف الحبوب المتناولة يوميا من الحبوب الكاملة .

• لون طعامك بشكل يومي بحيث يحتوى الطبق على طعام واحد ذي لون أخضر داكن مثل البروكلي ، و خضار واحد بلون برتقالي (كاروتين) مثل الجزر و أخر أحمر مثل الطماطم .
• أجعل نصف طبقك من الخضار و الفواكه .
• تناول الخضار و الفواكه أكثر من شرب العصير .
• تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه و الخضار يومياً .

• يوصى باختيار اللحوم بدون دهن و المطبوخة بقليل من الملح و الزيت.
• يوصى بتناول حصتين على الأقل من السمك كل أسبوع خاصة سمك السلمون و الكنعد والسردين و التراوت و الماكريل لاحتواء الاسماك على الاحماض الدهنية (اوميجا-3).

اللحوم و بدائلها

- يـوصـى بتـنـاول الأطعـمة التـي تحتوي على الحديد الهيـمي من (اللحوم) بالتبادل مع الأطعمة التي تحتوي على أنواع الحديد الأخرى بدائل اللحوم (الفاصـوليا، العدس، التـوفو.....الخ) جنبا إلى جنـب مع الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، ليتم تحسين امتصاص الحديد.

الحليب و مشتقاته

- تجنب تناول المنتجات عالية الدسم و خاصة الحيوانية لأن بها كمية كبيرة من الدهون المشبعة .
- يوصى بشرب ما يعادل 500 مل (كوبين)/ يوم من الحليب أو مشروبـات الصويـا المدعمة بالكالسيوم .
- تناول الحليب ومنتجاته مهم لصحة العظام ونموها في مرحلة الطفولة والمراهقة
- تعتبر الالبان ومنتجات الألبان مصدرا هاما للكالسيوم والبروتينات والفيتامينات والمعادن
- تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية .

الزيوت و الدهون

- يحتـاج الفرد كمية صغيرة من الدهـون و الزيـوت 30-45 مـل (ملعقتـان إلى ثلاث ملاعق كبيرة من الدهن غير المشبع كل يوم) ويشمل ذلك جميع الدهون المستخدمة في الطبخ والسلطات والصلصات والمايونيز لذا يوصى باختيار الزيوت النباتية مثل زيت الزيـتـون سـواء للـطبخ أو للسلطة والحد من استخدام الزبدة والمارجرين الصلبة والسمن والاهتمام بقراءة البطاقة الغذائية لاختـيـار الأغـذية ذات النـسبة القـليلة من الدهون المشبعة والدهون المحولة.
- كل ملعقة كبيرة من الدهون تعطي 45 سعر حراري لإحتوائها على 5جم دهون

القياسات المستخدمة:

الوحدة	المقدار	القياس
الملعقة	ملعقة صغيرة	5 مل
	ملعقة كبيرة	15 مل
	ملعقة كبيرة	3 مـلاعق صغيرة
الكـوب	1 كوب	250 مـل = 16 ملعقة كبيرة
	$\frac{1}{2}$ كوب	125 مل = 8 ملاعق كبيرة
اللتـر	4 أكواب	1000 مـل
1مل =1جم	مل(للسوائل) = جم (للمواد الصلبة)	

البطاقة الغذائية :

البطاقة الغذائية هي الدليل الذي يوفر معلومات عـن العناصر الغذائية التي يحتويها الطعام لمنتج معين .
وتكون في مكـان مـا على العـلبة مـن الخارج كمـا أنها تبين كمية السعرات الحرارية التي يحتويها المنتج (أو الكالوري) التي هي وحدة الطاقة في الغذاء .

تصنيف السعرات الحرارية بالمنتج:
40 سعرة حرارية (قليل)
100 سعرة حرارية (متوسط)
400 سعرة حرارية (مرتفع)

نسبة القيمة اليـــــومية مبينة على نظام غـــــــذائي (2000 سعر حراري) والتي من الممكن أن تكون أكثر أو أقـــــل حسب الإحتياج اليومي .

