

الفصل الرابع

التغذية Nutrition

الفكرة المحورية للفصل

يعد الغذاء الصحي خط الدفاع الأول للوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية. والاهتمام بالتغذية والنظام الغذائي الصحي، يعزز من جودة الحياة، ويسهم في التمتع بصحة جيدة ودائمة خلال مراحل العمر المختلفة.

الأفكار الرئيسية للفصل

1. يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، لتأدية مهام الحياة اليومية، والوقاية من الأمراض.
2. تخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن مما يزيد احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.
3. تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من الطرق المساعدة على إدارة الوزن.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. تحديد مقومات النظام الغذائي الصحي.
2. التعرف على مفهوم السمنة، ومسبباتها، ومؤشرات قياسها.
3. تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية.





www.ien.edu.sa

النظام الغذائي الصحي

الدرس الأول 1

الفكرة الرئيسية

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، لتأدية مهام الحياة اليومية، والوقاية من الأمراض.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أبيين المقصود بالنظام الغذائي الصحي.
2. أستنتج أهمية النظام الغذائي الصحي في المحافظة على الصحة.
3. أحدد عناصر الغذاء الستة الأساسية، وفوائدها، وتصنيفها، ومصادرها.
4. أحدد الحصص الموصى بها حسب المجموعات الغذائية.
5. أقترح وجبة غذائية صحية متكاملة.
6. أميز بين الأغذية من حيث حالة التصنيع.
7. أتعرف على المكملات الغذائية.

Healthy-diet	النظام الغذائي الصحي
Hydrogenation	الهدرجة
Serving	الحصة الغذائية
Unprocessed Foods	الأغذية الطبيعية
Processed Foods	الأغذية المصنعة جزئياً
Ultra- Processed Foods	الأغذية فائقة التصنيع (فائقة المعالجة)
Food Supplements	المكملات الغذائية

المفاهيم



النظام الغذائي الصحي (Healthy-diet)

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، من خلال الآتي:

- إنتاج الطاقة وتحفيز عملية النمو، وإصلاح الأنسجة التالفة، وتنظيم التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم.
- الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض غير المعدية، بما في ذلك مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان.

الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.

تختلف مكونات النظام الغذائي حسب الخصائص الفردية، مثل: العمر، النوع، النشاط البدني؛

أهمية النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على الصحة

حضرت فتاة تبلغ من العمر 15 سنة إلى طبيببة مركز الرعاية الأولية في الحي، وكانت تعاني من الخمول والتعب، وبعد أن خضعت للتحاليل المخبرية نصحتها الطبيبة بضرورة مراجعته أخصائية التغذية لعمل نظام غذائي مناسب لحالتها. بالرغم من أن الوزن كان طبيعياً ولا تعاني من أمراض. ولكن نتائج التحاليل المخبرية كشفت عن وجود خلل في نسب بعض العناصر المهمة؛ حيث كانت نسبة الكوليسترول عالية جداً مقارنة بعمرها، وبعد مناقشة الأخصائية حول نظامها الغذائي اتضح أن الفتاة تتناول الوجبات السريعة، والأطعمة المصنعة بكثرة، ويفتقر نظامها الغذائي إلى التوازن في تناول وجبات غذائية صحية متنوعة.

h ü l u l . o n l i n e

فكر فيما قرأت

1-4

نشاط



• كيف يقي اتباع النظام الغذائي الصحي من الأمراض ويعطي الطاقة لأداء المهام والواجبات اليومية بنشاط وحيوية؟

الغذاء المتوازن مرتبط بوضوح بصحة الفرد بشكل عام، فالتغذية الصحية تعني أن النظام الغذائي اليومي للفرد يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية للنمو، وتوفير الطاقة اللازمة للعمل والنشاط البدني والاسترخاء. المشكلة الأساسية تكمن في طريقة الاستهلاك، فاستهلاك الكثير أو القليل جداً من أي عنصر غذائي قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية الخطيرة. مثلاً النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة، والدهون المتحولة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

وزارة الصحة
121

2022-1344

العناصر الغذائية الأساسية

العناصر الغذائية الأساسية مهمة لنمو الجسم، كما أنها ضرورية للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض في حال تم استهلاكها بشكل متوازن، وتنقسم إلى ستة أنواع رئيسية، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء كما هي موضحة في الجدول رقم (1-4).

العنصر الغذائي	الفوائد	التصنيف	المصادر
الكربوهيدرات	المصدر الرئيس للسعرات الحرارية في الجسم. تُستخدم لتوفير الطاقة والحرارة.	1-الكربوهيدرات البسيطة: سريعة الامتصاص في الجسم.	السكريات الأساسية، مثل: الفركتوز، والجلوكوز.
	تساعد على تنظيم الدهون.	2-الكربوهيدرات المعقدة: يحتاج الجسم إلى تكسيرها ليتم امتصاصها.	الأطعمة الطبيعية، مثل: الفواكه، والألبان.
الفيتامينات	تساعد على إصلاح الخلايا التالفة.	1-فيتامينات ذائبة في الدهون، وهي فيتامينات: أ (A)-د (D)-هـ (E)-ك (K).	النشويات والألياف، مثل: المكسرات، والبطاطس، والبقوليات.
	تساعد على: -المحافظة على صحة الجسم.	2-فيتامينات ذائبة في الماء، وهي: مجموعة فيتامين ب (B) - فيتامين ج (C).	أ (A): الجزر، والخضروات الخضراء.
	-بناء خلايا جديدة.		د (D): الحليب، البيض.
			هـ (E): زبدة الفول السوداني، اللوز.
			ك (K): الملقوف، القرع.
			ب (B): الأسماك، الدجاج.
			ج (C): البرتقال، الفراولة.



العنصر الغذائي

الفوائد

التصنيف

المصادر

الأملاح المعدنية

تساعد على:

- تكوين العظام وخلايا
الدم الجديدة.

- عمل العضلات والجهاز
العصبي.

1- العناصر المعدنية الكبرى، ومنها:
الكالسيوم، المغنيسيوم.

الكالسيوم: الحليب ومشتقاته.
المغنيسيوم: الخضروات الورقية، المكسرات.

2- العناصر المعدنية الصغرى، ومنها:
الحديد، الزنك.

الحديد: السبانخ، الطماطم، العدس.
الزنك: الفاصولياء.

البروتينات

-تساعد على بناء وإصلاح
وحفظ أنسجة العضلات
والأعضاء الداخلية والجلد.

-مصدر آخر للطاقة في
الوجبة الغذائية.

تتكون البروتينات من الأحماض
الأمينية.

هناك عشرون حمضًا أمينيًا، منها
اثنا عشر تصنع في الجسم، بينما
ثمانية يُحصل عليها من الغذاء.

المصادر الحيوانية، مثل: الحليب، واللحوم.

المصادر النباتية، مثل: البقوليات والأرز.

الدهون

- عنصر أساسي في تركيب
الخلية.

- تحافظ على حرارة الجسم.

- تساعد على امتصاص
الفيتامينات في الجسم.

1- الدهون غير المشبعة: تعدّ من
أفضل أنواع الدهون؛ لأنها تقلل فرص
الإصابة بأمراض القلب، لدورها في
تقليل مستوى الكوليسترول الضار HDL
ورفع مستوى الكوليسترول النافع LDL

المصادر النباتية، مثل: زيت الزيتون، زيت
دوار الشمس.

