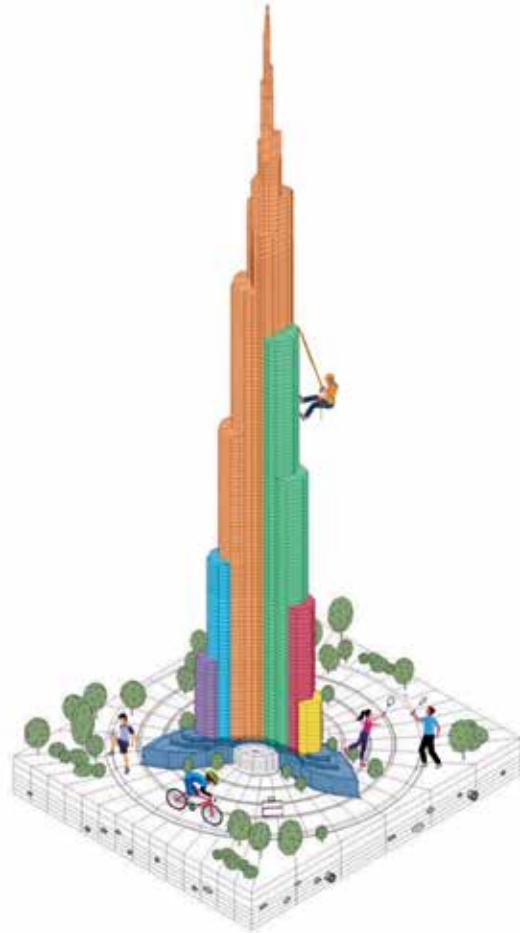




الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



المقدمة

تدأب حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة إلى المضي قدماً في تقديم أفضل الخدمات في المجال الصحي للوصول لأعلى المعايير العالمية كما تعمل الأجندة الوطنية للدولة إلى تحسين كافة الجوانب الصحية المرتبطة بالوقاية من الأمراض الغير سارية خصوصاً وبناءً عليه تسعى وزارة الصحة ووقاية المجتمع إلى تحسين الوضع الغذائي لجميع أفراد المجتمع ملائكة من انعكاس على مدى انتشار أمراض العصر فالمعدة هي بيت الداء والدواء وذلك من خلال إيجاد منظومة متكاملة لتعزيز الصحة والتوعية.

ويعد الدليل الإرشادي الغذائي جزءاً من هذه المنظومة وهو دليل غذائي صحي نابع من البيئة ونتائج المسح الصحي لعام 2018 بمنهج علمي حديث وسهل التطبيق. يوجه الدليل الغذائي بلغة سهلة قريبة للقارئ تناسب كافة الفئات المجتمعية ومقسم بطريقة متسلسلة لتسهيل انسياپ المعلومات وبالتالي القدرة على تطبيقها واعتمادها من ضمن العادات الغذائية الصحية اليومية.





الهدف الرئيسي من الدليل الإرشادي

- تحسين الوضع الغذائي لمجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة.
- الوقاية من الإصابة بأمراض سوء التغذية والسمنة والأمراض المزمنة.
- خفض نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري، ضغط الدم، وأمراض القلب ومرض السرطان.



استخدامات الدليل الارشادي الغذائي الوطني



- تعميم الدليل الارشادي الغذائي كوسيلة تثقيفية غذائية لكافة الجهات الرسمية.
- أن يكون مرشداً غذائياً لأفراد المجتمع عبر نشره بجميع الوسائل الاعلامية والتعليمية.
- التقيد به في جميع المؤسسات الصحية كموجه غذائي صحي للمرضى.
- استخدامه في عيادات التغذية كدليل تثقيفي غذائي للمرضى و في تحضير وجباتهم الغذائية حسب حالتهم الصحية.
- الاستفادة من الدليل الارشادي الغذائي الوطني في الجهات التعليمية والاجتماعية و النوادي الرياضية والمراکز الصيفية.
- إرساله للمنظمات والجهات الصحية الخليجية والعربية والعالمية.
- استخدامه في الجهات والهيئات ذات العلاقة بالغذاء والتغذية.
- إدراجه ضمن المنهج الدراسي بهدف التوعية الغذائية الصحية لترسيخ مفهوم الغذاء الصحي منذ النشأة.
- الترويج له بمشاريع وبرامج وحملات ومهرجانات التوعية الصحية التي تعزز أهداف الدليل الغذائي الصحي.
- طباعة ونشر الدليل الغذائي الصحي للأسر المختلفة.
- إطلاق مسابقات ثقافية صحية للمجتمع عن الدليل الغذائي الصحي.



العادات الغذائية المنتشرة بدولة الإمارات العربية المتحدة لعام 2017-2018



قامت وزارة الصحة ووقاية المجتمع بالتعاون مع جهات مختلفة بعمل مسح صحي لدولة الإمارات العربية المتحدة في عام 2018 بغرض دراسة الوضع الحالي في الدولة وتم التركيز بشكل كبير على عوامل الخطر التي تسبب الاصابة بالأمراض الغير معدية وعلى القياسات والمؤشرات السريرية والحيوية وذلك في 7 إمارات (أبوظبي، عجمان، دبي، الفجيرة، رأس الخيمة، الشارقة، أم القيوين) وتم تنفيذ ما يقارب 8214 مشاركاً.

نلقي الضوء في هذا الجزء من الدليل الإرشادي على أهم النتائج الخاصة بالعادات الغذائية للأفراد من عمر 18 سنة فما فوق. وبالخصوص سنسرد البيانات من المستهلك المرتبط بالدهون والملح والسكر لما لهم من دور فعال بالتأثير على صحة مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة بالإضافة إلى بيانات غذائية أخرى.

بما يخص العادات الغذائية لاستهلاك الدهون بين أفراد وفئات المجتمع المختلفة في الدولة تبين وجودوعي بنسبة عالية وتوجه لاستهلاك الدهون الصحية النباتية بنسبة تصل إلى 95% وأكثر أنواعها استخداماً هو زيت الزيتون يليه زيت دوار الشمس ثم يليه زيت الذرة. هنالك وعي عالي بالطريقة الصحيحة لتجهيز الطعام وفقاً للمسح الصحي فنسبة الأفراد الذين يتوجهون للشوي تعد الأعلى وهي 62.8% ويليها طريقة السلق بنسبة 40.7% بينما طريقة التحضير بالقلبي تصل إلى 19.9%.

يجدر التنويه إلى أن استهلاك الدهون لا يكون عن طريق الزيوت فقط فهي متواجدة بمنتجات نتناولها بشكل يومي مثل الأجبان التي تبين من المسح الصحي أن معدل استهلاكها يصل إلى 38.8% من الأجبان البيضاء وإلى 17.5% من الأجبان الكريمية و 15.6% من الأجبان الصفراء وأقلها استهلاكاً هي الأجبان قليلة الدسم بنسبة تصل إلى 5.9% أما الحليب كامل الدسم فكان المفضل لأفراد المجتمع الاماراتي حيث وصلت نسبة استهلاكه إلى 56.7%.

من أهم مصادر السكر التي تم دراستها بالمسح الصحي هي المشروبات المضاف لها السكر (مثل المشروبات الغازية والعصائر المصنعة) والذي بلغ معدل استهلاك الفرد اليومي منها 1.1 عبوة.

قد تبينت النتائج المتعلقة باستهلاك الفرد للملح في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة فالنظر إلى عادة إضافة الملح أو الصلصات المالحة قبل وأثناء تناول الطعام بصورة دائمة أو غالباً تصل إلى 40.6% و إضافتها نادراً أو عدم إضافتها نهائياً تصل إلى 15.2%. أما فيما يخص استهلاك المنتجات أو الأطعمة العالية بالأملاح كالشوربات الجاهزة ومكعبات المرق الجاهزة فنسبة استخدامها هي 31.1% والنسبة الأكبر وهي 33% من مجتمع الدولة يتناولون الوجبات المصنعة الجاهزة العالية بالأملاح بعض الأحيان.

تنوع الاختيارات المفضلة لفئات المجتمع المختلفة من أطعمة المجموعات الغذائية كمجموعة الحبوب والنشويات فنسبة استهلاك الخبز الأبيض وحبوب إفطار الصباح هي 68.8% بينما كانت أولوية الاختيار المفضل من مجموعة اللحوم هي للدجاج بنسبة وصلت إلى 45.6% يليها الأسماك ثم اللحوم الحمراء.

تبين أن نسبة 82.8% من مجتمع دولة الامارات يستهلك الخضار /أو الفواكه بنسبة أقل من المعدل اليومي الموصى به من منظمة الصحة العالمية ألا وهو 5 حصص.

ولن ننسى التطرق إلى طبيعة النشاط البدني المتبع من قبل المشاركين والذي أظهر أن 70.8% منهم لا يقومون بنشاط بدني كافي والذي يقدر بـ 150 دقيقة أسبوعياً.

الأدلة الإرشادية



الدليل الإرشادي الأول

دعم وتعزيز النظام الحيatic الصحي من خلال الغذاء الصحي والنشاط البدني للجميع.

يتم دعم وتعزيز النظام الغذائي الصحي من خلال:

- استهلاك كميات وافية من الخضروات المتنوعة والخضروات (الخضاء الداكنة، والصفراء والحمراء)، والبقول مثل الفول والفاصولياء والخضروات النشووية مثل البطاطا والجزر.
- استهلاك الفواكه وبالأخص الثمار الكاملة.
- الحبوب وأن يكون على الأقل نصفها من الحبوب الكاملة.
- استهلاك الحليب ومنتجاته الممزوجة وقليلة الدسم.
- تناول مصادر البروتين مثل الأطعمة البحرية مرتين في الأسبوع واللحوم المنخفضة في الدهون مرتين في الأسبوع والدواجن 3 مرات في الأسبوع. بالإضافة إلى البيض والبقول والحبوب ومنتجات الصويا.
- يجب أن يكون الماء هو المشروب الرأوي للعطش وشربه بمعدل 6-8 أكواب خلال اليوم.

تناول بحدود منخفضة:

- الدهون المشبعة والمحولة والسكر والملح.
- استهلك أقل من 10% من السعرات/اليوم من السكر والأفضل خفضها إلى 5%.
- استهلك أقل عن 10% من السعرات الحرارية/اليوم من الدهون المشبعة وأقل من 1% من الدهون المحولة.

- استهلك أقل من 2300 ملغرام من الصوديوم.
- استهلك بكميات قليلة الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين حيث يجب أن لا تزيد كمية الكافيين عن 400 ملغرام / اليوم.
- استهلك كمية وافية من الألياف الغذائية.

يجب ان يصادب النمط الغذائي الصحي نشاط بدني مناسب حسب الفئات العمرية المختلفة.

الأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن السنة:

أن ينشطوا بدنيا عدة مرات في الأسبوع بطرق متنوعة بواسطة التفاعل معهم عبر أرضية مهيئة للعب عليها ، مدة اللعب 30 دقيقة على الأقل في وضع الانبطاح على البطن بحيث تقسم هذه المدة على طول اليوم أثناء فترة الاستيقاظ.



لا ينصح بتخصيص وقت لمشاهدة الشاشات في هذا العمر.



يجب أن تكون ساعات النوم من 14 إلى 17 ساعة للأطفال منذ الولادة وحتى 3 أشهر ومن 12-16 ساعة للأطفال من مر 4 أشهر إلى 11 شهر بما في ذلك أوقات القيولة.



الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من سنة إلى سنتين:

على الأطفال في هذه المرحلة أن يقضوا وقتا لا يقل عن 180 دقيقة في ممارسة أنشطة بدنية مختلفة تتراوح بين المعتدلة والشديدة.



أن لا تقييد حركتهم لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (كأن يجلسوا في عربات الأطفال / التزه)



بالنسبة للأطفال في عمر سنة لا ينصح بتخصيص لمشاهدة الشاشة مثل (التلفزيون أو الحاسوب أو ألعاب الفيديو)



أما الأطفال في عمر سنتين ينبغي أن لا يزيد الوقت المخصص لجلوسهم لمشاهدة الشاشات عن ساعة واحدة ويفضل أن يكون أقل.



يجب أن تكون ساعات النوم تتراوح بين 11-14 ساعة بما في ذلك أوقات النهار.



الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 سنوات و 4 سنوات

- على الأطفال في هذه المرحلة أن يقضوا وقتا لا يقل عن 180 دقيقة في ممارسة أنشطة بدنية مختلفة تتراوح بين المعتدلة والشديدة وأن لا تقييد حركتهم لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (كأن يجلسوا في عربات الأطفال / التزه).
- بالنسبة للأطفال في عمر 3-4 سنوات ينبغي أن لا يزيد الوقت المخصص لجلوسهم لمشاهدة الشاشة (التلفزيون أو الحاسوب أو ألعاب الفيديو) عن ساعة واحدة ويفضل أن يكون أقل.
- يجب أن تكون ساعات النوم تتراوح بين 10-13 ساعة بما في ذلك أوقات القيولة.

الأطفال والشباب من سن 5 إلى 17 سنة

- تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب اللعب، والمباريات، والألعاب الرياضية، والتنقل، والأنشطة الترفيهية، والتربيـة البدنية أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعـية.
- تحسـين الليـاقة القلبـية التنفسـية والعـضـلـية، وصـحة العـظـامـ، وـالمـؤـشـراتـ الحـيـوـيـةـ للـصـحةـ القـلـبـيـةـ الـوعـائـيـةـ وـسـلامـةـ الـعـمـلـيـاتـ الـاسـتـقـلـابـيـةـ، يـطـلـبـ:
- تخـصـيـصـ الأـطـفـالـ وـالـشـبـابـ مـنـ سـنـ 5ـ إـلـىـ 17ـ عـامـ 60ـ دقـيقـةـ عـلـىـ الأـقـلـ يـوـمـيـاـ لـلـنـشـاطـ الـبـدـنـيـ الـمـعـتـدـلـ الشـدـةـ إـلـىـ الـمـرـتفـعـ الشـدـةـ.
- إـدـراكـ أـنـ مـارـسـةـ النـشـاطـ الـبـدـنـيـ لـمـدةـ تـزـيدـ عـلـىـ 60ـ دقـيقـةـ يـوـمـيـاـ سـيـعـودـ بـفـوـائـدـ صـحـيـةـ إـضـافـيـةـ..
- أـنـ تـكـوـنـ مـعـظـمـ الـأـنـشـطـةـ الـبـدـنـيـ الـيـوـمـيـةـ أـنـشـطـةـ هـوـائـيـةـ، وـمـارـسـةـ الـأـنـشـطـةـ الـبـدـنـيـةـ الـمـرـتـقـعـةـ الشـدـةـ مـثـلـ أـنـشـطـةـ تـقـويـةـ الـعـضـلـاتـ وـالـعـظـامـ ثـلـاثـ مـرـاتـ عـلـىـ الأـقـلـ كـلـ أـسـبـوـعـ.



البالغين من سن 18 إلى 64 سنة

تضمن الأنشطة البدنية للبالغين من سن 18 إلى 64 عاماً، الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل المشي أو ركوب الدراجات، أو الأنشطة المهنية أي العمل، أو الأعمال المنزلية، أو اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع.

● إن تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من مخاطر الأمراض غير السارية، والاكتئاب يحتاج إلى:

1. أن يؤدي البالغون من سن 18 إلى 64 عاماً نشاطاً هوائياً متوسط الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع أو ممارسة نشاط بدني هوائي مرتفع الشدة لمدة 75 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزيجاً من النشاط المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
2. ممارسة النشاط الهوائي في نوبات تدريبية، مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.

● ولتحصيل المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي للبالغين زيادة فترة ممارسة النشاط الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة كل أسبوع، أو ممارسة النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة لمدة 150 دقيقة كل أسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة المرتفع الشدة.

ممارسة الأنشطة المقوية للعضلات، بما فيها مجموعة العضلات الرئيسية مرتين أو أكثر في الأسبوع.

الدليل الإرشادي الثاني

المحافظة على تناول الأغذية الصحية في جميع مراحل العمر المختلفة.

التغذية الصحية للرضع والأطفال الصغار

إن التغذية الجيدة في أول عامين من عمر الطفل تعمل على تعزيز نموه الصحي وتحسين نموه المعرفي، كما وأنها تعمل على تقليل خطر إصابته بزيادة الوزن أو السمنة والأمراض الغير سارية في المراحل المتقدمة من العمر.

6 شهور الأولى من عمر الطفل

الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة
شهور الأولى من حياة الأطفال الرضع.

عامين من عمر الطفل

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية المتكررة
عند الطلب وحتى عمر سنتين أو أكثر.

منذ الشهر السادس من عمر الطفل وبجانب الرضاعة الطبيعية يجب أن يتم إدخال
التغذية التكميلية المتنوعة والمناسبة والأمنة وذات الكثافة الغذائية العالية للطفل.

- يجب عدم إضافة الملح والسكر إلى الأغذية التكميلية.



