

وجباتي الصحية

دليل حساب الحصص الغذائية

تمت مراجعة المحتوى واعتماده من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات العلوم

الصحية بجامعة الشارقة



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

الفهرس

1. الوجبات الصحية 1
2. خطوات إعداد جدولك الغذائي المتكامل ... 1
3. شكل وجبتك الغذائية 2
4. نظام غذائي 1800 سعرة حرارية 3
5. قائمة بدائل الحصص الغذائية وسعراتها الحرارية..... 5
- مجموعة النشويات 5
- مجموعة البروتينات 6
- مجموعة الدهون 6
- مجموعة الألبان 7
- مجموعة الخضروات 7
- مجموعة الفواكه 8
6. التطبيق الغذائي الصحي 9
7. المراجع 10



الوجبات الصحية

من الضروري عند التخطيط لوجباتك الغذائية الصحية أن تشمل كافة المجموعات الغذائية الرئيسية لتزويد جسمك بكافة العناصر الغذائية المهمة للعمليات الحيوية داخل الجسم ونمو سليم وصحي. لكل مجموعة غذائية مقدار محدد من السرعات الحرارية التي يفضل الالتزام بها لضمان الحفاظ على وزن صحي وسليم، الدليل التالي يوفر لك خطوات عملية يمكنك من إعداد جدولك الغذائي المتكامل من خلال اختيار الأصناف الغذائية المقترحة لكل مجموعة غذائية.

خطوات إعداد جدولك الغذائي المتكامل:

أولاً: امسح الرمز التالي من خلال توجيه كاميرا الهاتف المتحرك عليه للوصول إلى رابط الصفحة المخصصة لحساب إجمالي السرعات الحرارية التي تحتاج إليها يوميا بعد إدخالك للبيانات المطلوبة



خطوات الحساب:

1. أدخل عمرك.
2. الجنس.
3. الطول بالسنتيمتر (سم).
4. الوزن بالكيلوجرام (كجم).
5. اختيار مستوى النشاط الحالي.
6. اضغط على زر Calculate لحساب إجمالي سرعاتك الحرارية اليومية.

تظهر النتيجة عدة خيارات لإجمالي السرعات الحرارية وفقا للهدف الذي تود تحقيقه مثل الحفاظ على الوزن الحالي، أو خسارة الوزن أو زيادة الوزن.



شكل وجبتك الغذائية

ثانياً: بعد معرفة إجمالي السعرات الحرارية اليومية والتي تشمل الوجبات الرئيسية الثلاثة ووجبتين خفيفتين، نوفر لك قائمة من الأصناف الغذائية وفقاً للمجموعات الغذائية يمكنك اختيار ما تفضل منها لتشكيل وجبتك الغذائية وضمان الالتزام بإجمالي السعرات الحرارية المستهدفة يومياً.

مثال تطبيقي: تشكيل وجبة غداء

مجموعة الفواكه		مجموعة الخضروات		مجموعة الدهون		مجموعة البروتينات		مجموعة النشويات	
سعة	الصف الغذائية	سعة	الصف الغذائية	سعة	الصف الغذائية	سعة	الصف الغذائية	سعة	الصف الغذائية
60	نصف كوب عصير طازج	25	كوب سلطة خضار	45	10 حبات زيتون	75	30 جم دجاج منزوع الجلد	80	ثلث كوب أرز مطبوخ

بذلك يصبح المجموع التقريبي للسعرات الحرارية لوجبة الغداء 285 سعرة حرارية، والمتبقي يعتمد وفقاً للمجموع الكلي من السعرات الحرارية للوجبات خلال اليوم مثال في حال اتباع نظام غذائي لحمية تبلغ 1800 سعرة حرارية يتبقى لديك 1515 سعرة حرارية لاستهلاكها بقية وجباتك خلال اليوم بعد طرح إجمالي وجبة الغداء.

نظام غذائي

1800

سعة حرارية



اختيارات الفطور

2 شريحة خبز توست اسمر أو ا رغيف عربي صغير (أو ما يعادله من 150 سعة حرارية).