المصادر الحيوانية: مثل، الأسماك.

2- الدهون المشبعة: تُعرف بالدهون
الضارة؛ لأن كثرة استهلاكها مرتبط
بارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب.

الدهون الحيوانية، مثل: الشحوم، السمن
الوجبات السريعة، مثل: قطع الدجاج المقلية.

3- الدهون المتحولة: تعدّ أخطر أنواع
الدهون، وتتكون نتيجة تعرض الزيوت
السائلة لغاز الهيدروجين، وتسمى هذه
العملية بالهدرجة.

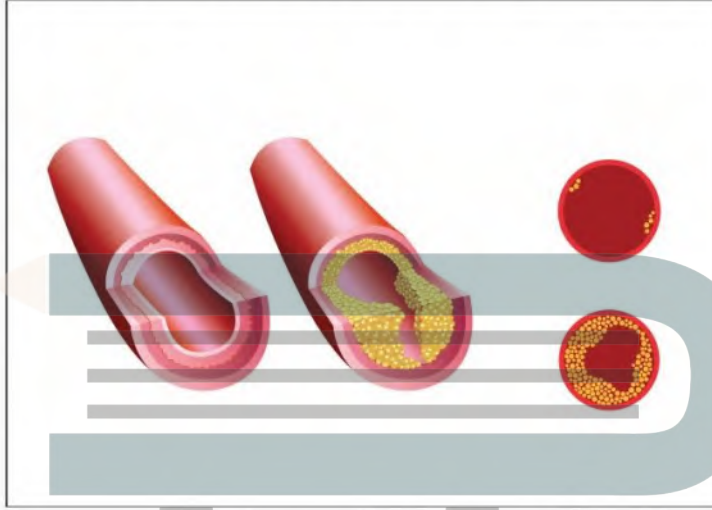
دهون متحولة مشبعة، مثل: السمن النباتي.

دهون مهدرجة جزئيًا، مثل: الزيوت المهدرجة.

الجدول رقم (1-4) المجموعات الغذائية



تأمل في الصورة رقم (1-4) ثم فسر: الدهون المتحولة (المهدرجة)، والدهون المشبعة مضرّة بصحة القلب والأوعية الدموية؟



الشكل رقم (1-4) مقارنة بين شريان صحي وشريان مصاب بتجمع الدهون

إجابة نشاط : 2-4

تراكم الدهون في الشرايين يسبب تضيق في الشريان، ويقلل تدفق الدم وبالتالي تقل تروية الأنسجة بالدم والأكسجين، ويزيد من احتمال الإصابة بالجلطة.

الماء:

- يتكون جسم الإنسان من 55% إلى 75% من الماء.
- يحافظ على درجة حرارة الجسم.
- يقوم بترطيب المفاصل والعمل كمخفف ضغط عليها.
- يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.
- يساعد على عملية الهضم وامتصاص الغذاء.
- ينصح بشرب (8) أكواب على الأقل من الماء يومياً.



3-4 الربط مع الحياة، مكونات وجبة غذائية

نشاط



- دوّن مكونات آخر وجبة غذائية تناولتها، وناقش مع زملائك في الصف العناصر الغذائية المتوفرة فيها.

نشاط فصلي

إعداد وجبة غذائية صحية:

مما تعلمت سابقًا، هناك خمس مجموعات أساسية للغذاء؛ حيث توفر كل مجموعة العناصر الغذائية المهمة للجسم، وهي: مجموعة الحبوب ومنتجاتها، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة البروتين، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة الدهون. ولكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.

الحصة الغذائية: كمية محددة ومحسوبة من الغذاء، ويتم قياسها بالكوب، أو الغرامات، أو القطعة، أو الشريحة حسب نوع الغذاء وطبيعته، وبما يتناسب مع العمر والنوع والنشاط البدني اليومي.

ويوضح الجدول رقم (2-4) الحصص الغذائية الموصى بها للاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية حسب العمر والنوع. الموصى بها بحسب المجموعات الغذائية.

العمر	الأطفال		المراهقين		البالغين		النوع
	3-2	8-4	13-9	18-14	50-19	50 فأكثر	
منتجات الحبوب	3	4	6	6	7-6	8	ذكور
الخضار والفواكه	4	5	6	7	8-7	1-8	إناث
اللحوم وبدائلها	1	1	2-1	2	3	2	ذكور
الحليب وبدائله	2	2	3	3	2	3	إناث

الجدول رقم (2-4) الحصص الموصى بها للاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية

البدائل من المجموعات الغذائية :

قائمة البدائل

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

كوب (١/٢) أرز (مطبوخ)	كوب (١/٢) ممعرونة (مطبوخة)	كوب (١/٢) بازلاء	حبة (١/٤) خبز عربي (مفروم)	كوب (١/٢) شريحة توست
كوب (١/٢) فول أو عدس (حصة نشويات + حصة بروتين)	حبة (١/٢) صامولي	كوب (١/٢) قرع	كوب (١/٢) ذرة	حبة صفراء بطاطس
كوب (١/٤) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (١/٤) شوفان (غير مطبوخة)	شريحة (٢) شابورة	كوب (٣) فشار مطبوخ خالي من الدهن والملح	حبات صفراء بسكويت (غير محلى)

مجموعة الحليب (قليل الدسم)

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

كوب (١) حليب	كوب (١) لبن	كوب (١) زبادي	ملعقة طعام حليب مجفف
-----------------	----------------	------------------	-------------------------

مجموعة الخضروات

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

كوب (١) خضار طازج	كوب (١/٢) خضار مطبوخ
----------------------	-------------------------

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

كوب (١) فول أو عدس (حصة نشويات + حصة بروتين)	كوب (١) شوفان (غير مطبوخة)	كوب (١) شبابورة	كوب (٣) فشار مطبوخ خالي من الدهن والملح	كوب (١) سمك تونة معلبة بالماء	كوب (١) بيضة واحدة	كوب (٣) حساء ببغاء	كوب (١) فول أو عدس (حصة نشويات + حصة بروتين)	كوب (١) حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب (١) شبابورة	كوب (٣) فشار مطبوخ خالي من الدهن والملح
--	----------------------------------	--------------------	--	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--	---------------------------------------	--------------------	--

مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

كوب (١) حبة متوسطة فواكه	كوب (١) شمامه	كوب (١) بطيخ	كوب (١) أناناس	كوب (١) فراولة (متوسطة)	كوب (١) عنب	كوب (١) كرز	كوب (١) مانجو	كوب (١) توت	كوب (١) عصير فواكه
--------------------------------	------------------	-----------------	-------------------	-------------------------------	----------------	----------------	------------------	----------------	-----------------------

مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

كوب (١) زيت دوار الشمس	كوب (١) زيت الزيتون أو زيت الذرة	كوب (١) زيتون	كوب (١) أفوكادو	كوب (١) معلبة زبدة الفول السوداني (حصة دهون + حصة بروتين)	كوب (١) معلبة زبدة الفول السوداني	كوب (١) معلبة زبدة الفول السوداني	كوب (١) معلبة زبدة الفول السوداني
---------------------------	-------------------------------------	------------------	--------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

القائمة الحرة

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

فيها أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، كرفل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجزير واليقطين والسبانخ يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يوميا

المصدر: وزارة الصحة السعودية، دليل الغذاء للممارس الصحي.