الحصص الغذائية حسب الفئات العمرية المختلفة

لابد من الالتزام بالحصص الغذائية الموصى بها حسب الفئات العمرية المختلفة وحسب النوع.

الأطفال 4-8 سنوات

الأطفال 2-3 سنوات

المادة الغذائية

5 أونصة

3 أونصة

الحبوب والنشويات

1.5 كوب

1 كوب

الخضروات

1.5-1 كوب

1 كوب

الفواكه

2.5 كوب

2 كوب

الحليب ومشتقاته

4 أونصة

2 أونصة

اللحوم وبدائله

4 ملاعق صغيرة

3 ملاعق صغيرة

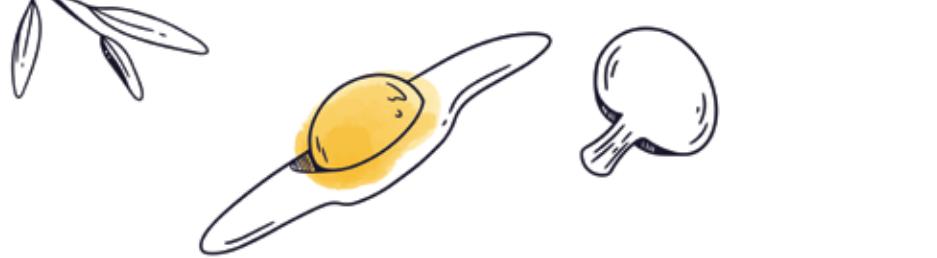
الدهون

الدحص الغذائي حسب الفئات العمرية المختلفة

ذكور			إناث			الفئة
العمرية المجموعات	18-14 سنوات	13-9 سنوات	19-30 سنة	18-14 سنوات	13-9 سنوات	
الحبوب والنشويات	8 أونصة	8 أونصة	6 أونصة	6 أونصة	6 أونصة	5 أونصة
الخضروات	3 كوب	3 كوب	2.5 كوب	2.5 كوب	2.5 كوب	2 كوب
الفواكه	2 كوب	2 كوب	1.5 كوب	2 كوب	1.5 كوب	1.5 كوب
الحليب ومشتقاته	3 أكواب					
اللحوم وبدائله	6.5 أونصة	6.5 أونصة	5 أونصة	5.5 أونصة	5 أونصة	5 أونصة
الدهون	7 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة

الدحص الغذائي حسب الفئات العمرية المختلفة

ذكور	إناث	الفئات		
سن +51	سن 31-50	سن +51	سن 31-50	العمرية المجموعات
6 أونصة	7 أونصة	5 أونصة	6 أونصة	الحبوب والنشويات
2.5 كوب	3 كوب	2 كوب	2.5 كوب	الخضروات
2 كوب	2 كوب	1.5 كوب	1.5 كوب	الفواكه
3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب	الحليب ومشتقاته
5.5 أونصة	6 أونصة	5 أونصة	5 أونصة	اللحوم وبدائله
6 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	الدهون



الدليل الإرشادي الثالث

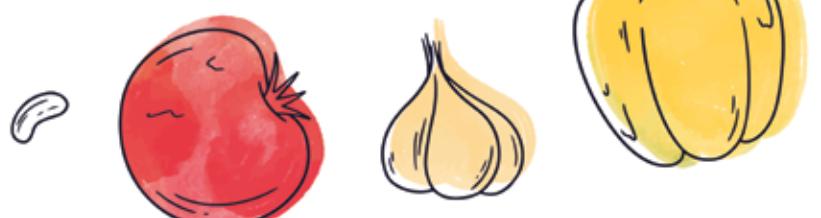
خفض السعرات الحرارية عن طريق خفض نسبة السكر والدهون وبالأخص الدهون المشبعة والمحولة وخفض الملح المتناول.

إن خفض معدل السعرات الحرارية المتناوله بدوره يحافظ على الوزن في الحدود الصحية ويقي من الإصابة بأمراض سوء التغذية والأمراض المزمنة فقد يتناول الفرد كميات عالية من السعرات الحرارية العالية من خلال إضافة السكر والدهون للأطعمة والمشروبات دون الأخذ بعين الاعتبار بأن ذلك يؤدي إلى رفع مستوى السعرات الحرارية المتناوله دون تلبية المطلوب من المغذيات الأخرى.

ولابد الأخذ بعين الاعتبار بأن الملح أيضا من أهم الأسباب للإصابة بالأمراض المزمنة وبالأخص أمراض القلب، فلابد الحد من تناوله.

السكر

عند إضافتك للسكر أو المحليات ذات السعرات الحرارية يعني إضافة سعرات حرارية لطعمك وشرابك دون إضافة مغذيات، هناك أطعمة تحتوي على المحليات بصورة طبيعية كالفواكه والحليب دون إضافة السكر وهي لا تزيد عدد السعرات الحرارية في الطعام.



- ان المصدرين الاساسيين لإضافة السكر هما اطعمة الوجبات الخفيفة والمشروبات.
- للتأكد ان الطعام أو الشراب مضاد له السكر لا بد من قراءة المحتويات على البطاقة الغذائية.
- إذا وجد على البطاقة الغذائية (سكر المائدة، السكر الاسمر، المولاس، الدبس ، العسل ، سكر البدوره ، الشراب السكري، شراب الذرة ، شراب القيقب ، جلوكوز، محلى الذرة ، الدكستروز ، مالتوز، سكرلوز) فهذا يعني أن المنتج مضاد له السكر.
- عند اختيارك للأطعمة أو المشروبات الجاهزة الصنع لابد من اختيار الأقل محتوى لسكر وتجنب العالية المحتوى من السكر.

