

اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

مطوية حول الدليل الإرشادي للمواصفات
التغذيةيية للسلال الغذائية المقدمة من مزودي
الخدمات الخيرية خلال الأزمات



كيف أصنع
سلة غذائية صحية
خلال الأزمات

غالباً ما تعد فرص الحصول على الغذاء الكافي محدودة في الأزمات، والتي بدورها تؤثر على الأمن الغذائي للمجتمع. وعليه تقوم العديد من الجمعيات الخيرية وغيرها من الجهات بتقديم السلال الغذائية. لذا ومن منطلق دور اللجنة الوطنية للتغذية في تقديم توصياتها وآراءها العلمية في مجال التغذية للجهات ذات العلاقة، كان من الضروري المساهمة في رفع القيمة التغذوية لمحتويات السلال الغذائية. والتقليل من الآثار السلبية للأزمات.

ماهي مكونات السلة الغذائية من المجموعات الغذائية للفرد البالغ والسليم؟



المجموعات الغذائية	الكمية الموصى بها في اليوم الواحد (بالغرام/مل / لتر)	ما يعادله من الحصص الموصى بها (بالأكواب / ملعقة الطعام)
الحبوب والخبز	180 غرام	-
اللحوم والبقوليات	160 غرام	-
الحليب ومشتقاته	960-480 مل	تعادل كوبين -4 أكواب (الكوب = 240 مل)
	60-120 غرام	تعادل 4-8 ملعقة طعام (ملعقة الطعام = 15 غرام)
الخضروات	400 غرام	تعادل كوبين ونصف (الكوب = 240 مل)
الفواكه	320 غرام	تعادل كوبين (الكوب = 240 مل)
الدهون والزيوت	ينبغي التقليل قدر الإمكان، واختيار أنواع جيدة من الدهون والزيوت الغير مشبعة	
الماء	2-2.5 لتر (تقريباً)	8-10 أكواب (الكوب = 240 مل)
المضافات		
الملح	ينبغي التقليل قدر الإمكان، ولكن عند الرغبة في إضافة الملح يجب ألا يتجاوز 5 غرامات	أقل من ملعقة شاي واحدة (ملعقة الشاي=5غرام)
السكر	ينبغي التقليل قدر الإمكان، ولكن عند الرغبة في إضافة السكر يجب ألا يتجاوز 50 غرام	أقل من 10 ملاعق شاي (ملعقة الشاي= 5 غرام)

كيف احسب الكمية المطلوبة من المواد الغذائية للأسرة الواحدة؟



الكمية المطلوبة = (كمية المنتج الغذائي من المجموعة الغذائية بالغرامات أو اللترات × عدد أفراد الأسرة × عدد أيام) ÷ (سعة العبوة من المنتج الغذائي المتوفر بالغرامات أو اللترات).

ومن ثم يتم تقريب الكمية من العبوات الغذائية المتوفرة.

كما يمكنكم استخدام الحاسبة الخاصة باحتساب محتويات السلال الغذائية

على الرابط <http://www.sfda.sa/82ed6>

ماهي المواد الغذائية التي يفضل تجنب إضافتها للسلة؟



- تجنب إضافة العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية).
- تجنب إضافة خليط الحلويات الجاهز مثل: (اللقيمات أو الكريمة أو الكيك أو الجلي).
- تجنب إضافة الشوربات جاهزة التحضير.
- عند الرغبة في إضافة اللحوم إلى السلة، اختر أنواع اللحوم ذات المحتوى المنخفض من الدهن.
- عند الرغبة في إضافة فواكه مجففة أو مثلجة إلى السلة، تأكد من خلو مكوناتها من السكر المضاف.
- يفضل استبدال المنتجات كاملة الدسم من الحليب ومشتقاته بقليلة أو خالية الدسم.
- يمكنك إضافة القهوة أو الشاي الخالية من الإضافات الغير صحية مثل: (مبيض القهوة).

ماهي الاعتبارات التي يجب أخذها في عين الاعتبار عند وجود رضيع بالأسرة؟



في حال وجود أطفال دون عمر السنة، تأكد من وضع بدائل لحليب الأم حسب المرحلة العمرية المناسبة مع ضرورة التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية من خلال وضع ملصق توعوي، بالإضافة إلى زيادة كمية الأغذية من كل المجموعات الغذائية.

للإطلاع على كامل الدليل الإرشادي للمواصفات التغذوية للسلاسل الغذائية المقدمة من مزودي الخدمات الخيرية خلال الأزمات عبر الموقع الإلكتروني للهيئة العامة للغذاء والدواء عبر الرابط:

<http://www.sfda.sa/aa38d>



كما يمكنكم الإطلاع على الصفحة الخاصة باللجنة الوطنية للتغذية على الرابط:

<https://www.sfda.gov.sa/ar/scienceComitee/Pages/default.aspx>



اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee