

عالم علي وعلياء الصحي

علوم الغذاء



أنا علياء وعُمري 8 سنوات، أحب الحفاظ علي
صحتي فهي نعمة من الله علينا. سألتقي بكم
في ثلاث أجزاء لتتعلم معاً كيف نحافظ على
صحتنا في المنزل.

أنا علي شقيق علياء الأكبر وعُمري 10 سنوات،
أحب أن أستثمر وقتي في المنزل بشكل صحي
ليكون جسدي قويا ويتصدى للمرض.



لنكتشف ما هو:

- * الصوديوم
- * الدسم
- * السكر
- * الكالسيوم
- * العصير الطازج
- * البروتين القوي

تعرفوا معنا على صديقنا

الملصق



* تجدونه
على العلب
الورقية مثل
علب حبوب
الإفطار.



* يساعدنا في اختيار
الأطعمة الصحية.

* ابحثوا عنه على
المعلبات و الأطعمة المجمدة.

* تجدونه أيضا
على العلب
مثل علب
الفواكه.

* تجدونه على جميع المنتجات
الغذائية ما عدا الخضروات و
الفواكه الطازجة.

Typical Values	per 100ml	per 1 serv
Energy Value	160 kJ	260 kJ
(Calories)	40 kcal	60 kcal
Protein	0.5 g	0.5 g
Carbohydrate	9.0 g	9.0 g
(of which Sugars*)	9.0 g	9.0 g
Fat	0.1 g	0.1 g
(of which Saturated)	0.1 g	0.1 g
Fibre		
Sodium		
Salt		
Vitamin C		
(% of the R.D.A.)		

قارن بطاقتي التغذية لكل من البطاطا المشوية والمقلية، وتذكر أن الطعام الصحي يجب أن لا يكون عالياً في **الدهون والأملاح**.

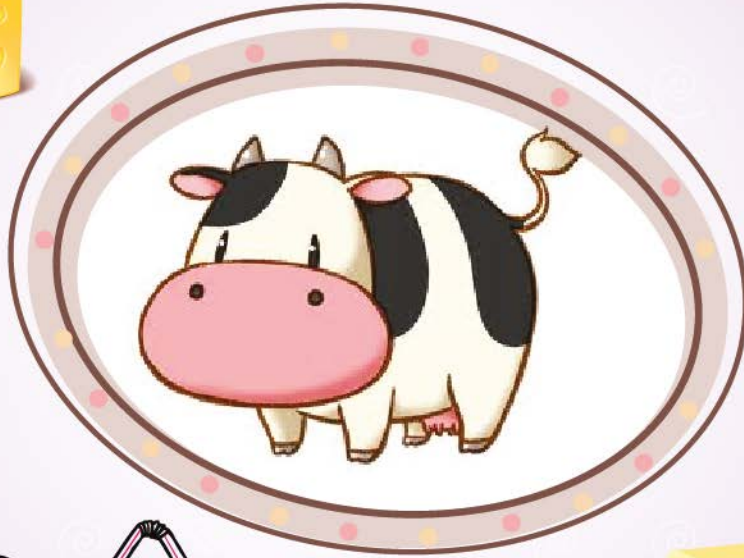
بطاطا مشوية	
عدد الحصص (1)	
الكمية للحصة الواحدة (148 جم)	
طاقة	100 سعره حرارية
الدهون الكلية	0 %
الكوليسترول	0 %
صوديوم (الأملاح)	0 %
سكر	3 جم
البروتين	4 جم
كربوهيدرات	9 %
ألياف	12 %
فيتامين أ	0 %
فيتامين سي	45 %
الكالسيوم	2 %
حديد	6 %

بطاطا مقلية	
عدد الحصص (1)	
الكمية للحصة الواحدة (147 جم)	
طاقة	435 سعره حرارية
الدهون الكلية	33 %
الكوليسترول	0 %
صوديوم (الأملاح)	12 %
سكر	0 جم
البروتين	4 جم
كربوهيدرات	19 %
ألياف	0 %
فيتامين أ	0 %
فيتامين سي	30 %
الكالسيوم	1 %
حديد	6 %

1. عند تناول البطاطا المقلية تحصل على طاقة عالية تُعرضك للبدانة إذا لم تمارس الرياضة لمدة ساعة تقريباً.
2. كلاهما لذيذ و مُشبع، ولكن البطاطا المشوية صحية ولا تحتوي على دهون مُضرة بالصحة.
3. البطاطا المشوية لا تحتوي على أملاح ضارة بالجسم.