عدد الحصص بالمنتج حيث الحصة هى الكمية المستخدمة فى المرة الواحدة ويوضح المنتج القيمة الغذائية للحصة الواحدة .	
قلل هذه العناصر لأنها من أخطر العناصر التي تسبب الإصابة بالأمراض المزمنة ويجب الحد منها .	
أحرص علـــى تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية 100٪ لتحسين صحة الفرد.	
أنتبة للقيمة اليومية التى تحدد نسبة الحصة الواحدة من العناصر الغذائية وتعتبر 5٪ منخفضة و 20 ٪ مرتفعة .	

- ينصح بالحـــد مـــن الدهون المشبعة و أن لا يتعدى الكولسترول 300 ملجم- يومياً .
- ينصح بالحـــد من الملح (الصـــوديوم) بحيـــث لا يزيد عن 2400 ملجم - يومياً .
- يفضل أن لا تحتوي الحصة الواحدة على أكثر من 5 جم سكر (ملعقة صغيرة) .

- أقرأ بطاقة الحقائق الغذائية للمقـــارنة بين منتجات المادة الواحدة المصنوعة من قبـــل شركات متعددة لإختيار النسبة الأقل من الدهون (المشبعة و المحولة) و السكر و الملح .
- أقرأ البيانات و المعلومات التغذوية للعناصر الغذائية .
- أقرأ التحذيرات الواردة حول طرق حفظ و تخزين المادة الغذائية .
- تأكد من عدم وجود مادة قد تسبب الحساسية لأى فرد من أفراد الأسرة .
- حدد ما يناسب احتياجك عن طريق معرفة و فهم الحد الأدنى لهذه البيانات (بيانـــات البطاقة الغذائية) و بذلك يمكن :

* تقـــديم الإرشـــادات حـــول تخطيط الوجبات الغذائية من خلال فهم بيانات البطاقة الغذائية الضرورية للمحافظة على الوزن.
* تنمية مهارات شراء الأغذية من خلال تنمية القدرة على فهم البطاقة الغذائية.

النشاط البدني:

- يوصى بممارسة النشاط البدني كل يوم للحفاظ على وزن صحي والتمتع بصحة أفضل
- يوصى بأن يمارس البالغون نشاط متوسط إلى قوي لمدة ساعتين ونصف على الأقـــل أسبوعيا وأن يمارس الأطفال والشباب أنشطة يومية لمدة ساعة والابتعاد عن الجلوس لفترة طويلة أو أما التلفاز والأجهزة الالكترونية .
- يوصى باختيار أنشطة متنوعة وتوزيعها على مدار الأسبوع و البدء ببطء ثم تزداد وتيرة التمارين الرياضية .

مستوى النشاط الابدني :

الأطفال و المراهقين	البالغين	النشـــــــــاط
نشاط منخفض < 30 دقيقة / اليوم	< 30 دقيقة / اليوم	نشاط منخفض
نشاط متوسط 30-90 دقيقة / اليوم	30-90 دقيقة / اليوم	نشاط متوسط = المشي (تزداد ضربات القلب)
نشاط عالي > 90 دقيقة / اليوم	> 60 دقيقة / اليوم	نشاط عالي = الجري ، السباحة ، الدراجه

نقصان الوزن المتوقع خلال سنة وفقاً للمداومة على ممارسة بعض الانشطة

الوزن	نوع النشاط البدني	مدة الممارسة	كجم / سنة
الوزن 50 كيلو	ممارسة المشي المتوسط	30 دقيقة / اليوم	5
	ممارسة المشي السريع	30 دقيقة / اليوم	6.2
الوزن 70 كيلو	ممارسة المشي المتوسط	30 دقيقة / اليوم	7
	ممارسة المشي السريع	30 دقيقة / اليوم	8.75

السعرات الحرارية المتناولة دليلك للغذاء الصحى :

إن قلة النشاط البدنـــي و زيادة الطاقة المتناولة من الغـــذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيـــادة الوزن و السمنة ، لـذا ينـــصح بالإسترشاد بمؤشـــر كتلة الجســـم [Body Mass Index(BMI)] و كذلك محيط الوسط (WC) كـــأدلة صحية تعتمد على معرفة الطول و الوزن مقـــارنة بمستوى النشاط و السلوك الغذائي للوصول إلى وزن مثالي و صحي .