50 جرام من الجبن (قليل الدسم) أو 4 ملاعق طعام لبنة (قليلة الدسم) أو 2 بيضة مطبوخة بدون زيت أو 8 ملاعق بقوليات (فول، فاصوليا، عدس، لوبيا، ...).

1 كوب عصير طازج غير محلى أو كوب حليب قليل الدسم.

7 حبات زيتون بالماء.

شرائح من الخضار (الطماطم/الخيار/جزر/خس/جرجير).



وجبة خفيفة:

1 حبة فاكهة + 3/4 كوب زبادي أو لبن قليل الدسم



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

نظام غذائي 1800

سعة حرارية



سعة حرارية
600

اختيارات الغداء

1¼ كوب ارز .

100 جرام اللحم أو السمك أو الدجاج.

1 كوب سلطة خضار مشكلة .

1 كوب روب أو لبن قليل الدسم.

سعة حرارية
150

وجبة خفيفة:

1 كوب من التوت الأزرق + 10 حبات لوز غير مملحة



اختيارات العشاء



سعة حرارية
500

1 كوب مكرونة أو 2 رغيف عربي صغير أو 2 ونصف

(250جرام) بطاطس متوسطة الحجم (مسلوقة أو مطبوخة بالفرن).

100 جرام من سمك السالمون أو الدجاج المشوي أو حمسة اللحم.

1 كوب خضار مطبوخة أو شوربة خضار أو عدس بدون كريمة (ملوخية- فطر - ملفوف- فلفل حلو... الخ).

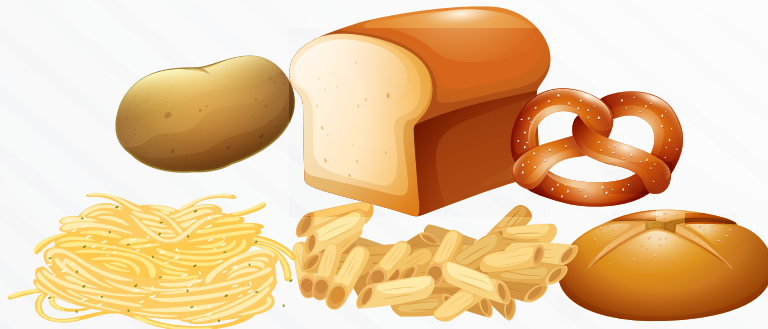


قائمة بدائل الحصص الغذائية وسعراتها الحرارية

مجموعة النشويات:

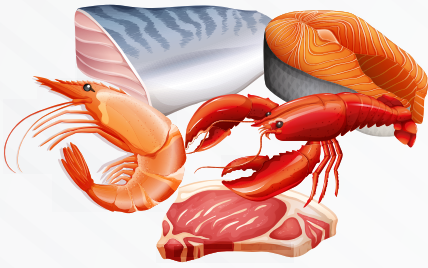
تحتوي الحصة الواحدة على 80 سعرة حرارية
وزن الحصة الواحدة = 60 جرام

الكمية	الصف الغذائي	الكمية	الصف الغذائي
ثلث كوب	أرز مطبوخ	ربع حبة	خبز عربي الحجم الكريبير
ثلث كوب	معكرونة مطبوخة	شريحة واحدة	توست
ثلاث أرباع كوب	حبوب الإفطار الغير محلى	حبة واحدة	بطاطس صغيرة
ربع كوب	شوفان غير مطبوخ	٣ أكواب	فشار بدون زيت أو زبدة
٣ حبات	بسكويت غير محلى	٣ شريحة	شابورة
نصف كوب	ذرة	ثلاث أرباع	قرع
نصف كوب	بازلاء	نصف حبة	صامولي / صمون



مجموعة البروتينات:

تحتوي الحصة الواحدة متوسطة الدهون على 75 سعرة حرارية
وزن الحصة الواحدة = 30 جرام لحم خالي الدهون، دجاج منزوع الجلد أو سمك