إثراء: الطبق الصحي



الشكل رقم (2-4) الطبق الصحي

• ما هو الطبق الصحي؟

هو طبق يحتوي على كميات ونسب متوازنة من عناصر المجموعات الغذائية، ويساعد على تصور ما يجب أن تبدو عليه الوجبة الصحية.

العيادة الصحية : تحضير وجبة صحية

4-4 نشاط



- اكتب مكونات وجبتك الصحية المتوازنة بحيث تشمل حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية، وشارك اختياراتك مع أسرتك وزملائك في الصف.

نشاط فصلي

أنواع الأغذية :

النوع	التعريف	الأمثلة
الأغذية الطبيعية (Unprocessed Foods)	هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري. ولا تزال تحتفظ بعناصرها من الفيتامينات والمعادن والألياف سليمة. وهي بذلك تعد أغذية ذات قيمة غذائية عالية.	تشكل معظم الأغذية الطازجة داخل المنزل، مثل، الخضروات، والفواكه، والطحين الكامل، واللحوم الطازجة.
الأغذية المصنعة جزئياً (Processed Foods)	هي الأغذية التي تغيرت عن حالتها الطبيعية بطريقة ما أثناء تصنيع الطعام، كالطبخ، أو التعليب، أو التجميد، أو التجفيف. وتعد هذه الأغذية مفيدة ولها قيمة غذائية.	منتجات الحليب ومشتقاته، زبدة الفول السوداني، دقيق الشوفان، الفواكه المجففة، الخضروات المجمدة، بودرة القهوة، عصائر الفاكهة الطازجة.
الأغذية فائقة التصنيع (Ultra-Processed Foods)	هي الأغذية المعدة من مكونات مشتقة أو مستخرجة من الأغذية. وتحتوي على كميات كثيرة من المواد الكيميائية؛ للحفاظ على الغذاء، أو لإكسابه لونا، أو مظهراً، أو إضافة نكهة ما، فهي أغذية تفتقد للقيمة الغذائية.	المشروبات الغازية، رقائق البطاطس المنكهة، الحلويات، الشوربات المعبئة، قطع الدجاج (النقت)، مشروبات الطاقة.

استكشاف: أنواع الأغذية

5-4 نشاط



- شارك مع زملائك أمثلة إضافية على: الأغذية الطبيعية، والأغذية المصنعة جزئياً، والأغذية فائقة التصنيع.

نشاط فصلي

المكملات الغذائية (Food Supplements)

تعرف المكملات الغذائية بأنها: عناصر غذائية مصنعه تحاكي تأثير العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة الطبيعية، يمكن أخذها لتعويض النقص في الجسم عند الضرورة.

تنبيه:

لا تحتاج أن تستهلك مكملات غذائية ما دمت تتمتع بصحة جيدة، ويحصل جسمك على احتياجاته من المواد الأساسية للنمو والحركة؛ عبر تناول الوجبات الغذائية المتوازنة. كما أن المكملات الغذائية ليست بنفس جودة المكونات الطبيعية.

الحالات الصحية لتناول المكملات الغذائية: قد تكون المكملات الغذائية ضرورية في بعض الحالات الصحية، مثل:

- الأشخاص ممن هم فوق الخمسين سنة.
- النساء الحوامل والمرضعات.
- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي قد تمنع الاستفادة من بعض العناصر الغذائية، مثل: حساسية الطعام.
- صعوبة الحصول على العناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي اليومي.

من أمثلة المكملات الغذائية:

- **فيتامين A:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد الجسم في تحسين الرؤية، والنمو، وتقوية المناعة.
- **فيتامين سي C:** يوجد على شكل أقراص أو شراب فوار؛ لتقوية الجهاز المناعي، ومقاومة أعراض نزلات البرد والإنفلونزا.
- **فيتامين D:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في الحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات.
- **حمض الفوليك Folic acid:** يوجد على شكل أقراص، وله دور أساس في المرحلة المبكرة من الحمل؛ فهو يحد من مخاطر إصابة الأجنة بعيوب خلقية.
- **الحديد:** يوجد على شكل أقراص، ويعالج المصابين بفقر الدم (الأنيميا).
- **الزنك:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة؛ كالزئبق، والرصاص، والألمونيوم، والزرنيخ، والكاديوم، ويدعم جهاز المناعة.
- **مكملات أوميغا-3:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب؛ لأنها تعتبر مسيلاً طبيعياً للدم، وتمنع التصاق الصفائح الدموية بجدار الأوعية.
- **مكملات البروتين:** في حالة عدم تمكن بعض الرياضيين من تناول ما يكفيهم من البروتين من الطعام فيمكنهم تناول كميات تعويضية من مكملات البروتين، على ألا يتجاوز ذلك احتياجاتهم الكلي من البروتين.





• هل سبق لك تناول أحد أنواع المكملات الغذائية؟ ما هو؟ وما السبب في ذلك؟

نشاط فصلي

تنبيه: إن تناول المكملات الغذائية، وعدم الالتزام بالتعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو إلى إرشادات الطبيب المختص يعرض الشخص إلى الإصابة بالمشاكل الصحية، من أهمها: مشاكل في الكبد والكلية؛ لذا من المهم استشارة الطبيب عند أخذ المكملات الغذائية.

ماذا تعلمت؟



- الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.
- تنقسم العناصر الغذائية الأساسية إلى ستة أنواع رئيسية، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء.
- لكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.
- تتميز الأغذية الطبيعية بأن لها قيمة غذائية عالية، على العكس من الأغذية فائقة التصنيع التي تفتقد للقيمة الغذائية.
- المكملات الغذائية تؤخذ لتعويض النقص في بعض العناصر الغذائية في الجسم. وليست بديلاً عن النظام الغذائي الصحي.
- توجد أنواع متعددة من المكملات الغذائية: (الفيتامينات، والمعادن، مكملات أوميغا-3، ومكملات البروتين) ويجب استخدامها وفق التعليمات الموضحة على المستحضر أو إرشادات الطبيب المختص.





1. عدد العناصر الغذائية الأساسية، مع توضيح فائدة من فوائدها، وتصنيفاتها، ومثال على مصدر من مصادر الحصول عليها، وفقاً للجدول التالي:

العنصر	الفائدة	التصنيف	المصادر

الإجابة في الصفحة التالية

2. ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات الآتية، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

- الحصة الغذائية هي: كمية غير محددة من الغذاء. (X)
- هي كمية محدودة ومحسوبة من الغذاء، ويتم قياسها بالكوب، أو الغرامات، أو القطعة، أو الشريحة حسب نوع الغذاء
- يحتوي الغذاء الصحي المتوازن على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية. (✓)
- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية عالية (X)
- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية منخفضة.
- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية الطبيعية. (X)
- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية المصنعة جزئياً.

الجلولك
تفكير ناقح
online



- لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية؟
- هل يعد تناول المكملات الغذائية آمناً على الصحة؟ علل إجابتك.



