

# الدليل الإرشادي لتغذية الحجاج

1443هـ / 2022م







# محتويات الدليل:

|         |   |
|---------|---|
| 20..... | تغذية الرضع والأطفال.....   |
| 21..... | تغذية كبار السن.....  |
| 22..... | إرشادات تغذوية للمصابين بالأمراض المزمنة أو اضطرابات الجهاز الهضمي من الحجاج..... |
| 23..... | تغذية مرضى القلب والشرابين.....   |
| 24..... | تغذية مرضى السكري.....  |
| 25..... | تغذية المصابين بالسيلياك.....   |
| 26..... | تغذية مرضى الكلى.....   |
| 27..... | تغذية المصابين بالتسمم الغذائي.....   |
| 28..... | تغذية المصابين بالإمساك.....  |
| 28..... | أدلة ومقالات علمية حول سلامة الغذاء والأضاحي.....                                 |
| 29..... | المراجع.....  |
| 30..... | الملاحق.....  |

|         |  |
|---------|--|
| 3.....  | مقدمة.....   |
| 4.....  | أهداف الدليل الإرشادي.....                                       |
| 4.....  | الفئات المستهدفة.....  |
| 5.....  | أهمية التغذية السليمة والمتوازنة في المحافظة على صحة الحاج.....  |
| 5.....  | مفهوم النظام الغذائي الصحي.....                                  |
| 6.....  | دور مقدمي الخدمات الغذائية للحجاج في المحافظة على صحة الحاج..... |
| 6.....  | السعرات الحرارية الموصى بها.....                                 |
| 8.....  | أمثلة حول كيفية احتساب السعرات الحرارية لوجبات طعام.....         |
| 17..... | احتياج الحاج من السوائل.....                                     |
| 18..... | أبرز العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة في موسم الحج.....         |
| 18..... | عادات تختص بالحجاج.....  |
| 19..... | عادات تختص بمقدمي الخدمات الغذائية في الحملات.....               |
| 20..... | إرشادات تغذوية للفئات العمرية المختلفة من الحجاج.....            |

# مقدمة:

تلتها نسبة الحجاج من القارة الأفريقية بنسبة 10%، والقارة الأوروبية بنسبة 4%، والأقل نسبة كانت من حجاج أمريكا الشمالية والجنوبية بالإضافة إلى أستراليا بنسبة 1%. كما سخرت وزارة الحج أكثر من 350 ألف موظف وموظفة في خدمة قاصدي بيت الله الحرام لتحقيق أفضل الخدمات بكافة قطاعاتها على أكمل وجه. حيث غالباً ما يتعرض الحجاج إلى عوامل الإجهاد والتي بدورها قد تؤثر على الحالة الصحية والتغذوية، لذا كان من الضروري تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية والتغذوية عن طريق رفع وعي مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات والحجاج على حد سواء بأهمية التغذية السليمة، ودورها في المحافظة على الحالة الصحية والتغذوية.

انطلاقاً من رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي من إحدى أهدافها الاستراتيجية تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين. وإسهاماً في تفعيل وتعزيز دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية للجهات ذات العلاقة، عليه قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي يعنى بتغذية الحجاج وذلك للارتقاء بالخدمات الغذائية وتحسين الحالة التغذوية والصحية لضيوف الرحمن.

إذ يتوافد الحجاج سنوياً من شتى بقاع الأرض بمختلف الأعراق والجنسيات لأداء الفريضة وبحسب إحصائيات الهيئة العامة للإحصاء، بلغ عدد الحجاج لعام 1440 هـ 2,489,406 حاج وحاجة، وشكلت نسبة الحجاج القادمين من خارج المملكة من القارة الآسيوية 61%،

## أهداف الدليل الإرشادي:

- المساهمة في تحسين الحالة التغذوية للحجاج.
- إرشاد مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات لأفضل الممارسات التغذوية أثناء موسم الحج.
- رفع الوعي لدى صناع القرار بأهمية التوازن الغذائي والتغذية السليمة للحجاج.
- رفع الوعي التغذوي لدى الحجاج بمختلف الفئات العمرية، والحالات الصحية.

## الفئات المستهدفة:

- مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات.
- حجاج الداخل والخارج.