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكجم / مربع الطول بالمتر .

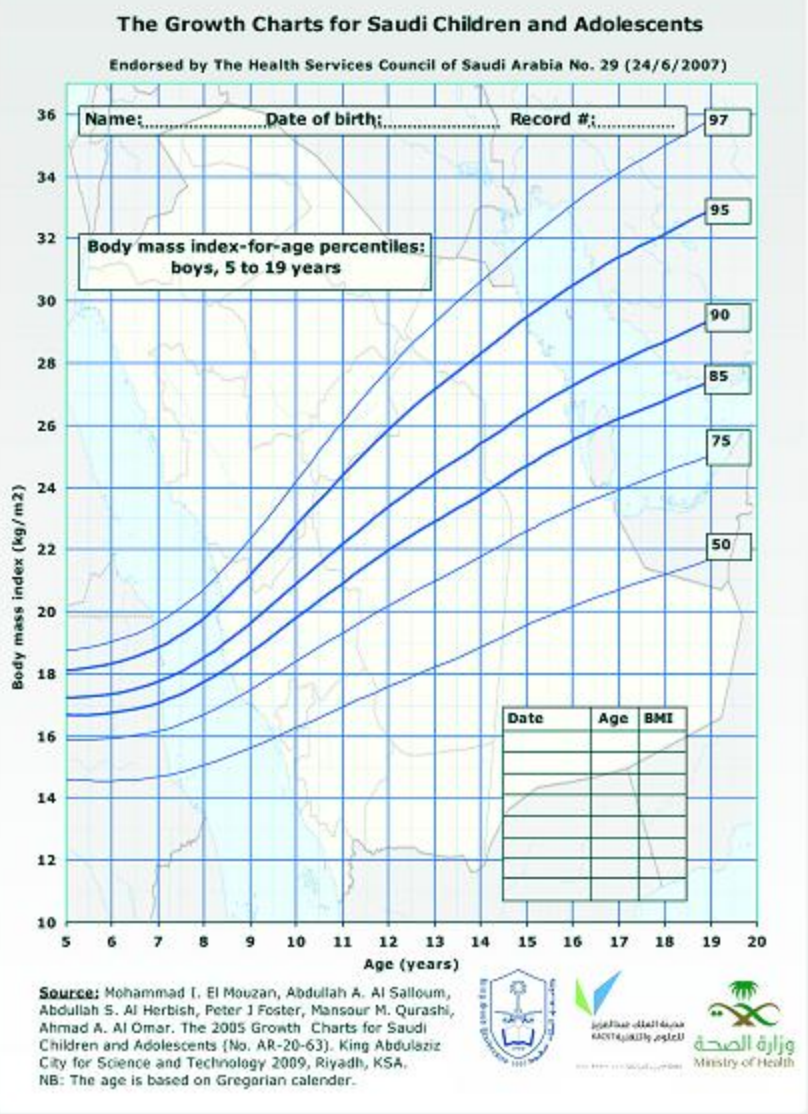
مؤشر كتلة الجسم (BMI)

مؤشر كتلة الجسم BMI	BMI الأطفال والمراهقين	BMI البالغين
تحت الوزن الطبيعي	5^{th} >	18> كجم / م^2
وزن طبيعي	85^{th} >	24.9-18.5 كجم / م^2
وزن زائد تزداد خطورة الأمراض المزمنة	85^{th} <	25 ≤ كجم / م^2
سمنة تزداد مضاعفات الأمراض المزمنة	95^{th} <	30 ≤ كجم / م^2
خطورة عالية		40≤ كجم/م^2
محيط الوسط (الخصر)	الاناث	الذكور
تزداد الخطورة	80≤ سم	94≤ سم
خطورة عالية	88≤ سم	102≤ سم