موقع منظمة الصحة العالمية يقدم معلومات حول النظم الغذائية الصحية:



موقع وزارة الصحة السعودية يقدم معلومات وافية حول المكملات الغذائية:



العنصر	الفائدة	التصنيف	المصدر
الكربوهيدرات	مصدر رئيس للسرعات الحرارية في الجسم	كربوهيدرات بسيطة. كربوهيدرات معقدة	الفواكه والألبان. البطاطس والبقوليات
الفيتامينات	المحافظة على صحة الجسم. بناء خلايا جديدة.	فيتامينات ذائبة في الدهون. فيتامينات ذائبة في الماء	D في البيض و الحليب B في الأسماك والدجاج C البرتقال و الفراولة . A الموجود في الجزر.
الأملاح المعدنية	تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة. عمل العضلات والجهاز العصبي.	العناصر المعدنية الكبرى. العناصر المعدنية الصغرى.	الكالسيوم: الحليب ومشتقاته. المغنيسيوم: الخضروات الورقية. الحديد: السبانخ. الزنك: الفاصوليا
البروتينات	تساعد على بناء وإص الح و حفظ أنسجة العض الت والأعضاء الداخلية والجلد.	تتكون من الأحماض الأمينية.	المصادر الحيوانية: اللحوم والحليب. المصادر النباتية: البقوليات والأرز.
الدهون	عنصر أساسي في تركيب الخلية. تحافظ على حرارة الجسم.	الدهون غير المشبعة. الدهون المشبعة. الدهون المتحولة	مثل زيت الزيتون، زيت دوار الشمس. مثل الشحوم والسمن. مثل السمن النباتي والزيت المهدرجة

تفكير ناقد :

لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من جميع المجموعات الغذائية؟

للحصول على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم لنمو سليم، وللحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض بإذن الله.

هل يعد تناول المكملات الغذائية أمناً على الصحة؟ علل إجابتك.

إن الإفراط في تناول المكملات الغذائية، وعدم الالتزام بالتعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو إلى إرشادات الطبيب

المختص يعرض الشخص إلى الإصابة بالمشاكل الصحية، من أهمها مشاكل في الكبد والكلى؛ لذا من المهم استشارة الطبيب عند

أخذ المكملات الغذائية

السرعات الحرارية



الفكرة الرئيسية

تخزين السرعات الحرارية الزائدة على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن مما يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على أهمية الاعتدال في تناول الطعام.
2. أبين المقصود بالسرعات الحرارية وعمليات الأيض.
3. أتعرف على مفهوم زيادة الوزن والسمنة ومعدل انتشارها في المجتمع السعودي.
4. أصف العوامل المسببة للوزن الزائد والسمنة.
5. أقيس حالة وزن جسمي باستخدام مؤشر كتلة الجسم، وقياس محيط الخصر.

المفاهيم

Obesity	السمنة
Calories	السرعات الحرارية
Metabolism	عمليات الأيض
Body Mass Index	مؤشر كتله الجسم

قيمة الاعتدال في الأكل والشرب

قال الرسول ﷺ: مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمَّنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ، وَتَلْتُ لَشْرَابِهِ، وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ. رواه الترمذي.



- راعى الحديث الشريف الاعتدال في الأكل والشرب. أعط أمثلة توضح كيفية تطبيق حديث الرسول ﷺ في أكلك وشربك.

مفهوم السرعات الحرارية

هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية: كعملية التنفس، والهضم، والحركة، والقيام بمختلف أنشطة الحياة اليومية، ويُعبر عنها بالكيلو كالوري (K calorie) أو الكيلو جول (K Joule)، وكلاهما من وحدات قياس الطاقة.

عمليات حرق السرعات الحرارية (عمليات الأيض):

هي عمليات تحدث داخل جسم الإنسان لتحويل المتناول من الطعام والشراب إلى طاقة حتى في وقت الراحة. وتستخدم هذه الطاقة لبناء الأنسجة ولقيام الجسم بوظائفه الأساسية، مثل: التنفس ودوران الدم وغيرها وتعرف هذه الطاقة بمعدل الأيض الأساسي.

مفهوم زيادة الوزن والسمنة:

تعرف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

ما السبب في تراكم الدهون؟

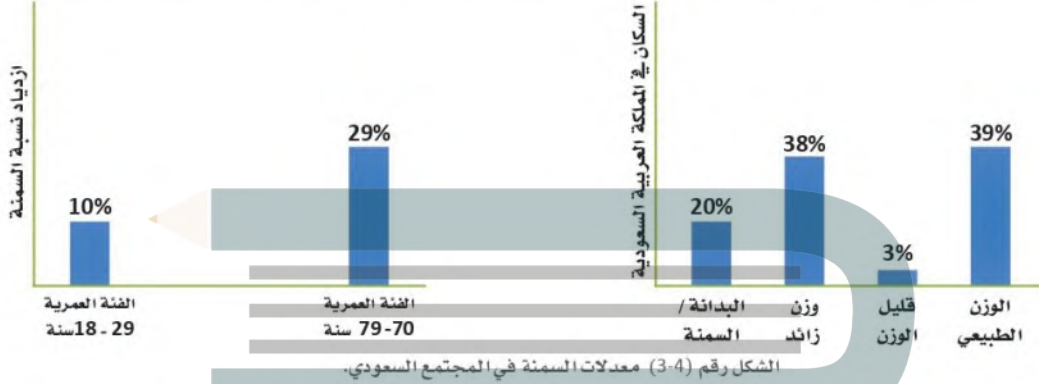
يعد اختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم (الأكل) والسرعات الحرارية التي يحرقها السبب الأساس لتراكم الدهون.

تتمثل خطورة السمنة في أنها تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة: كأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع الكوليسترول، وداء السكري.



معدلات السمنة في المجتمع السعودي

أظهرت نتائج المسح الصحي لدى السكان في المملكة العربية السعودية إلى أن الوزن الطبيعي بلغ نسبة (39%)، ونسبة (3%) قليل الوزن، ونسبة (38%) وزن زائد، بينما نسبة (20%) من المجتمع يعانون من البدانة/السمنة. كما أشارت النتائج إلى ازدياد نسبة السمنة مع التقدم في العمر؛ إذ بلغت النسبة (10%) من الفئة العمرية 18 سنة إلى 29 سنة، ونسبة (29%) من الفئة العمرية 70 سنة إلى 79 سنة.



عوامل زيادة الوزن والسمنة

لزيادة الوزن والسمنة لدى الشخص عدة عوامل تؤدي إلى اختلال معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم، مثل:

- زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون.
- زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الذي يحتاجه الشخص.
- زيادة الخمول البدني.
- عامل وراثي أي وجود تاريخ عائلي لمرض السمنة.
- عدم الحصول على النوم الكافي، أو زيادة في معدل النوم.
- الإصابة ببعض الأمراض، مثل: أمراض الغدة الدرقية.
- تناول بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب.

استكشاف: طرق الوقاية من السمنة

8-4

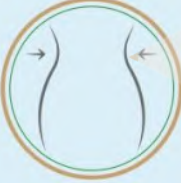
نشاط

• لماذا تعد السمنة خطراً صحياً يهدد سلامة الأفراد والمجتمع؟ وما طرق الوقاية منها؟

السمنة تزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض كأمراض القلب، وداء السكري وارتفاع ضغط الدم. ويمكن الوقاية منها باتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية، وبسعرات حرارية مناسبة، وكذلك عن طريق زيادة النشاط البدني الذي يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية وبالتالي لا يتم تخزينها على شكل دهون في الجسم.

المؤشرات الصحية لحالة الوزن

يمكن قياس حالة وزن الشخص بعدة طرق علمية، وأشهرها مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر.

قياس محيط الخصر	مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)																							
هو مؤشر يستخدم لتصنيف خطورة الإصابة بالأمراض بدلالة قياس محيط الخصر.	هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.																							
 <p>يقاس محيط الخصر باستخدام شريط المتر</p>	<p>يحسب مؤشر كتلة الجسم عن طريق المعادلة</p> $\frac{\text{الوزن بالكجم}}{\text{الطول بالمتر}^2}$																							
تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي:	تُفسر النتيجة وفق تصنيف الوزن في ست فئات كالتالي:																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>النوع</th> <th>تزداد الخطورة</th> <th>خطورة عالية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أنثى</td> <td>80 سم أو أكثر</td> <td>88 سم أو أكثر</td> </tr> <tr> <td>ذكر</td> <td>94 سم أو أكثر</td> <td>102 سم أو أكثر</td> </tr> </tbody> </table>	النوع	تزداد الخطورة	خطورة عالية	أنثى	80 سم أو أكثر	88 سم أو أكثر	ذكر	94 سم أو أكثر	102 سم أو أكثر	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">تصنيف مؤشر كتلة الجسم</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>أقل من 18.5</td> <td>نقص الوزن</td> </tr> <tr> <td>18.5 - 24.9</td> <td>الوزن الطبيعي</td> </tr> <tr> <td>25 - 29.9</td> <td>زيادة الوزن</td> </tr> <tr> <td>30 - 34.9</td> <td>السمنة من الدرجة الأولى</td> </tr> <tr> <td>35 - 39.9</td> <td>السمنة من الدرجة الثانية</td> </tr> <tr> <td>40 أو أكثر</td> <td>السمنة المفرطة</td> </tr> </tbody> </table>	تصنيف مؤشر كتلة الجسم		أقل من 18.5	نقص الوزن	18.5 - 24.9	الوزن الطبيعي	25 - 29.9	زيادة الوزن	30 - 34.9	السمنة من الدرجة الأولى	35 - 39.9	السمنة من الدرجة الثانية	40 أو أكثر	السمنة المفرطة
النوع	تزداد الخطورة	خطورة عالية																						
أنثى	80 سم أو أكثر	88 سم أو أكثر																						
ذكر	94 سم أو أكثر	102 سم أو أكثر																						
تصنيف مؤشر كتلة الجسم																								
أقل من 18.5	نقص الوزن																							
18.5 - 24.9	الوزن الطبيعي																							
25 - 29.9	زيادة الوزن																							
30 - 34.9	السمنة من الدرجة الأولى																							
35 - 39.9	السمنة من الدرجة الثانية																							
40 أو أكثر	السمنة المفرطة																							

نشاط 4-9 العيادة الصحية: قياس حالة الوزن.

- (أ) احسب مؤشر كتلة الجسم وفق وزنك وطولك، وحدد مؤشر كتلة جسمك.
 (ب) قم بقياس محيط الخصر باستخدام شريط المتر، وحدد مستوى الخطورة بحسب قياس محيط خصرك.
 (ج) فسر النتائج التي حصلت عليها.



- السعرات الحرارية : هي وحدة قياس كمية الطاقة في الأطعمة المستهلكة، وتقاس بالكيلو كالوري Kcal
- السمنة عبارة عن تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون. وهو داء العصر، وعامل للإصابة بالأمراض الأخرى.
- اختلال التوازن بين الطاقة المصروفة والسعرات الحرارية المستهلكة من المجموعات الغذائية هو أحد مسببات السمنة.
- تقاس السمنة بطريقتين: مؤشر كتلة الجسم، أو حساب محيط الخصر.

■ السعرات الحرارية مفهوم تكرر خلال هذا الدرس، ناقش مع زملائك دلالة هذا المفهوم.



■ متى يدخل الفرد مرحلة السمنة؟ وما الأسباب التي توصله إلى ذلك؟

إثراء

مصادر المعلومات الإلكترونية. موقع وزارة الصحة السعودية، صفحة الأمراض المزمنة: السمنة. وتحتوي على معلومات وفيرة حول السمنة ومفهومها وطرق علاجها.



- من وجهة نظرك، لماذا يفشل البعض في الالتزام بنظام غذائي أثناء محاولة إنقاص الوزن؟



التقويم

متى يدخل الفرد في مرحلة السمنة، وما الأسباب التي توصله إلى ذلك؟.

من أهم مسببات السمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم (الأكل) والسرعات الحرارية التي يحرقها. وتكون بسبب زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الذي يحتاجه الشخص، أو زيادة في الخمول البدني بسبب طبيعة الحياة.

تفكير ناقد

من وجهة نظرك، لماذا بعض الأشخاص يفشل في الالتزام أثناء عملية إدارة أو إنقاص الوزن؟

• لافتقادهم للإرادة والإصرار.

• وضع أهداف غير منطقية.

• الالتزام بنظام غذائي قائم على الحرمان.

• عدم ممارسة النشاط البدني.





www.ien.edu.sa

إدارة الوزن

الدرس الثالث 3

الفكرة

الرئيسية

تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من الطرق المساعدة على إدارة الوزن.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أحسب مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السرعات الحرارية.
2. أصمم نظاماً غذائياً محدد السرعات.
3. استخدم البطاقة الغذائية في اختيار المنتجات الغذائية المفيدة.
4. أتعرف على توصيات إدارة الوزن وإنجاح الحمية الغذائية.
5. أميز بين اضطرابات الأكل المختلفة، وأعراضها، وطرق علاجها.

المفاهيم

Daily Value	القيمة الغذائية اليومية
Nutrition Facts	البطاقة الغذائية
Eating Disorder	اضطرابات الأكل
Anorexia Nervosa	فقدان الشهية العصبي
Bulimia Nervosa	الشراهة المرضية العصبي

توازن الطاقة وإدارة الوزن:

إن قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، ويعتمد معدل حرق السرعات الحرارية في الجسم على عدة معطيات، كالطول والوزن والنوع ومستوى النشاط البدني للوصول إلى وزن مثالي وصحي. ويمكن إدارة الوزن عن طريق فرضيتين:





الفرد يكسب وزناً

=

الطاقة المصروفة
من الجسم



السرعات الحرارية
المستهلكة من الغذاء



الفرد يخسر وزناً

=

الطاقة المصروفة
من الجسم



السرعات الحرارية
المستهلكة من الغذاء

مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السرعات الحرارية

يحتاج الشخص البالغ تقريباً إلى ألفين (2000) سعرة حرارية يومياً، ويحتاج الأطفال إلى ما يقارب (1800) سعرة حرارية يومياً، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل الأخرى؛ مثل: مستوى النشاط البدني، وكتلة الجسم، والعمر، والنوع، فعلى سبيل المثال: تختلف كمية السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص باختلاف معدل ممارسة النشاط البدني، وكلما زاد النشاط البدني زادت الحاجة لسرعات حرارية أكثر، فالجري يحرق سرعات حرارية أكثر من المشي. إذا كنت تخطط لفقدان الوزن، لابد من تقليل السرعات الحرارية، مع زيادة معدل النشاط البدني.

القيمة الغذائية اليومية % (Daily Value)

القيمة الغذائية اليومية تحدد قيم احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، ويعبر عنها بالنسبة المئوية %، وتستخدم كدليل للمنتجات الغذائية. تُحسب بناء على 100% من الاحتياجات لكل عنصر غذائي، بافتراض أن البالغ يحتاج إلى 2000 سعرة حرارية في اليوم.