## أهمية التغذية السليمة والمتوازنة في المحافظة على صحة الحاج

غالباً ما تتطلب مناسك الحج الاختلاط بأعداد كبيرة من الأشخاص والقيام بمجهود بدني خفيف إلى متوسط تحت درجات حرارة مرتفعة نظراً للأجواء المناخية المعتادة في المملكة، كما قد تحدث بعض التغيرات في العادات الغذائية للحجاج مثل إهمال بعض الوجبات الرئيسية، والاعتماد على الوجبات الخفيفة ذات المحتوى العالي من السكريات أو الأملاح، ولهذه الظروف تأثير على احتياج الحاج اليومي من العناصر الغذائية والسوائل. لذا فإن اتباع نظام غذائي سليم ومتوازن سيعزز صحة وعمل وظائف الجسم بما فيها صحة الجهاز المناعي ويقلل من حدوث الإجهاد والجفاف.

## يشتمل النظام الغذائي الصحي على ما يلي:

- تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات يومياً.
- تناول الحبوب على أن يكون نصف الاستهلاك على الأقل من الحبوب الكاملة (مثل: القمح الكامل).
- استبدال منتجات الألبان كاملة الدسم بقليلة أو خالية الدسم.
- استهلاك مصادر البروتين قليلة الدهن (مثل: الأسماك، الدجاج، البقوليات).
- تقليل استهلاك الدهون إلى أقل من 30% من إجمالي السعرات المستهلكة خلال اليوم، وأقل من 10% من الدهون المشبعة.
- ألا يتجاوز استهلاك الصوديوم عن 2000 ميليغرام (أي ما يعادل أقل من ملعقة شاي من الملح) يومياً.
- ألا يتجاوز السكر المضاف عن 50 غراماً (أي ما يعادل 10 ملاعق شاي) يومياً.
- تناول كميات كافية من الماء ما لا يقل عن 6-8 كؤوس يومياً.

## دور مقدمي الخدمات الغذائية للحجاج في المحافظة على صحة الحاج:

نظراً لعدم وفرة الوقت لدى الحجاج خلال موسم الحج وتفرغهم التام لأداء المناسك والعبادات، جاء دور مقدمي الخدمات الغذائية في توفير المواد الغذائية (المؤونة) اللازمة لإعداد وتقديم وجبات للحجاج. ومن هنا تكمن أهمية رفع الوعي لدى مقدمي الخدمات الغذائية وإرشادهم لأفضل الممارسات التغذوية للمساهمة في تحقيق التغذية السليمة وتوفير الخيارات الغذائية المتنوعة والصحية التي تفي باحتياجات الحاج الغذائية.

## السعرات الحرارية الموصى بها:

عند اختيار أصناف الطعام من قبل مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات لتقديمها للحجاج يجب مراعاة النمط الاستهلاكي الغذائي للمناطق الجغرافية المختلفة للحجاج (كما هو موضح في الأمثلة في الجدول أدناه)، والأخذ بعين الاعتبار توفير وجبات صحية متوازنة وغنية بالقيم الغذائية توفر كامل الاحتياجات اليومي من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الكبرى والصغرى ووضع أولوية للأطباق والاختيارات الصحية والتشجيع على استهلاكها. حيث يختلف احتياج الفرد البالغ من السعرات الحرارية بحسب الجنس، النشاط البدني، العمر، الحالة الصحية. ولكن في المجمل توصي اللجنة الوطنية للتغذية بحسب توصيات الطبقة الصحي السعودي بأن يكون متوسط احتياج الأنثى من السعرات الحرارية 2000 سعرة حرارية يومياً، ومتوسط احتياج الذكر من السعرات الحرارية 2500 سعرة حرارية يومياً.