مؤشر كتلة الجسم (BMI) للبالغين (كجم /م^2)

WEIGHT lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
HEIGHT in/cm	Underweight					Healthy					Overweight					Obese					Extremely obese			
5'0" - 152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'1" - 154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
5'2" - 157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
5'3" - 160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
5'4" - 162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
5'5" - 165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
5'6" - 167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
5'7" - 170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
5'8" - 172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
5'9" - 175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
5'10" - 177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
5'11" - 180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
6'0" - 182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
6'1" - 185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	27	28
6'2" - 187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
6'3" - 190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
6'4" - 193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26

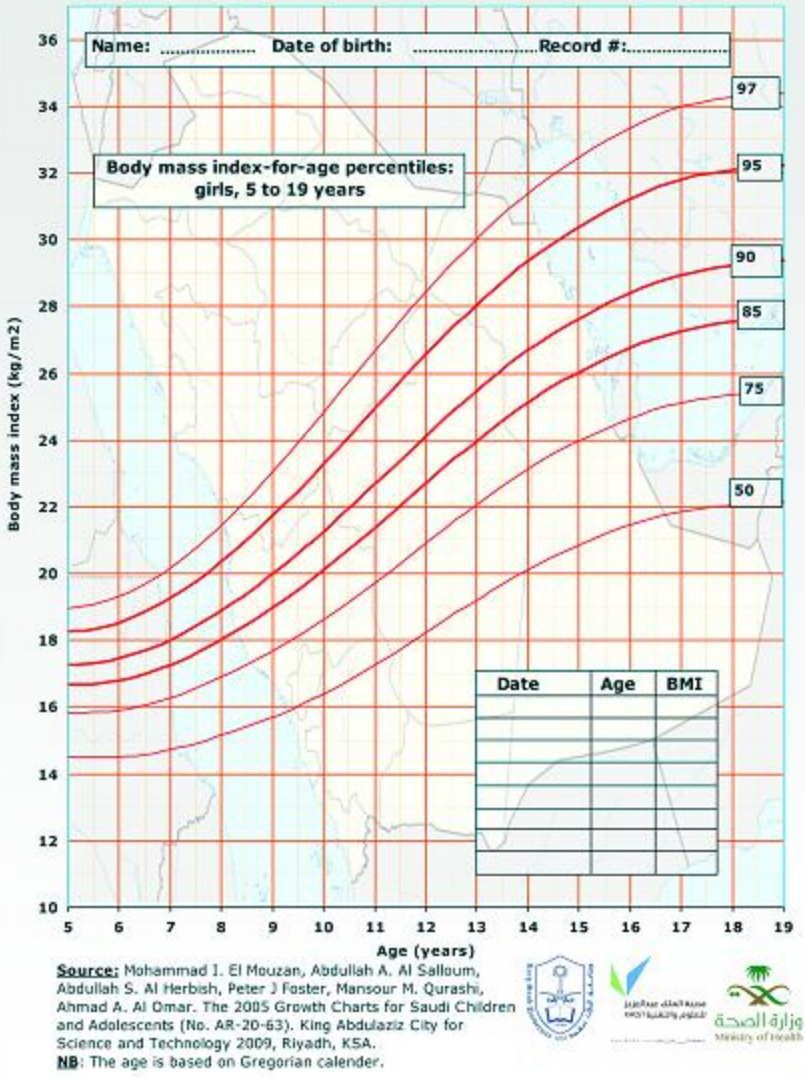
(مؤشر كتلة الجسم وفقاً للعمر ذكور : 5-19 سنة)



[مؤشر كتلة الجسم وفقاً للعمر إناث: 5-19 سنة]

The Growth Charts for Saudi Children and Adolescents

Endorsed by The Health Services Council of Saudi Arabia No. 29 (24/6/2007)