حساب السرعات الحرارية :

هناك طرق ومعادلات رياضية مختلفة لحساب السرعات الحرارية، بالإضافة إلى تطبيقات إلكترونية عديدة يمكن تحميلها على أجهزة الهاتف الجوال، كما تقدم بعض الجهات الصحية المختصة على الموقع الإلكتروني في الإنترنت حاسبة لسرعات الحرارة، مثل: الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية.

نشاط 10-4 العيادة الصحية، حساب السرعات الحرارية



• خطوات حساب السرعات الحرارية في موقع وزارة الصحة، كالتالي:

1. اذهب إلى متصفح البحث الرئيس في الجهاز المستخدم.
2. ادخل عبارة " حساب السرعات الحرارية وزارة الصحة". اضغط إدخال.
3. اختر مقترح البحث " الأدوات الصحية - حساب السرعات الحرارية- وزارة الصحة".
4. ادخل معلوماتك: (الوزن، الطول، النوع، مستوى النشاط البدني).
5. رابط صفحة حساب السرعات الحرارية على موقع وزارة الصحة:



أدوات تقييم الوجبات الغذائية :

من الضروري معرفة كيفية تقييم المجموعات الغذائية: التشنويات والحبوب، والدهون، البروتين، الحليب ومشتقاته، الخضروات، والفواكه. باستخدام مقاييس تقييم الوجبات الغذائية. أدوات تقييم المجموعات الغذائية تشمل: كوب قياس ذو مقياس مرقم، ميزان رقمي صغير، وملعاق قياس (ملعقة طعام وملعقة شاي) أنظر الصورة رقم (1-4).



الصورة رقم (1-4) أدوات قياس الوجبات الغذائية





نشاط 4-11

العيادة الصحية، تصميم نظام غذائي محدد السعرات

- يوضح الشكل رقم (4-4) نظامًا غذائيًا لشخص يبلغ احتياجه اليومي (2000) سعرة حرارية، تعاون مع مجموعتك لأجل تصميم نظام غذائي لشخص آخر يبلغ احتياجه اليومي (1800) سعرة حرارية.

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعرة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنه بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
وجبة خفيفة	دهون + بروتين	١	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
	نشويات	١	شريحة خبز
	فاكهة	١	حبة تفاح
	نشويات	٣	واحد كوب أرز
الغداء	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سبلة خضراء
العشاء	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالصحة عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٩ حصص بروتين
٣ حصة دهون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل والعرض أن يكون عدد الحصص مطابق للكمية المحسوبة لكل وجبة
! • البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

الشكل رقم (4-4) النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية. المصدر: وزارة الصحة السعودية 2017

البطاقة الغذائية للمنتجات:

البطاقة الغذائية المطبوعة على المنتجات مخصصة لتقديم معلومات عن المنتجات الغذائية، ومكوناتها، وعدد السعرات الحرارية، والقيم الغذائية على أساس القيم اليومية للشخص.

- الغرض من وجود البطاقة الغذائية، دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي، والمقارنة بين المنتجات، واختيار المنتجات الغنية بالعناصر المفيدة، وحساب السعرات الحرارية.

مكونات البطاقة الغذائية :

تشتمل البطاقة الغذائية على سبعة عناصر رئيسية:

- **الأول:** اسم المنتج. يعتبر المؤشر الأساس للتعريف بالمنتج الغذائي.
- **الثاني:** قائمة المكونات. تشمل المكونات التي يحتوي عليها المنتج الغذائي مرتبة بالتسلسل حسب الوزن من الأعلى فالأقل.
- **الثالث:** قائمة الحقائق الغذائية. تشمل القائمة محتوى المنتج من الطاقة، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، مجموع الكربوهيدرات ومنها السكر والملح (صوديوم)، البروتين، والألياف الغذائية.
- **الرابع:** الإضافات الغذائية مثل: الألوان، والنكهات، والمواد الحافظة التي يحتوي عليها المنتج الغذائي؛ حيث تسهم من حيث الخواص في رفع القيمة الغذائية للمنتج، والمحافظة على الغذاء في ظروف النقل والتخزين.
- **الخامس:** العبارات التحذيرية؛ بعض المنتجات تحوي مكونات لا تناسب بعض المستهلكين، كالحوامل، والمرضعات، والأطفال، ومرضى القلب، والرياضيين أثناء ممارسة الرياضة. فوجود هذه العبارات يسهم في تلافي الاستخدام لمثل هذه المنتجات، مثال ذلك: زيادة الكمية المستهلكة إلى 40 جراماً في اليوم قد يسبب الإسهال من المنتجات الغذائية المحتوي على السوربيتول.
- **السادس:** بيانات الحساسية، قد تحتوي المنتجات الغذائية على مكونات تسبب الحساسية لبعض المستهلكين، مثل: السمك، الفول السوداني، الحليب، البيض، السمسم، فول الصويا، والجلوتين، وفي حال احتواء المنتج عليها تكتب كالتالي: "يحتوي على أو قد يحتوي على...".
- **السابع:** تعليمات الاستخدام والتخزين والتحضير، مثال ذلك تعليمات استخدام وتحضير حليب الرضع والأطفال، تعليمات الحفظ في درجة حرارة معينة لبعض المنتجات الغذائية.



الشكل رقم (5-4) البطاقة الغذائية على أحد المنتجات

الجلول أون لاين
h u l u l . o n l i n e

الحقائق التغذوية :

أحرص على قراءة الحقائق التغذوية قبل اختيار المنتج.



حجم الحصة الغذائية

- الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط
- يحدد حجم الحصة بـ (كوب/ جرام/ مل/ قطعة/ ملعقة) حسب مادة المنتج
- تقاس الحقائق التغذوية لكل 100 جرام أو 100 مل من المنتج الغذائي ولكل حصة في حال احتوت على أقل من 100 جرام أو 100 مل
- تأخذ من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج واختر الأنسب
- المنتج الواحد قد يحتوي على أكثر من حصة

إرشادات

- اختر منتج غذائي له نسبة مئوية منخفضة في القيم اليومية من الدهون، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم (الملح)
- الكوليسترول يفضل أن تكون كميته أقل من 300 ملجم في اليوم
- الصوديوم يفضل أن تكون كميته منخفضة (2300 - 3000 ملجرام) أو أقل في اليوم
- قلل من المنتجات الغذائية التي تحتوي على كمية سكر عالية
- المنتج الغذائي الذي يحتوي على كمية منخفضة من السكر يحتوي على 5 جرام أو أقل لكل 100 جرام
- يمكن أن يتواجد السكر في المنتج الغذائي بأحد المسميات التالية، (فركتوز، جلوكوز، سكرور، شراب الذرة عالي الفركتوز)

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية عدد الحصص في المنتج	كوب (228 جم)
2	
الكمية لكل حصة غذائية	السعرات الحرارية 250 السعرات من الدهون 110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون متحولة 0	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات	10%
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
حديد	4%
كالمسيوم	20%
النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها	

السعرات الحرارية

- هي الطاقة التي يتم الحصول عليها في الحصة الواحدة
- معرفة السعرات الحرارية يساعد في التحكم بوزنك
- تجنب السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة للمنتج حيث تعتبر
- 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفع
- 100 سعرة حرارية معتدل
- عدد السعرات التي تناولتها يصده عدد الحصص التي استهلكتها في المنتج
- مثال: 3 حصص = السعرات الحرارية 3 x

إرشادات

- أكثر منتج غذائي له نسبة مئوية عالية في القيم اليومية من الألياف، الفيتامينات، المعادن مثل الحديد، الكالسيوم بحيث تكون 20% أو أعلى