الكمية	الصف الغذائي
ثلث كوب	فول / عدس
30 جرام	سمك تونة معلب
30 جرام أو ملعقتين طعام	جبنة بيضاء
حبة واحدة	بيض
ملعقة طعام واحدة	زبدة فول سوداني

مجموعة الدهون:

تحتوي الحصة الواحدة على 45 سعرة حرارية



الكمية	الصف الغذائي
ملعقتين طعام	أفوكادو
ملعقة شاي	زيت زيتون
ملعقة شاي	زبدة
5 حبات	زيتون كبير
10 حبات	زيتون صغير
نصف ملعقة طعام	زبدة فول سوداني

مجموعة الألبان:

تحتوي الحصة الواحدة من الحليب قليل الدسم على 120 سعرة حرارية



الكمية	الصف الغذائي
كوب واحد	حليب
كوب واحد	لبن
كوب واحد	زبادي / روب
كوب واحد	حليب نباتي غير محلى
2 ملعقة طعام	حليب مجفف

مجموعة الخضروات:

تحتوي الحصة الواحدة على 25 سعرة حرارية
يستثنى من ذلك الخضروات النشوية كالبطاطس والقرع والذرة والبازلاء.

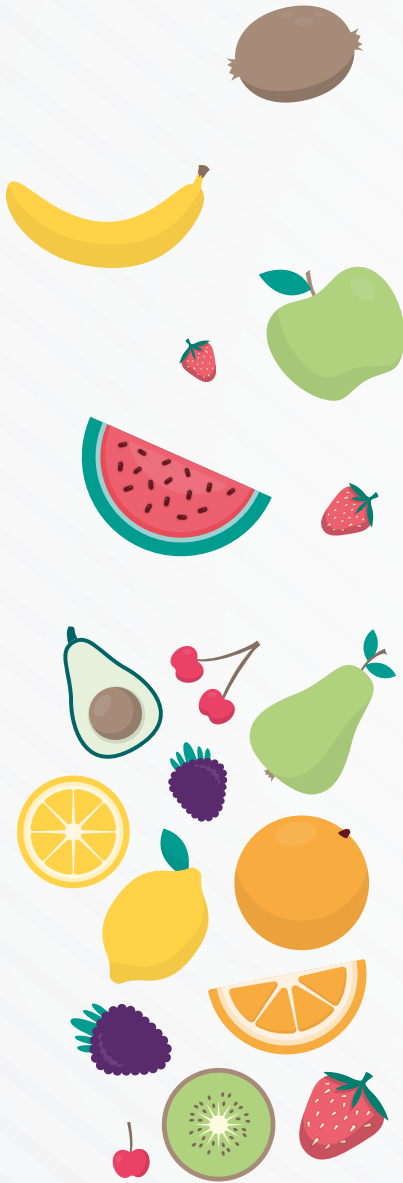


الكمية	الصف الغذائي
كوب واحد	خضار طازجة
نصف كوب	خضار مطبوخة

مجموعة الفواكه :

تحتوي الحصة الواحدة على 60 سعرة حرارية

وزن الحصة الواحدة = 80 جرام



الكمية	الصف الغذائي
نصف كوب	سلطة فواكه
نصف كوب	عصير فواكه غير محلى
حبة واحدة	تفاح
كوب واحد	شمام كوب ورابع بطيخ كوب ورابع فراولة
ثلاث أرباع كوب	أناناس
2 حبة متوسطة الحجم	تين
3 حبات	تمر
نصف حبة	مانجو أو رمان
12 حبة	كرز
15 حبة	عنب
حبة واحدة صغيرة الحجم	برتقال
حبة واحدة	كمثرى
ثلاث أرباع كوب	توت أزرق أو أسود