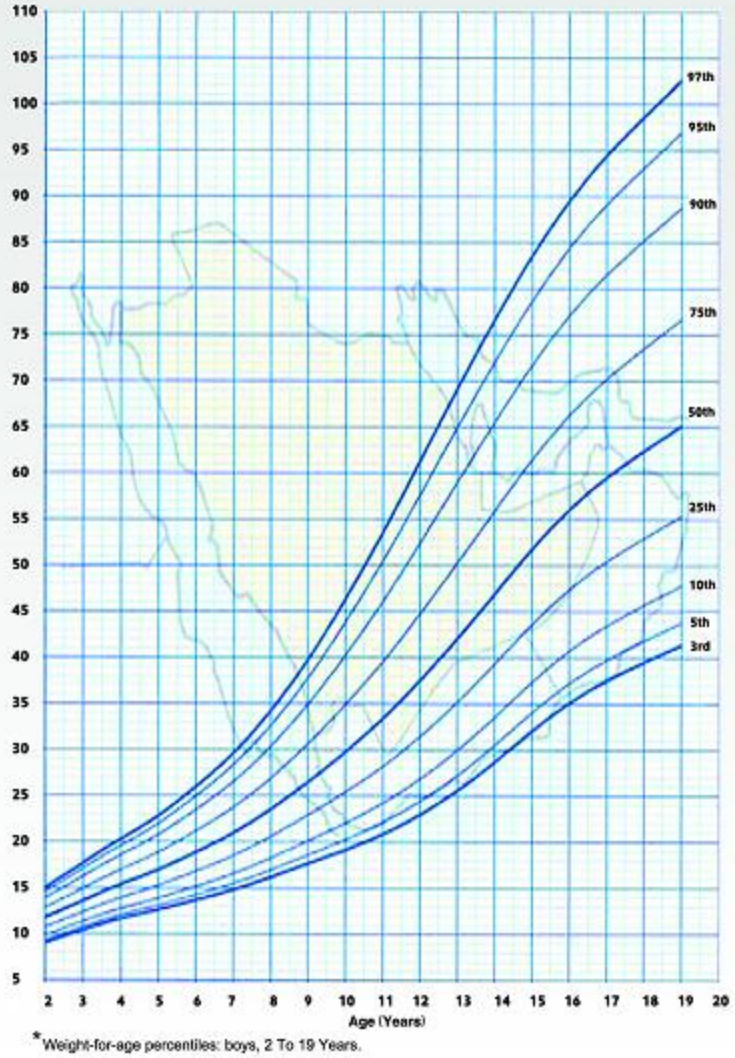


Source: Mohammad I. El Mouzan, Abdullah A. Al Salloum, Abdullah S. Al Herbish, Peter J Foster, Mansour M. Qurashi, Ahmad A. Al Omar. The 2005 Growth Charts for Saudi Children and Adolescents (No. AR-20-63). King Abdulaziz City for Science and Technology 2009, Riyadh, KSA.

NB: The age is based on Gregorian calender.

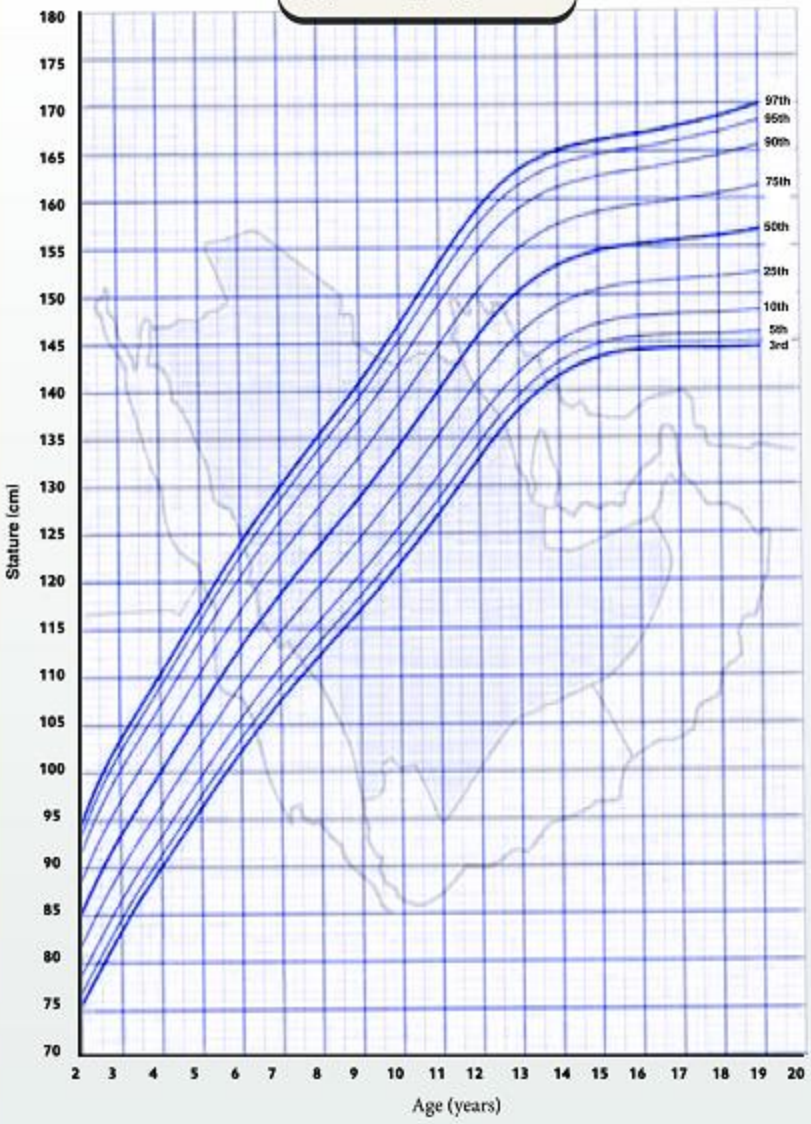
المؤشرات السعودية للنمو وفقاً للعمر (ذكور : 2 - 19 سنة)*

العمـر مع الــوزن



*Weight-for-age percentiles: boys, 2 To 19 Years.