القيم اليومية %

- القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية هي ذلك لأي منتج غذائي قد تكون غني أو فقير في عنصر ما
- يعبر عنها بالنسبة المئوية وتم حسابها على أساس 100% من الاحتياجات اليومية لكل مكون غذائي بناءً على استهلاك 2000 سعر حراري في اليوم للإنسان المتوسط
- قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل بحسب السعرات الحرارية التي تحتاجها

إذا كانت النسبة
20% أو أعلى
فهي مرتفعة

إذا كانت النسبة
5% أو أقل
فهي منخفضة



حقائق تغذية	
عدد الحصص في العبوة 7 لقيم / About 7 servings per container / 100g حجم الحصة / Serving size	
الكمية للحصة الواحدة / Amount per serving	30
السعرات الحرارية / Calories	
% Daily Value*	
Total Fat / الدهون الكلية / 0.1g	0%
Saturated Fat / دهون مشبعة / 0.1g	1%
Trans Fat / دهون متحولة / 0g	0%
Cholesterol / كوليسترول / 0mg	0%
Sodium / صوديوم / 150mg	6%
Total Carbohydrate / الكربوهيدرات الكلية / 4.9g	2%
Dietary Fiber / ألياف غذائية / 1.5g	5%
Total Sugars / سكريات كلية / 3.9g	0%
Includes 0g added Sugars / يتضمن 0 جم سكر مضاف	0%
Protein / بروتين / 1.2g	2%
Vitamin D / فيتامين د / 0mcg	0%
Calcium / كالسيوم / 10mg	1%
Iron / حديد / 0mg	0%
Potassium / بوتاسيوم / 450mg	23%

* The % Daily Value (DV) tells you how much nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.
* تدل نسبة الحقائق اليومية على المضافات في الحصة الواحدة منبذة على نظام غذائي متوازن على 2000 سعرة حرارية

الشكل رقم (7-4) الحقائق التغذوية

• يوضح الشكل (7-4) الحقائق التغذوية لمنتج ما .

بالتعاون مع مجموعتك، أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما وحدة قياس حجم الحصة الغذائية في المنتج؟ **جرام**
2. كم عدد الحصص الغذائية في المنتج؟ **7 حصص.**
3. ما أنواع الدهون ونسبها في المنتج؟

دهون مشبعة ونسبتها 0.1 جم (1%)

، دهون متحولة 0 جم (0%)

توصيات إدارة الوزن

عند الالتزام بخطة لإنقاص الوزن، ينصح بتغيير الممارسات الغذائية؛ حيث تبني نمط حياة صحي يسهل الالتزام به، بدلاً من اتباع حمية قاسية؛ للوصول لوزن معين في فترة زمنية محددة. وهذه بعض التوصيات المهمة: لإنجاح الحمية الغذائية:

- الحرص على تناول الوجبات المعدة في المنزل.
- موازنة الوجبات من حيث تنوع استهلاك المجموعات الغذائية.
- الحرص على استهلاك كمية مناسبة من الماء ما يقارب ثمانية أكواب يومياً.
- تنظيم النوم قدر الإمكان وتجنب السهر.
- الاكثار من تناول الخضروات والفواكه عند الإحساس بالجوع؛ فهي غنية بالألياف التي تزيد من الإحساس بالشبع.
- خفض استهلاك الدهون المشبعة مثل الدهون الموجودة في الأطعمة المقلية، والأطعمة الجاهزة والسريعة.
- الابتعاد عن السكريات وخاصة المضافة إلى المشروبات، كالعصائر، ومشروبات الطاقة.
- زيادة النشاط البدني اليومي بالتدرج.
- اختيار طرق طهي لا تزيد من السعرات الحرارية، كالشواء، أو الطبخ البخار.

مفهوم اضطرابات الأكل

هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض. و تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة غالباً نتيجة لبعض الضغوطات في هذه المرحلة، مثل:

- اهتمام المراهقين برأي الآخرين.
- تأثرهم بأقربائهم.
- تأثير وسائل الإعلام.





• ما الأسباب الأخرى التي قد تؤدي للإصابة باضطرابات الأكل وسبل الحد منها؟ ناقش إجابتك مع زملائك في الصف.

أسباب الإصابة باضطراب الأكل: فقدان الثقة بالنفس-اضطراب البيئة الأسرية، مثل انفصال لأبوين - التنمر. سبل الحد منها هي: محاولة تعزيز التقدير الذاتي عند المراهقين -التحدث مع المراهقين عن أهمية الغذاء الصحي -تذكير المراهقين أن تناول الطعام لا يعد من الطرق السليمة لمواجهة الضغوط أو تحطم المشاعر

أنواع اضطرابات الأكل

يوضح الجدول التالي أنواع اضطرابات

العناصر	فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa	الشراه المرضي العصبي Bulimia Nervosa
الوصف	هو اضطراب يجعل صاحبه مهووساً بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهداً تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمداً، أو يقوم بممارسة النشاط البدني بشكل زائد عن الحاجة، أو الأكل ثم التقيؤ الذاتي بهدف تقليل الوزن والوصول للرشاقة. وبمعنى آخر فالمرضى لا يفقد الشهية لكنه يحاول كبح الرغبة في الطعام بطرق غير مناسبة صحياً.	الشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغم نفسه بالتخلص من هذه السعرات الحرارية عن طريق التقيؤ أو استخدام المليينات خوفاً من زيادة الوزن.
الأعراض الشائعة	يصاحب هذا الاضطراب ظهور أعراض جسدية ونفسية، مثل، • اصفرار لون الجلد وشحوب الوجه. • الشعور بالبرد باستمرار. • مشاكل في الجهاز الهضمي. • انقطاع الطمث عند النساء. • تساقط الشعر وتقصف الأظافر. • مشاكل عاطفية؛ كالشعور بالاكتئاب والعزلة. • إذا كان وزن المريض أقل بنسبة 30% من الوزن الطبيعي، فسيحتاج الدخول للمستشفى.	يصاحب هذا الاضطراب ظهور أعراض جسدية ونفسية، مثل، • الشعور بالتعب. • تنفخ الوجه. • التهاب الحلق المزمن. • ابيضاض اللسان. • انتفاخ أو الآم بالبطن. • تغيرات في المزاج؛ الشعور بالقلق والتوتر الشديد. • في حالة كانت أعراض الشره المرضي شديدة، ويصاحبها مضاعفات صحية خطيرة، فسيحتاج المريض إلى الدخول للمستشفى.
طرق العلاج	العلاج السلوكي المعرفي؛ للمساعدة في تغيير أنماط الأكل لدى المصاب، وجعلها طبيعية، وتحديد المعتقدات والسلوكيات غير الصحية والسلبية واستبدال أخرى صحية وإيجابية بها. العلاج القائم على الأسرة؛ لمساعدة الوالدين على التدخل لوقف سلوكيات الأكل غير الصحية لدى المراهق، ومساعدة المراهق على استعادة السيطرة على أكله.	العلاج السلوكي المعرفي؛ للمساعدة في تغيير أنماط الأكل لدى المصاب، وجعلها طبيعية، وتحديد المعتقدات والسلوكيات غير الصحية والسلبية واستبدال أخرى صحية وإيجابية بها. العلاج القائم على الأسرة؛ لمساعدة الوالدين على التدخل لوقف سلوكيات الأكل غير الصحية لدى المراهق، ومساعدة المراهق على استعادة السيطرة على أكله.

