

التسوق الصحي



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346



التسوق الصحي

يلعب الطعام الصحي دورا مهما في التحكم بمستوى الجلوكوز والدهون في الدم، ويحافظ على الوزن في مستوى صحي. هناك العديد من العوامل التي تساهم في التأثير على اختياراتك الصحية من ضمنها الإعلانات في متاجر بيع الأغذية وطريقة عرض المنتجات الغذائية الغير صحية.

إليك

بعض الخطوات التي تساعدك في عملية التسوق الصحي:



01 قم بإعداد جدول بالوجبات التي تريد تحضيرها خلال الفترة القادمة.

02 تأكد من المنتجات الغذائية المتوفرة لديك في المنزل وتاريخ الصلاحية.

03 إعداد قائمة بالمنتجات الغذائية التي تحتاجها والتزم بشراء المكتوب فيها.

04 لا تذهب للتسوق وأنت جائع، فذلك يؤثر على خياراتك للمنتجات الغذائية.

05 اقرأ المعلومات على البطاقة الغذائية (Food-Label) بدقة وتأكد من نسبة الملح والدهون والسكر.

06 اختر الكميات التي تحتاجها ولا تغرك الإعلانات والعروض الترويجية.

أهمية قراءة البطاقة الغذائية..

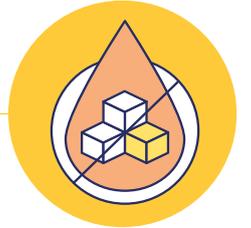
من المهم قراءة البطاقة الغذائية بعناية والتأكد من محتويات المنتج، وعدم الاعتماد على العبارات التجارية المكتوبة على الغلاف.



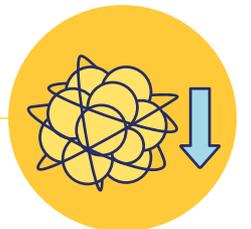
ليس كل منتج يكتب عليه "خبز بر أو قمح" يحتوي على الحبوب الكاملة، فقد تحتوي هذه المنتجات على مواد أخرى تعطي اللون الأسمر. احرص على شراء المنتجات التي كتب عليها "دقيق القمح الكامل".



عبارة "خفيف" لا تعني قليل السعرات الحرارية أو قليل السكر، هي فقط عبارة ترويجية لمنتج يدعى بأنه يستخدم للحميات. ولكنه قد يحتوي على كمية دهون وسكريات عالية.



عبارة "خالي من الكوليسترول" قد يحتوي المنتج فعلا على نسبة قليلة من الكوليسترول ولكن نسبة الدهون تكون مرتفعة.



لذلك احرص على قراءة البطاقة الغذائية بدقة.

خطوات قراءة البطاقة الغذائية:



خطوات لقراءة البطاقة الغذائية

تساعدك على تقييم أي منتج تقوم بشرائه

01

حجم الحصة الغذائية:

ابدأ بقراءة الحصة اليومية، حجم الحصة يكون بالكوب أو الحبة أو بالمل أو الجرام. البيانات في البطاقة الغذائية تنطبق على حجم الحصة الواحدة وليست على العلبة كاملة، فقد تحتوي العلبة على أكثر من حصة.

| البطاقة الغذائية Nutrition Facts | |
|----------------------------------|-----------------|
| عدد الحصص في العبوة (4) | |
| الكمية للحصة الواحدة (100 جم) | |
| طاقة | 250 سعره حرارية |
| الدهون المشبعة (دهن حيواني) | 18 % |
| الدهون غير المشبعة (زيت نباتي) | |
| الكوليسترول | 10 % |
| صوديوم | 20 % |
| سكر | 5 جم |
| البروتين | 5 جم |
| كربوهيدرات | 10 % |
| بوتاسيوم | 20 % |
| فيتامين أ | 40 % |
| فيتامين سي | 20 % |
| الكالسيوم | 20 % |
| حديد | 4 % |
| ألياف | |

** البطاقة الغذائية تشير إلى أن العبوة مخصصة لاستهلاك 4 أشخاص **



02

القيمة الغذائية اليومية:

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية،
فهي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج
من العناصر الغذائية، فيعتبر:

أقل من 5%

5%

أكثر من 20%

20%

| البطاقة الغذائية | | Nutrition Facts | |
|----------------------------------|--|-----------------|--|
| عدد الحصص في العبوة (4) | | | |
| الكمية للحصة الواحدة (100 جم) | | | |
| طاقة | | 250 سعرة حرارية | |
| الدهون المشبعة (دهن حيواني) | | 18 % | |
| الدهون غير المشبعة (زيت نباتي) | | | |
| الكوليسترول | | 10 % | |
| صوديوم | | 20 % | |
| سكر | | 5 جم | |
| البروتين | | 5 جم | |
| كربوهيدرات | | 10 % | |
| بوتاسيوم | | 20 % | |
| فيتامين أ | | 40 % | |
| فيتامين سي | | 20 % | |
| الكالسيوم | | 20 % | |
| حديد | | 4 % | |
| ألياف | | | |



03

| البطاقة الغذائية Nutrition Facts | |
|----------------------------------|-----------------|
| عدد الحصص في العبوة (4) | |
| الكمية للحصة الواحدة (100 جم) | |
| طاقة | 250 سعره حرارية |

السعرات الحرارية:

احرص على معرفة السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. اتبع هذه القاعدة العامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج:



04

قلل من (اللون الأصفر):

الدهون، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم. فهي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

| البطاقة الغذائية Nutrition Facts | |
|---|-----------------|
| عدد الحصص في العبوة (4) | |
| الكمية للحصة الواحدة (100 جم) | |
| طاقة | 250 سعرة حرارية |
| الدهون المشبعة (دهن حيواني) الدهون غير المشبعة (زيت نباتي) | 18 % |
| الكوليسترول | 10 % |
| صوديوم | 20 % |
| سكر | 5 جم |
| البروتين | 5 جم |
| كربوهيدرات | 10 % |
| بوتاسيوم | 20 % |
| فيتامين أ | 40 % |
| فيتامين سي | 20 % |
| الكالسيوم | 20 % |
| حديد | 4 % |
| ألياف | |

05

أحرص على (اللون الأزرق):

أحرص على وجود الألياف (3 جرام أو أكثر) والفيتامينات والمعادن في المنتج الغذائي.



المراجع:

WHO. aHealthy Diet:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

WHO:

<http://www.emro.who.int/nutrition/reduce-fat-salt-and-sugar-intake/index.html>

BMI classication . (2017).

Retrieved from

http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

Changes to the Nutrition Facts Label. (2017).

Retrieved from

<https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm#highlights>

Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation. (2008).Geneva.doi

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf

How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. (2017).

Retrieved from

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm>

Food Exchange Lists. (n.d.).

Retrieved from

<https://dtk.ucsf.edu/pdfs/FoodLists.pdf>



التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971 . 6 506 5536
+971 . 50 899 1346
+971 . 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae

HPD.sharjah.ae

sharjah_health

shj_health

+9 7150 899 1346