العمر مع الطول*

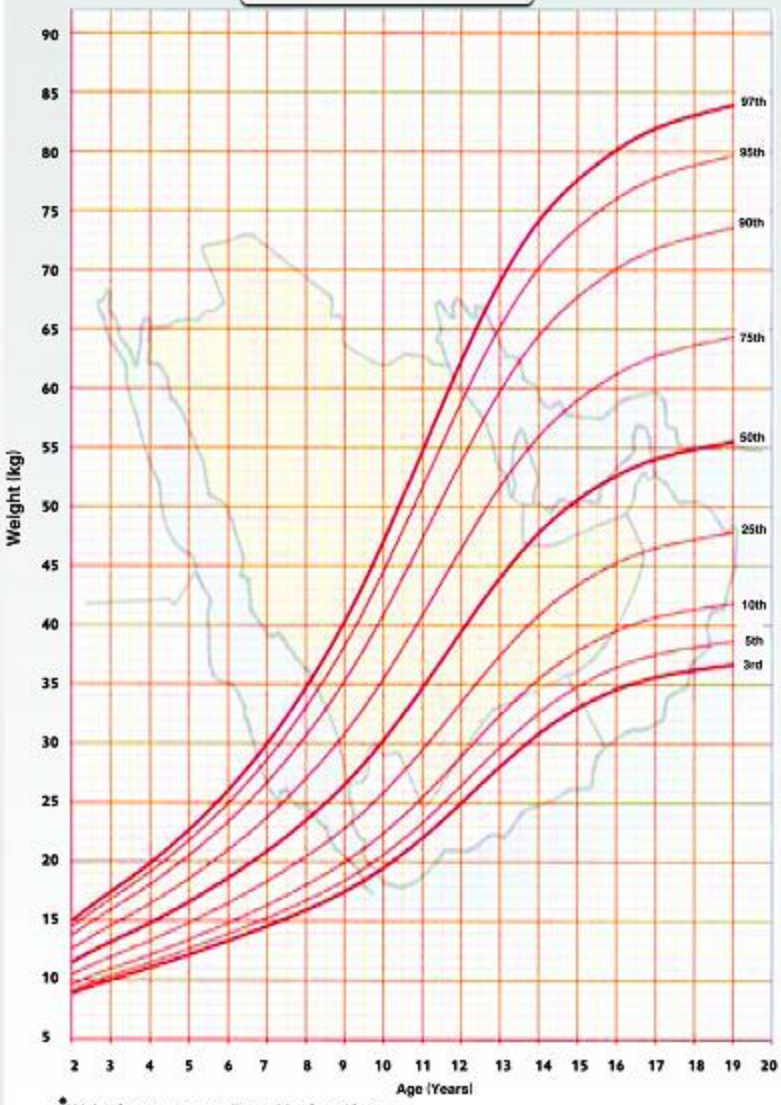


*Stature- for- age percentiles: girls, 2 to 19 years.

*El- Mouzan et al.2007.

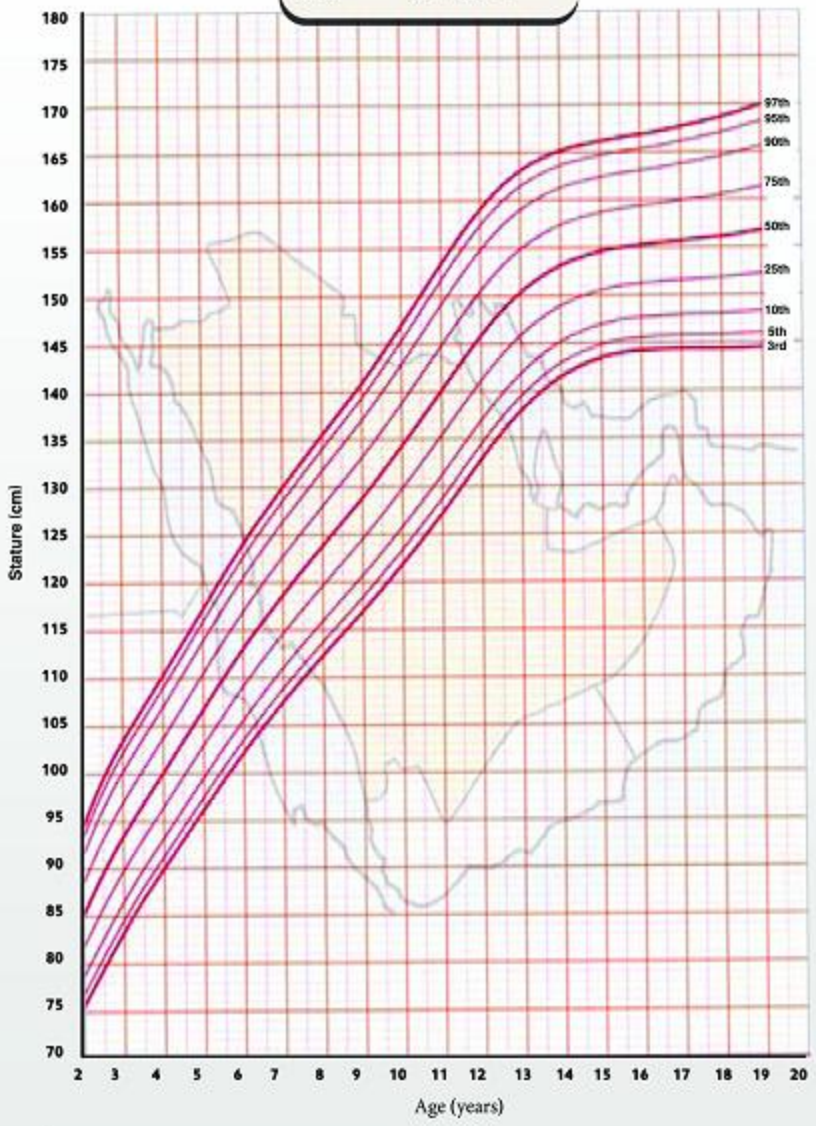
المؤشرات السعودية للنمو وفقاً للعمر (إناث ٢ – ١٩ سنة) *

العمر مع الوزن



*Weigt-for-age percentiles: girls, 2 to 19 years.