محتوى الطعام من السكر

العالية	المتوسطة	المنخفضة	المادة الغذائية
أعلى عن 22.5	22-5	5 أو أقل	100 جرام من الطعام
أعلى عن 27 جرام		الحصة الواحدة من الطعام	
أعلى عن 11.25	11.25-2.5	2.5 أو أقل	100 مل من المشروبات
أعلى عن 13.5 جرام		الحصة الواحدة من الشراب	

يمكنك اضافة المحليات الصناعية كمصدر لتحليه الطعام حيث تعتبر آمنة للاستخدام للأشخاص الاصحاء الذين لا يعانون اي مشاكل صحية ،وهذا حسب توصيات هيئة الغذاء الدواء الامريكية مثل : سكارلين، الاسبارتيم ، اكسيلوفيم بوتاسيوم ، سكرولوز.

الدهون

- هل تعلم ان ملعقة شاي واحدة من الدهون تعادل 45 سعر حراري.
- لا تتساوى جميع أنواع الدهون من حيث الفائدة الصحية فان الدهون الغير مشبعة تعتبر من الدهون الصحية و يجب ان تتضمن المحتوى اليومي من الغذاء و غالبا يكون مصدرها نباتي و تكون سائلة على درجة حرارة الغرفة مثل: (زيت الكانولا، زيت الذرة، زيت الزيتون، زيت القرطم، زيت الصويا، زيت دوار الشمس).
- بالإضافة إلى أن هناك أطعمة تحتوي على الدهون الغير مشبعة مثل (المكسرات، البندور، الأطعمة البحرية، الزيتون، الأفوكادو).
- الدهون التي في زيت جوز الهند، زيت النخيل، زيت نواة النخيل ليست ضمن الدهون الغير المشبعة و تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
- الدهون الضارة تكون صلبة على درجة حرارة الغرفة و يكون مصدرها حيواني او ناتج من عملية تصنيعية: مثل الدهون المشبعة في الطعام تأتي من الدهون الحيوانية المصدر كالزبدة و السمن و بعض انواع الزيوت النباتية في زيت جوز الهند، زيت النخيل، زيت نواة النخيل و بعض الأطعمة كاللحوم و الدواجن و بالأخص الجلد، منتجات الالبان الكاملة الدسم و تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الأطعمة المركبة التي تحتوي على أكثر من صنف واحد من الطعام مثل البرجر، البيتزا، الشطائر، المكرونة، الارز، اللحوم، الاسماك، الأطعمة البحرية ولا بد من استبدال الدهون المشبعة بدهون غير مشبعة عند طهي الطعام.

- الدهون المهدورة او المتحولة تكون ناتج عملية تصنيع و تتواجد في السمن النباتي و الزبدة النباتية و أطعمة الوجبات الخفيفة و الأطعمة الجاهزة و السريعة.
- التوصيات للشخص البالغ الذي لا يعاني من السمنة او اي مشاكل صحية ضمن احتياجات 2000 سعر حراري 5 ملاعق شاي خلال اليوم (27 جرام).
- أيضاً أطعمة الوجبات السريعة و الأطعمة الجاهزة تحتوي على نسبة عالية من الدهون فلا بد من قراءة المعلومات الغذائية على البطاقة الغذائية و الابتعاد نهائياً عن الأطعمة العالية المحتوى من الدهون كالجدول التالي.

محتوى الطعام من الدهون



ملح الطعام

- يجب ألا تزيد كمية الملح المتناولة عن 6 جرامات خلال اليوم أي حوالي ملعقة شاي واحدة.
- مصدر ملح الطعام يكون من خلال إضافة ملح الطعام في عملية إعداد وطبخ الطعام أو عن طريق الملحة والأطعمة المصنعة.
- 75% من مصدر الملح يكون من الأطعمة المصنعة والجاهزة.
- يتكون ملح الطعام من كلوريد الصوديوم وهذا ما يكون موضع على البطاقة الغذائية.

يمكنك خفض الملح المتناول من خلال التالي

- تناول اللحوم والأسماك والدواجن الطازجة والبيض والبقول.
 - تناول الخضار والفواكه الطازجة والمجمدة والمحفوظة دون إضافة ملح.
 - تناول حبوب إفطار الصباح والأرز والمعكرونة والبطاطا والخبز والبسكويت الغير مملحة.
 - تناول الحليب والروب والأجبان الغير مطبوخة والغير مملحة.
 - أضف الأعشاب الطازجة والبهارات والفلفل والخل والمسترد والطماطم.
 - قلل من تناول الأطعمة المصنعة والجاهزة أو اختر الأصناف القليلة الملح.
- تحتوي اللحوم المصنعة على نسبة أملاح عالية مثل (البرجر، السجق، اللانشون، السلامي)، صلصة الصويا مكعبات المرق الجاهزة الشوربات الجاهزة أملاح النكهات كاجينوموتو، الأطعمة المعلبة الأطعمة المدخنة الأجبان الصلبة والمطبوخة الوجبات الخفيفة الملحية (الشيبس المكسرات الملحية، البسكويت الملح الفشار الملح)، الصلصات الجاهزة المخللات، الزيتون، الأطعمة الصينية، أطعمة الوجبات السريعة، حاول تخفييف هذه الأطعمة لحصة واحدة خلال اليوم ليس أكثر.



- لا تستخدم مملحة الطعام بل استخدم كمية قليلة من الملح المضاف له يود في طهي وإعداد الطعام.
- استغني عن الملح بالبهارات والثوم والليمون والزعتر والبقدونس لإضافة نكهة للطعام.