الكالسيوم المُدهش

جميعنا بحاجة إلى الكالسيوم لبناء عظام و أسنان قوية و صحية،
وغالباً ما نجدُها في مُنتجات الحليب أو بعض الفواكه و الخضار.



تذكر يُفضل شراء مُنتجات الحليب قليلة الدسم لتبقى الدهون
الشريرة (الدهون المُشبعة) بعيدة عن قلبك القوي.

أسناني قوية



أسناني جميلة و قوية

لأنني أتناول مُشْتَقَات الحَلِيب

الغَنِيَّة بالكالسيوم.. مثل

الحَلِيب الطازج و اللبن و الروب

و جميع أنواع الألبان اللذيذة..

و البوصة تحتوي على

الكالسيوم أيضاً و يُمكنكم

تناولها مَرَّتَيْن في الأسبوع ..

تَنظِيف الأسنان يُبقيها جميلة ..

نَظِّف أسنانك ثلاث مرات في

اليوم و استخدم خيط الأسنان

لإزالة بقايا الطعام المُختبئة في

الداخل.



ارسم إضافاتك من
الفواكه الشهية



البوظة (الآيس كريم) يُصنَع مِن الحَلِيب وَيَحْتَوِي عَلَى الكالسيوم

أسعد قلبك باختيارك
لمنتجات الألبان قليلة الدسم

شكرا لأنك اخترتنا .. نحن
أصدقاء الصحة قليلوا الدسم



حليب
قليل الدسم



بوضه
قليلة الدسم



لبن
قليل الدسم



جبين
قليل الدسم



السُّكَّر لذيذ و طمعه حلو ،
يوجد نوعان منه **الصحي و غير الصحي**



السُّكَّر الصحي و يلقب بالمُعقد:

أي أنها تَذوب ببطء في الدَّم ، و غَنِيَّة بالألياف و المَعَادِن الضرورية
للجسم و طاقتُها عالية و نجدُها في... **الفواكه الطازجة و الأرز
و حُبوب الإفطار و مُنتجات الحليب قليلة الدسم و العسل.**



السُّكَّر غير الصحي و يلقب بالبسيط:

تَجْدُها في الفواكه المُعلبة و الحَلويات، و المشروبات الغازية
و مشروبات الطاقة، أي أنها سَرِيعة الذَّوبان في الدم و تُساعد على
إرتفاع السُّكَّر أكثر عن الحد الطبيعي.





علياء يجب أن تقرئي المكتوب على علبة العصير
هل هو (عصير طازج أو نكتار أو شراب)

تحب علياء أن تختار العصير الطازج لأنه الأفضل

الشَّرَاب



نكهات فواكه صناعية
ماء+سُكَّر+مَوَاد حَافِظَة

كَمِيَة عَالِيَة مَن السُّكَّر
وَضَارَة بِالجِسْم يَفْضَل
تَجَنَّبُهَا

النَّكَتَار



عَصِير فَوَاكِهِ طَبِيعِي
ماء+سُكَّر

كَمِيَة سُكَّر صِنَاعِي
مَقْبُولَة يَفْضَل التَّقْلِيل
مِنهَا يَوْمِيَا

العَصِير الطَّازِج



عَصِير فَوَاكِهِ طَبِيعِي
% 100

سُكَّر طَبِيعِي يَهْضَم
بشْكَل سَهْل فِي
الجِسْم





البروتين القوي

نحن أصدقاء القوة ونساعدك على بناء عضلاتك وأنسجة جسمك الصحي وتجذبنا في الأماكن التالية:

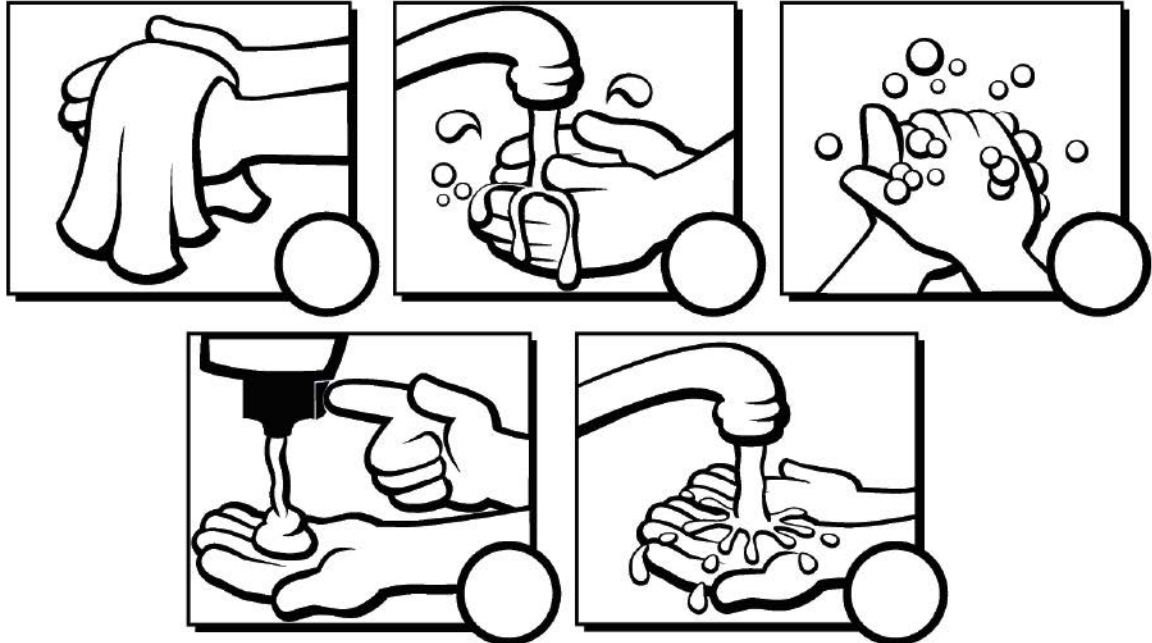
1. البقوليات مثل الفول والحمص
2. البيض
3. المكسرات الطازجة (غير المملحة)
4. اللحوم الحمراء
5. السمك
6. الدجاج

ولكن احرص على اختيار اللحوم المشوية، لأنها أقل في كمية الدهون الشريرة.



كيف نغسل أيدينا

رتب خطوات غسل اليدين
الصحيحة من 1 إلى 5

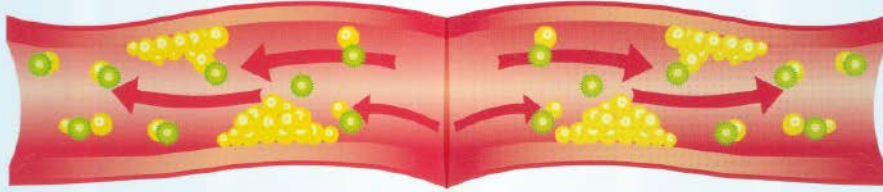


الدسم LDL و HDL

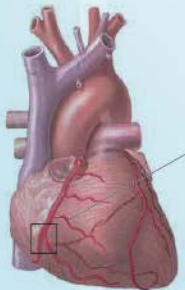
الطَّيِّب (HDL) ويكوّن من مصادِر نباتية مثل الذرة ودوار الشمس والزيّنون ... وهي خفيفة لا تتجمّع في الدم وتسمّى **بالدهون المشبعة**