العمر مع الطول*



*Stature- for- age percentiles: girls, 2 to 19 years.

*El- Mouzan et al.2007.

استمارة تقييم النمط الصحي:

درجة واحدة لكل نقطة

- أتنـــاول خمس حصص يوميـاً مـــن الخضـــروات (الحصة الواحدة = نصف كوب من الخضار المطبوخة أو كوب من السلطة) .
- أتناول حصتين من الفواكه يومياً (الحصة الواحدة = حبة واحدة من الفاكهة متوسط الحجم)
- أستهـــلك حصتين على الأقـــــل يومياً من الحلـــــيب قليل الدسم أو الزبادي أو الجبنة (الحصة الواحدة = كوب واحد من الحليب أو الزبادي أو 30 جم من الجبنة) .
- أتنـــاول حـصة مـــن اللـــحم أو الدجاج أو السمك أو البيض أو المكسرات أو البقول .
- أشـرب كـــمية كـــافية من الماء يومياً و أتجنب المشروبات المضاف لها السكر مثل المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة والعصيرات المعلبة .
- أتنـاول الـوجبـات السـريـــعة (بيتزا وبرجر وبطاطس مقلية) مـرة واحـدة فى الاسبوع .
- لا أستهلك الطعام المملح مثل اللحوم المعلبة (السلامي , البيكون) إلا مرة واحدة في الاسبوع و أتجنب إضافة الملح أثناء الطعام .
- غالـباً استـهلك الحبـوب الكـاملـة (حبـــوب الإفطـــار الغنية بالألياف . خبز اسمر(بُر) .
- لا يزيد المتناول من البيض عن بيضتين خلال الاسبوع .
- أمارس المشى لمدة نصف ساعة 3-5 مرات فى الأسبوع.

النتـائـج :

10-8 نقـــاط / نظامك الغـــذائي ممتاز صحياً .

7-5 نقـــاط / نظـامك الغـــذائي متوسط صحياً .

4-2 نقـــاط / نظـامك الغذائي أقل من متوسط .

أقل من نقطتين/ نظامك الغـذائـي غيـر مقـــبول .

سجل متابعة الحصص الغذائية المأخوذة
Food Intake Record

الوجبة 	الحبـوب 	الخضـار و الفاكهة 	البروتيـن 	الحليـب 
الإفطـار				
وجبـة خفيفـة				
الغـداء				
وجبـة خفيفـة				
العشـاء				
وجبـة خفيفـة				
مجموع الحصص				

للحصول على مزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكترونى :
http://moh-ncd.gov.sa/dpa

ح وزارة الصحة ، ١٤٣٥
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
ميمش ، زياد أحمد
دليل العمل الوطني للغذاء الصحي وفقا للإستراتيجية الوطنية للغذاء
و النشاط البدني . / زياد أحمد ميمش ؛ محمد بن يحيى صعيدي -
الرياض ، ١٤٣٥ هـ
١٩ ص ، ١٦x٢٤ سم
ردمك :٠-٧٧-٨١٤٤-٦٠٣-٩٧٨
١- التغذية ٢ - الأغذية
أ.صعيدي ، محمد بن يحيى (مؤلف مشارك) ب.العنوان
ديوي ٦١٣,٢

رقم الايداع : ١٤٣٥/١٧٣٤
ردمك :٠-٧٧-٨١٤٤-٦٠٣-٩٧٨

References & Websites : المراجع و المواقع المستخدمة :

El-Mouzan , M.I; Al-Herbish, A.; Al-salloum, A.A; Qurashi, M.M.; and AlOmar.2007. Growth charts for Saudi Children and Adolescents. Saudi Med J. 28 : (10) 1555-1568

www.dietaryguidelines.gov
www.health.harvard.edu.healthy/eating/plate
www.choosemyplate.gov
www.worldhealthorganization.com
www.healthcanada.gc.ca/foodguide
www.nhmrc.gov.au/publications/nhome.htm