اقرأ البطاقة الغذائية لمعرفة محتويات الطعام، فإذا كان يحتوي المنتج على مركبات الصوديوم تجنبها و اختر المنتجات الأقل انخفاضاً في الملح حسب الجدول المبين:

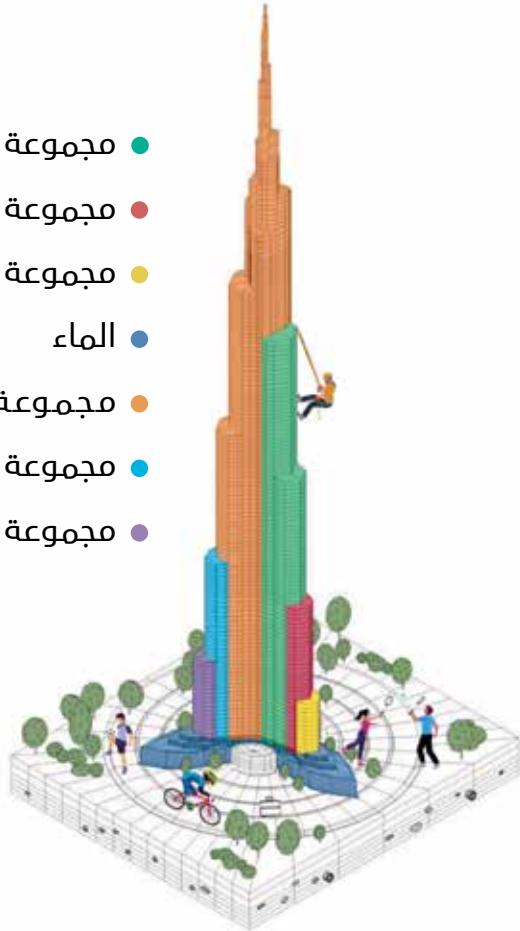
محتوى الطعام من الملح

العالية	المتوسطة	المنخفضة	المادة الغذائية
أعلى عن 1.5	1.5-0.3	0.3 أو أقل	100 جرام من الطعام
أعلى عن 1.8 جرام		الحصة الواحدة من الطعام	
أعلى عن 0.75	0.75-0.3	0.3 أو أقل	100 مل من المشروبات
أعلى عن 0.9 جرام		الحصة الواحدة من الشراب	





- مجموعة الخضار
- مجموعة الفواكه
- مجموعة الدهون
- الماء
- مجموعة النشويات
- مجموعة الألبان
- مجموعة اللحوم



الدليل الإرشادي الرابع

التنوع في تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالمغذيات وعالية الكثافة الغذائية.

إن التنوع في تناول الطعام يعني الحصول على جميع المغذيات التي يحتاجها الجسم ويتحقق ذلك من خلال تناول الطعام من جميع المجموعات الغذائية.

المجموعات الغذائية



ضمن مجموعة المواد الغذائية تأتي الأطعمة بأشكال عدّة ولا يتم مقارنتها بشكل متساوي من حيث النوعية والكونات والكثافة بالإضافة إلى العديد من الاختلافات الأخرى لذلك تم تصنيف هذه المنتجات إلى مجموعات غذائية متعددة متقاربة فيما بينها بالمحتوى الغذائي. وتقسم هذه المجموعات إلى 5 مجموعات أساسية بالإضافة إلى الدهون والماء. هذه المجموعات هي كالتالي:



مجموعة البروتين



مجموعة الحليب ومشتقاته



مجموعة الحبوب والنشويات



الدهون



مجموعة الفواكه



مجموعة الخضروات

مجموعة الحبوب و النشويات



عند تنويعنا في اختيار الأطعمة لا بد من اختيار أطعمة ضمن مجموعة الحبوب التي تقسم إلى حبوب كاملة (مثل الأرز البني والكينوا والشووفان) والتي تحتوي على النواة بأكملها والنخالة والفيتامينات والمعادن وتقسم كذلك إلى حبوب مكررة التي تمت معالجتها للتخلص من النخالة والبذور بالأخص المضاف لها الدهون المشبعة والمهدروحة والسكر (مثل الخبز والبسكويت والمعكرونة والمعجنات والكيك والبسكويت). يجب أن يكون نصف الاستهلاك من الحبوب على الأقل عبارة عن حبوب كاملة.

إن الكميات الموصى باستخدامها من مجموعة الحبوب تختلف باختلاف الأعمار كما تختلف كمية الحصة الواحدة منها باختلاف المادة الغذائية كالتالي:

ما يعادل أونصة واحدة من مجموعة الحبوب والنشويات

1 كوب رقائق أو
دواير من حبوب
الافتار الصباحية

بان كيك قطعة
واحدة بحجم
انش

5 جبات كراكز من حبوب
القمح الكاملة أو 2 جبة
من أرز الخبز المقرومش

الخبز (شريبة واحدة (سلايس) أو
شريبة خبز فرنسي) أو قطعة صغيرة
من الخبز المصنوع من الذرة

الفشار 3 أكواب

½ كوب شوفان مطبوخ

½ كوب شوفان مطبوخ

½ كوب من الباستا والمعكرونة المطبوخة

½ كوب مطبوخ من
البرغل

½ مافن

½ كوب من الأرز
المطبوخ

حبة تورتيلا صغيرة 6 انش
حبة تورتيلا الذرة 6 انش

1 خبز جبائي

1 خبز رقاق

½ خبز ايراني

½ خبز ايراني

½ خبز برجر

½ خبز لبناني متوسط

1 جباب/خمير صغير

مجموعة الحليب ومشتقاته



النظام الغذائي الصحي لا يخلو من الحليب وبالأخص الحليب المزروع الدسم واللبن القليل الدسم وتتضمن مجموعة الحليب كافة أنواع الحليب والروب والجبن وشراب الصويا المدعم (بالكالسيوم وفيتامين أ وفيتامين دال) ولا يعتبر حليب الأرز وحليب جوز الهند وحليب اللوز كأحد مصادر منتجات الحليب.

إن الكميات الموصى باستخدامها تختلف باختلاف الأعمار وتعتبر هذه المجموعة غنية بالبروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية والكولين وإن استهلاك الحليب ومنتجاته المزروعة والقليلة الدسم يعمل على تقليل نسبة استهلاك الدهون المشبعة والمحولة والصوديوم ويرفع مستوى استهلاك المغذيات الأخرى وتختلف كمية الحصة باختلاف المادة الغذائية كالتالي:

ما يعادل كوب واحد من الحليب

المهلبية المصنعة من الحليب 1 كوب

1 كوب

الروب المثلج

1.5 كوب

الآيس كريم

حليب الصويا المدعم بالكالسيوم 1 كوب

1 كوب، $\frac{1}{2}$ كوب حليب مبخر

180 مل عبوة واحدة

الطيب

الروب

40 جرام (الجبن الصلب،

الشيدر، موزاريلا، بارميزان)

- 3/1 كوب جبن مبشور

- $\frac{1}{2}$ كوب جبن ريكوتا

- كوبين جبنة كوتيج

الجبن

مجموعة البروتينات



النظام الغذائي الصحي لا بد من احتوائه على مجموعة البروتين وتضم مجموعة البروتين منتجات من مصادر حيوانية كالأطعمة البحرية واللحوم والدواجن والبيض ومنتجات من مصادر نباتية كالكسرات والحبوب ومنتجات الصويا والبقول (كالفاصوليا بأنواعها المختلفة والحمص والفول والعدس) ولا تعتبر البازلاء من البقول أو الأطعمة البروتينية بل تدرج مع مجموعة النشويات لأنها تقارب في المحتوى الغذائي معها وكذلك الفاصوليا الخضراء لا تدرج مع مجموعة البروتين بل مع مجموعة الخضروات لأنها تقارب في المحتوى الغذائي معها. وتحتفل كمية الحصة باختلاف المادة الغذائية كالتالي:

ما يعادل أونصة واحدة من مجموعة البروتينات

قطعة بحجم علبة كبريت صغيرة، اللحم البقري، دجاج (بدون جلد، ديك رومي)، أسماك، أطعمة بحرية، شريحة ستيك، قطعة برجر تعادل 2-3 أونصة، $\frac{1}{2}$ صدر دجاج صغير.

اللحوم

بيضة واحدة، 3 بياض بيض، 3 صفار بيض.

البيض

12 حبة لوز، 24 حبة فستق، 7 حبات جوز، نصف أونصة (بذور القرع، بذور دوار الشمس، بذور الكوسا)، ملعقة طعام (زبدة فول سوداني، زبدة لوز).

المكسرات

$\frac{1}{4}$ كوب من البقول المطبوخة، $\frac{1}{4}$ كوب توافو، $\frac{1}{4}$ كوب من فول الصويا المحمصة، 2% حبة فلافل، 2 ملعقة طعام حمص.

البقول

مجموعة الفواكه



تشمل مجموعة الفواكه (الفواكه الكاملة والطازجة والمعلبة والمجمدة والمجففة). تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة يجعل ما لا يقل عن نصف الكمية الموصى بها من الفواكه الطازجة الكاملة.

عندما يتم استهلاك العصائر، ينبغي أن يكون العصير خالص 100% دون سكريات مضافة أيضاً عند اختيار الفواكه المعلبة أختر تلك التي تحتوي على نسبة أقل من السكريات المضافة. وانتبه عند استهلاك كميات كبيرة من الفواكه المجففة أو العصائر لوجود سعرات حرارية إضافية فيها.

ما يعادل ثمرة واحدة

ما يعادل كوب واحد (شرائح، مكعبات، قطع، كرات)

تفاح صغيرة، $\frac{1}{2}$ تفاحة كبيرة، موزة واحدة صغيرة، 32 حبة عنب بدون بذور، الجريب فروت حبة متوسطة، البرتقال حبة واحدة كبيرة، خوخ حبة واحدة كبيرة، كثاثي حبة متوسطة، دراق 3 حبات متوسطة او 2 حبات كبيرة، الفراولة 8 حبات كبيرة.

التفاح (قطع مطبوخة أو طازجة، صلصة التفاح)، الموز، شمام، العنبر، الجريب فروت، فواكه مشكلة (مكعبات طازجة، معلبة، مجففة)، برتقال، مندرلين، خوخ (مكعبات طازجة، معلبة، مجففة)، كمثرى، اناناس (مكعبات طازجة، معلبة، مجففة)، دراق (مكعبات معلبة، مطبوخة)، الفراولة (كاملة، مقطعة، طازجة، مجمدة)، بطيخ، فواكه مجففة $\frac{1}{2}$ كوب (زيتون، قراسي، مشمش).

مجموعة الخضروات



نوع من أكل الخضروات من جميع مجموعاتها الفرعية الخمسة – الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية والبيقوليات (الفول والبازلاء) والنشوية وغيرها. كلما تعددت أصناف الخضروات زادت الفائدة منها. اتجه باختياراتك إلى الخضروات الطازجة ثم المجمدة يليها المعلبة والمجففة أما طرق الاستهلاك ف تكون مطبوخة أو خام أو على شكل عصائر. في حال قمت بإضافة الملح أو الزبدة أو الصلصات الكريمية فاجعلها بكميات محدودة. عند اختيار الخضروات المجمدة أو المعلبة فاختر تلك التي تحتوي على صوديوم أقل. ولا تحسب البطاطا أو البطاطا المقليه من ضمن مجموعة الخضروات.

ما يعادل ثمرة واحدة

ما يعادل كوب واحد

الخضروات الخضراء الداكنة: كوب بروكولي مقطع، سبانخ (كوب طازج أو كوبين مطبوخ) الخضروات الورقية: كوبين طازج.

الخضروات البرتقالية والحمراء:
جزرتين متواستتين. جزرة واحدة متوسطة تعادل 6 حبات جزر صغيرة.
طماطم حبة كبيرة. البطاطا الحلوة حبة كبيرة مخبوزة.

الخضروات البرتقالية والحمراء: الجزر كوب (شرائح، مقطع، مبشور)
مطبوخة طازجة، كوب من الجزر الصغير. القرع كوب مهروس
مطبوخ. الفلفل الأحمر كوب واحد مفروم، طازج، مطبوخ. الطماطم: كوب مقطع شرائح، مكعبات (طازجة، معلبة، مطبوخة). البطاطا الحلوة كوب شرائح، مهروس، مطبوخ.

البقوں والبازیلاء: البقوں المجففة (فاصولیاء حمراء، فول الصویا، لوبیا، بازلاء) كوب واحد مهروس أو حبوب مطبوخة.

الخضار النشوية: الذرة البيضاء والصفراء (كوب، أو كوز كبير)
البازلاء الخضراء كوب واحد. البطاطس كوب (مكعبات، مهرosa)
الخضروات الأخرى: الملفول الأخضر واحد كوب شرائح (طازج، مطبوخ). الزهرة كوب (زهورات: مطبوخة، طازجة).

مجموعة الدهون

تناول الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والكانولا عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.

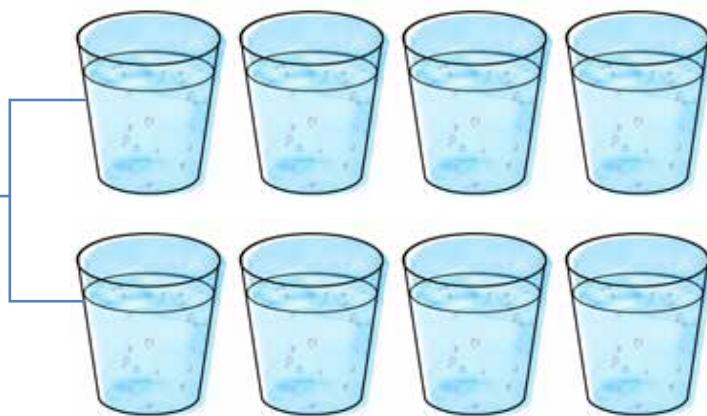
الزيوت عبارة عن دهون تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الأحادية وغير المشبعة وتكون سائلة في درجة حرارة الغرفة. على الرغم من أنها ليست مجموعة غذائية، يتم التأكيد على الزيوت كجزء من أنماط الأكل الصحي لأنها المصدر الرئيسي للأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين E. والزيوت المستهلكة عادة المستخرجة من النباتات تشمل الكانولا والذرة والزيتون والفول السوداني وفول الصويا، وزيوت عباد الشمس. الزيوت موجودة أيضاً بشكل طبيعي في المكسرات والبذور والمأكولات البحرية والزيتون والأفوكادو. الدهون في بعض النباتات المدارية، مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، ليست مدرجة في فئة الزيوت لأنها لا تشبه الزيوت الأخرى في تكوينها. على وجه التحديد، أنها تحتوي على نسبة أعلى من الدهون المشبعة من الزيوت الأخرى. يمكن الاطلاع على كميات الدهون الموصى بها بالعودة إلى جدول الحصص الغذائية حسب الفئات العمرية.

الماء



تتراوح نسبة الماء في جسم الانسان من 60% إلى 90% وفقاً لعمره و هذه تعد نسبة عالية و للمحافظة على أداء الجسم و عملياته الحيوية اليومية يجب ان يتراوح معدل شرب الماء من 6 إلى 8 أكواب خلال اليوم.

8-6



الدليل الإرشادي الخامس

لتبني أنماط غذائية صحية استبدل الأطعمة الغير صحية بأطعمة صحية.

ب



مشوي / مسلوق

استبدل



مقلبي



الحبوب الكاملة



الخبز الأبيض



لفواكه الطازجة



منتجات الفواكه المضاف لها السكر

لتبني أنماط وعادات غذائية صحية يجب استبدال طرق الطبخ والأطعمة الغير صحية إلى طرق طبخ وأطعمة غذائية صحية.

ب



الزيوت النباتية وبكميات بسيطة

استبدل



السمن والزبدة



الوجبات الخفيفة العالية في
القيمة الغذائية



الوجبات الخفيفة العالية في
السعرات الحرارية والدهون والملح



التوابل الطبيعية والبهارات



مكعبات التوابل



الحليب ومنتجاته قليلة الدسم



الحليب ومنتجاته كاملة الدسم

الدليل الإرشادي السادس

- شراء جميع الأطعمة من مصادر آمنة.
- إعداد وطهي الوجبات في ظروف صحية وملائمة.
- تخزين المواد الغذائية بالطرق السليمة.
- حفظ الطعام المطهي بدرجات حرارة مناسبة.
- استخدام الأجهزة والأدوات المناسبة للطعام والطهي.
- تحقيق الشروط الصحية في مكان تداول وطهي الطعام.
- تطبيق اشتراطات الصحية لمعدى ومقدمي الطعام.

المراجع

1. تقرير المسح الصحي الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة 2017-2018
2. موقع وزارة الزراعة الأمريكية:
<https://www.choosemyplate.gov/WhatIsMyPlate>
3. الدليل الغذائي السعودي-النخلة الغذائية الصحية- الإدارة العامة للتغذية 1433هـ-2012م.
4. الدليل الغذائي الإرشادي للأمريكيين 2015-2020 الطبعة الثامنة.
5. الدليل الإرشادي للنشاط البدني، والسلوك المترافق بقلة الحركة والنوم للأطفال دون سن 5 سنوات -منظمة الصحة العالمية 2019.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة
https://www.who.int/dietphysicalactivity/PA_Recommendations_AR.pdf?ua=1
7. النظام الغذائي الصحي، منظمة الصحة العالمية،
23 October 2018
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>