نشاط 4 - 14 استكشاف: اختبار اضطراب الأكل



1. زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية، وإجراء اختبار اضطراب الأكل إلكترونياً.
2. عرض النتيجة على أسرتك، وناقش معهم الحلول التطبيقية لخفض خطر الإصابة باضطراب الأكل.
3. يمكن الوصول إلى موقع وزارة الصحة، وصفحة اختبار اضطراب الأكل عن طريق البحث في أحد محركات البحث المعروفة باستخدام الكلمات التالية " اختبار اضطراب الأكل وزارة الصحة السعودية" ، أو عبر الضغط على الرابط الإلكتروني التالي:



ماذا تعلمت؟

- تختلف كمية السعرات الحرارية التي نحتاجها من شخص لآخر؛ حسب العمر، النوع، الطول، الوزن، الحالة الصحية، ومستوى النشاط البدني.
- البطاقة الغذائية دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي، والمقارنة بين المنتجات، واختيار المنتجات الغنية بالعناصر المفيدة، وحساب السعرات الحرارية.
- اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية / السلوكية المتعلقة بسلوكيات الأكل غير الطبيعية.
- تصيب اضطرابات الأكل المراهقين من الفئة العمرية (13 سنة إلى 18 سنة) أكثر من غيرهم.
- تزيد وسائل الإعلام من فرص الإصابة باضطرابات الأكل؛ عبر ترويج صورة ذهنية خاطئة عن الجسم، والتركيز على نمط معين بوصفه معياراً للجمال.





1. ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السعرات الحرارية؟

2. عدد مكونات البطاقة الغذائية؟

3. اقترح ثلاث طرق لإنجاح الحمية الغذائية؟

4. عدد ثلاثة من العوامل المسببة لاضطرابات الأكل؟

أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة لإتمام المعنى:

5. يحاول المصاب بفقدان الشهية العصبي تجنب... **زيادة الوزن** فيمتنع

عن تناول الطعام عمدًا، بينما يستهلك المصاب بـ... **الشراهة العصبي**

كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغب نفسه على التخلص منها.

6. ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى، إذا كان الوزن أقل بنسبة:

(أ) 15% من الوزن الطبيعي (ب) 20% من الوزن الطبيعي

(ج) 25% من الوزن الطبيعي (د) 30% من الوزن الطبيعي



إثراء

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة دليل السعرات الحرارية
لوزارة الصحة) للاطلاع على أمثلة لأنظمة غذائية بسعرات
حرارية مختلفة.



منشور توعوي - اضطرابات الأكل - وزارة الصحة



تفكير ناقد



• لماذا تحتاج إلى معرفة القيم الغذائية

للمنتجات قبل شرائها أو تناولها؟

• لماذا تصنف اضطرابات الأكل ضمن

المشكلات الصحية النفسية؟

التقويم

ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السرعات الحرارية؟.

العمر، النوع، الطول، الوزن، الحالة الصحية، مستوى النشاط البدني.

عدد مكونات البطاقة الغذائية؟

اسم المنتج – قائمة المكونات – قائمة الحقائق الغذائية – العبارات التحذيرية – بيانات الحساسية – تعليمات الاستخدام – التخزين – التحضير.

اقترح ثلاث طرق لإنجاح الحمية الغذائية؟.

- الحرص على تناول الوجبات المعدة في المنزل.
- اختيار طرق طهي لا تزيد من السرعات الحرارية مثل: الشواء أو الطبخ بالبخار.
- خفض استهلاك الدهون المشبعة.

عدد ثلاث عوامل للإصابة باضطرابات الأكل؟

تأثير وسائل الإعلام – تأثير الأقران – اهتمام المراهقين بأراء الآخرين عنهم.

تفكير ناقد

لماذا تحتاج إلى معرفة القيم الغذائية للمنتجات قبل شرائها أو تناولها؟

لمساعدتنا في التخطيط لنظام غذائي صحي.

لماذا تصنف اضطرابات الأكل ضمن المشكلات الصحية النفسية؟

لأن المشكلات النفسية – غالبا -كالقلق والإكتئاب وفقدان الثقة هي أحد أهم عوامل الإصابة باضطرابات الأكل.

مراجعة ختامية للفصل الرابع

1. ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية، مع تصحيح الخطأ إن وجد:
- (✓) (أ) الفئة العمرية (13 سنة إلى 18 سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم.
- (X) (ب) إذا كانت السرعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم، فإن الفرد يخسر وزناً. **يكسب**
- (✓) (ج) تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي.
- (X) (د) تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي.
- (X) (هـ) مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً. **تؤخذ في بعض الحالات لتعويض النقص في العناصر الغذائية وليست بديلاً عنها**

من الأغذية فائقة التصنيع

2. اختر الإجابة الصحيحة :

■ عدد الحصص التي ينصح بتناولها من المشروبات يومياً:

- (أ) 3 حصص يومياً.
- (ب) من 4-5 حصص يومياً.
- (ج) 6-10 حصص يومياً.
- (د) حصتان في اليوم.

■ تصنف الألياف على أنها:

- (أ) كربوهيدرات بسيطة.
- (ب) سكريات.
- (ج) بروتينات.
- (د) كربوهيدرات معقدة.

■ واحد غرام من البروتينات يعادل:

- (أ) 4 سعرات حرارية.
- (ب) 9 سعرات حرارية.
- (ج) 6 سعرات حرارية.
- (د) 10 سعرات حرارية.

3. إذا علمت أن شاباً يبلغ من العمر (18) عاماً، ويزن (95) كيلوجرام، وطوله (1.70) متر، ويمارس أنشطة بدنية خفيفة (1-3) مرات في الأسبوع. بالاستعانة بأداة حساب السرعات الحرارية على موقع وزارة الصحة، احسب الآتي:

- كتلة الجسم. **26.32**
- تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة. **يصنف (وزن زائد).**
- السرعات الحرارية التي يستهلكها حالياً. **2822 سعرة حرارية.**
- الوزن المثالي. **79.42 كجم.**
- السرعات الحرارية المقترحة للوزن المثالي. **2607 سعرة حرارية.**



4. قارن بين مكونات الوجبتين في الصورة التالية من حيث: الحجم والسعرات الحرارية؟ ما العلاقة بين حجم ومكونات الوجبتين وعدد السعرات الحرارية؟ أعط أمثلة على إجابتك؟

حجم صورة الوجبة الأولى أصغر من الوجبة الثانية؛ لذلك تحتوي على كمية أقل من السعرات الحرارية (تعد خيارا صحيا جيدا). كلما زاد حجم الوجبة زادت كمية السعرات الحرارية فيها.



5. استبدل الوصفات الغذائية غير الصحية بأخرى صحية من المجموعات الغذائية الأساسية: النشويات والحبوب (الكربوهيدرات)، البروتين، الدهون والزيوت، الحليب ومشتقاته، الخضراوات، الفواكه.

البدل الصحي	أستبدل
بالمشوية او المطبوخة على البخار	استبدال الطعمة المقلية 
بمشروبات طبيعية.	استبدال المشروبات عالية السكر 
بالمكسرات و الفواكه المجففة .	استبدال الحلويات والسكريات 
بحشوات صحية كالخضروات	استبدال حشوات الفطائر عالية الدهون 
بالفواكه او الكيك	استبدال الشوكولاتة 