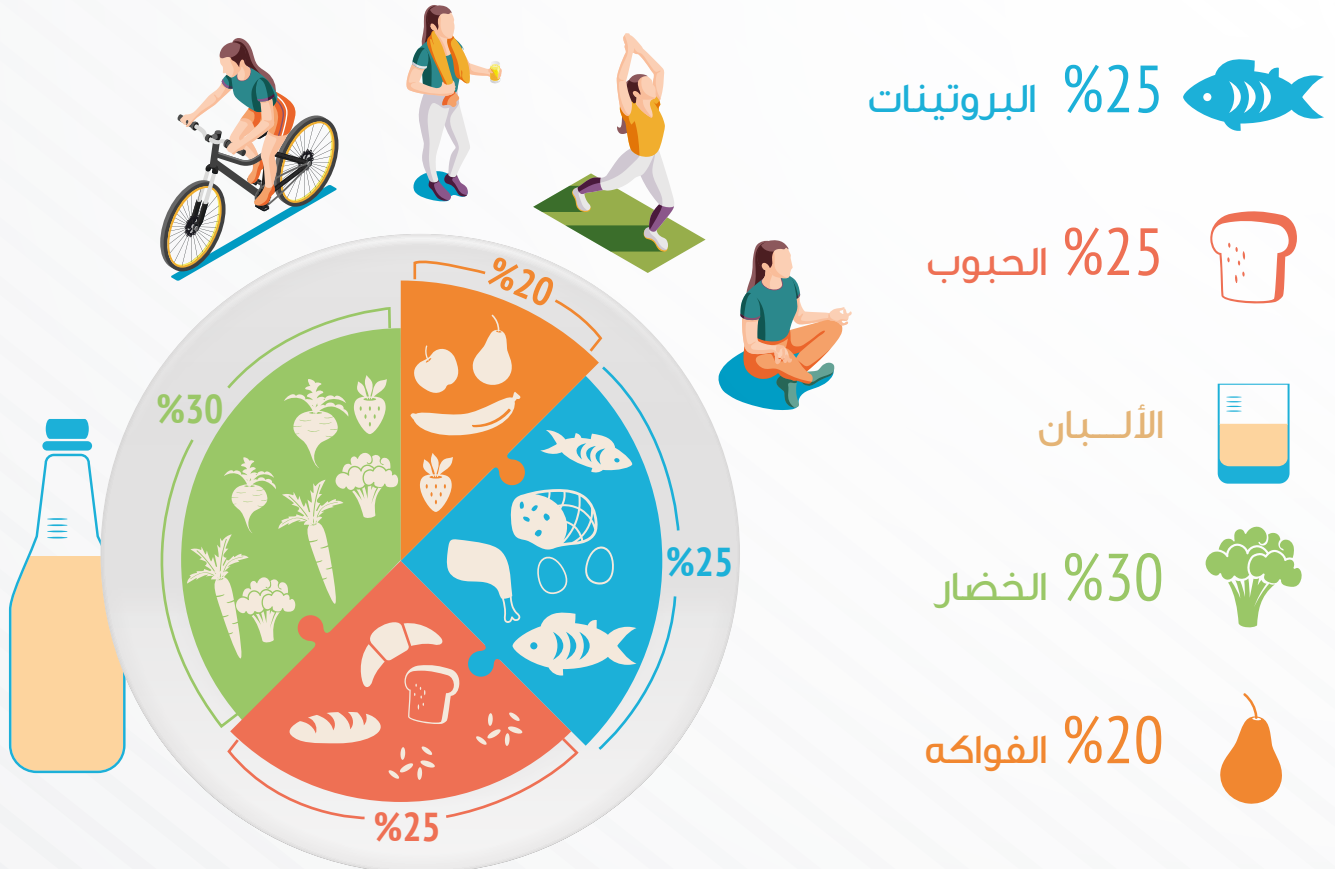
الطبق الغذائي الصحي

هو بديل للهرم الغذائي، يستخدم لتسهيل اختيارك للطعام وتقسيم المجموعات الغذائية في الوجبة.

يحتوي الطبق على المجموعات الغذائية الخمس:

1. البروتينات
2. الحبوب
3. الفواكه
4. الخضار
5. الألبان

تناول غذاء صحي متوازن وممارسة الأنشطة البدنية والعادات الصحية جميعها تساعد للوصول للهدف المنشود بطريقة صحية ومن غير حرمان أو مشاكل صحية.



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 . 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