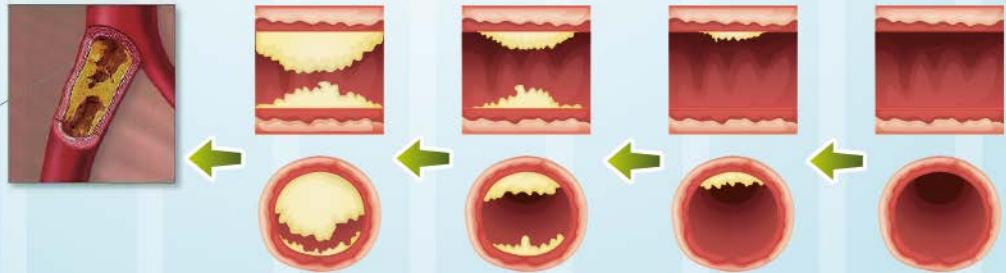
الشّرير (LDL) وتكوّن من مصادِر حيوانية مثل البقر والماعز... وهي ثقيلة يمكن أن تتجمّع بسهولة وتسمّى **بالدهون المشبعة**



زيادة الدسم خاصة الشّرير عن الحاجة يترسّب في جدار الوعاء الدموي ويُعيق حركة الدم في القلب والدماغ.



ADAM



مراحل تجمّع الدهون الشّريرة في الدم (الشريان) وهي التي تسبب الجلطة وأمراض القلب والدماغ

تجربة علمية

الأدوات

2 أنبوب عصير // زبدة حيوانية أو سمن // زيت الزيتون أو الذرة

الطريقة

- 1/ نضع في الماصة الأولى قطعة صغيرة من الزبدة أو السمن الحيواني .
- 2/ نضع في الماصة الثانية قطرات من زيت الزيتون أو الذرة.
- 3/ لاحظ سرعة حركة الدهون في كلا الماصتين .

نلاحظ انسداد الأنبوب بالسمن الحيواني الشرير مثل تكدس الدهون في الشرايين
أما زيت الذرة النباتي الطيب فيجري بسرعة في الأنبوب كجريانه في الشريان .

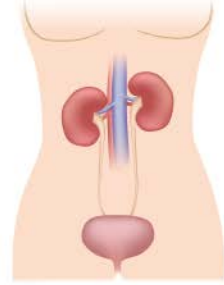
لذى يفضل عدم تناول الأطعمة المشبعة بالدهون



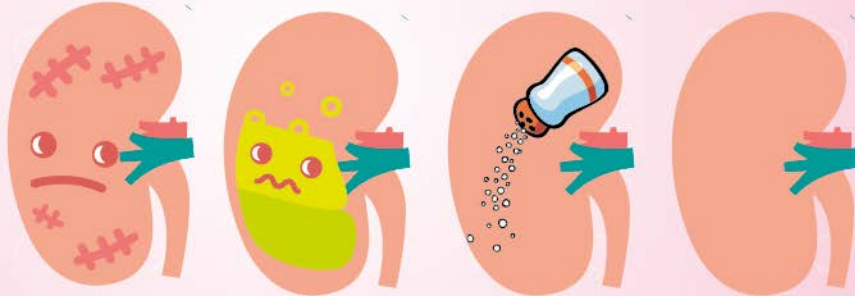


الملح « الصوديوم

عندما نأكل أطعمة مالحة فإنها تذهب إلى الكلى
وشرب الماء يساعدنا على التخلص
منها عن طريق التبول أو التعرق.



زيادة الأملاح في الطعام = زيادتها في الكلى



زيادتها في الدم = زيادتها في القلب



أين يختبئ الملح بكميات عالية



•البطاطس المقلية.

•الوجبات السريعة.

•شرائح المارتديلا.

•جبين الشدر.

•الأطعمة المعلبة لأنها تحتوي على مواد حافظة عالية في الأملاح.

•الذرة (الفشار) المضاف إليه كمية كبيرة من الملح.

بدائل قليلة الملح:



•الفواكه الطازجة أو المجففة.

•البسكويت غير المملح.

•المكسرات الطازجة غير المحمصة.

•الزبادي الطازج وقليل الدسم.

•حبوب الإفطار العالية في الألياف.

•البطاطس المشوية أو الطازجة المصنوعة في المنزل.



HealthPromotion
النشئة الصحية



الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : +971 6 506 5536 Fax : +971 6 506 5695 @Sharjah_health

hpd.sharjah.ae