## الجدول التالي يوضح أمثلة على وجبات طعام بحسب النمط الغذائي للمناطق الجغرافية المختلفة:

| أمثلة على وجبات طعام بحسب النمط الغذائي للمناطق الجغرافية المختلفة |                              |   |                   |                      |                       |                            |  |   | نوع الوجبة     |
|--|------------------------------|---|-------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|--|---|----------------|
| استراليا   | امريكا                       | اوروبا                                  | افريقيا           | جنوب شرق آسيا        | شرق آسيا              | إيران                      | تركيا                                  | الوطن العربي                                |                |
| بيض مقلي مع توست   | بانكيك مع عسل                | الخبز الفرنسي مع البيض و الأجبان        | فول وحمص مع الخبز | إيدام العدس مع الخبز | رز أبيض مسلوق مع بيض  | عجة بيض                    | شكشوكة مع سميت أو البوريك              | بيض مسلوق وجبة قريش وعسل مع خبز عربي مفروود | الإفطار        |
| دجاج مشوي مع السلطة والبطاطس                                       | لحم مشوي مع البطاطس المسلوقة | معكرونة (باستا) مع الدجاج بصلصة الطماطم | محاشي             | رز مع كاري الدجاج    | نودلز بالخضار والدجاج | كباب مع الأرز وصوص الزبادي | لحم بالزبادي (كفتة نيئة) مع شوربة خضار | رز مع دجاج وسلطة خضار بالزبادي              | الغداء         |
| كلوب ساندويش بالتونا   | ساندويش الدجاج المشوي        | بيتزا بالخضار مع سلطة                   | ساندويش كبدة      | كرات الحمص الهندية   | حساء سمك مع رز        | إيدام سبانخ بالدجاج مع خبز | الدونير                                | معكرونة بالخضار واللحم مع كوب لبن           | العشاء         |
| فطيرة التفاح   | كعك وقهوة بالحليب            | بسكويت وشاي بالحليب                     | رز بالبن          | مكسرات هندية         | فول الصويا            | مهلبية إيرانية             | معمول مع عيران                         | تمر محشي بالمكسرات مع زبادي                 | وجبة خفيفة (1) |
| أناناس   | تفاح                         | فراولة                                  | اليوسفي           | مانجو                | موز                   | مكسرات وزبيب               | رمان                                   | موز وتين                                    | وجبة خفيفة (2) |



## أمثلة حول كيفية احتساب السعرات الحرارية لوجبات طعام بحسب النمط الغذائي للمناطق الجغرافية المختلفة:

فيما يلي مثال لتخطيط لوجبات صحية ومتنوعة تختص بأطعمة يكثر تناولها في الوطن العربي تغطي الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية لنظام غذائي (2000 سعرة حرارية).

### وجبة الإفطار

**المكونات:** بيضة كاملة مسلوقة، ملعقتين شاي من زيت الزيتون، 1\2 من الخبز العربي المفروود، 1\4 كوب جبنة قريش، 1 ملعقة طعام عسل.

**اسم الوجبة:** بيض وجبنة قريش وعسل مع خبز عربي مفروود

بالرجوع إلى الجداول الموضحة في ملحق 1 يمكن حساب السعرات الحرارية للوجبة بالطريقة التالية:

| السعرات الحرارية | نوع الطعام      | حجم الحصة    |
|------------------|-----------------|--------------|
| 75 سعرة حرارية   | بيضة كاملة      | حبة واحدة    |
| 80 سعرة حرارية   | خبز عربي مفروود | ¼ حبة        |
| 45 سعرة حرارية   | زيت الزيتون     | 1 ملعقة شاي  |
| 55 سعرة حرارية   | جبنة قريش       | ¼ كوب        |
| 60 سعرة حرارية   | عسل             | 1 ملعقة طعام |

## المجموع الكلي من السعرات الحرارية في الوجبة:



- 3 حصص من النشويات (½ رغيف خبز عربي مفروود ، 1 ملعقة طعام عسل) = 220 سعرة حرارية
- حصتان من اللحوم وبدائلها (بيضة كاملة و ¼ كوب جبنة قريش) = 130 سعرة حرارية
- حصتان من الدهون (ملعقتين شاي من زيت الزيتون) = 90 سعرة حرارية
- بالتالي مجموع السعرات = 220 + 130 + 90 = 440 سعرة حرارية

## أولاً: السعرات الحرارية في بيضة واحدة:

- البيضة الواحدة = 75 سعرة حرارية.

## ثانياً/ السعرات الحرارية في ملعقتين شاي من زيت الزيتون:

- ملعقة شاي الواحدة من زيت الزيتون = 45 سعرة حرارية
- فبالتالي ملعقتين شاي من زيت الزيتون = 90 سعرة حرارية

## ثالثاً: السعرات الحرارية في نصف رغيف من الخبز العربي المفروود:

- 4\1 حبة من الخبز العربي المفروود = 80 سعرة حرارية
- فبالتالي نصف رغيف من الخبز العربي المفروود = 160 سعرة حرارية

## رابعاً: السعرات الحرارية في ¼ كوب جبنة قريش:

- ¼ كوب من جبنة قريش = 55 سعرة حرارية

## خامساً: السعرات الحرارية في 1 ملعقة طعام عسل:

- 1 ملعقة طعام عسل = 60 سعرة حرارية

## وجبة الغداء

**اسم الوجبة:** رز مع دجاج  
وسلطة خضار بالزبادي

**المكونات:** كوب واحد من الرز المطبوخ، 1\2 كوب طماطم مطبوخ، 1\4 كوب من  
الجزر المطبوخ، 1\2 كوب خيار طازج، 1 كوب زبادي قليل الدسم، 60 غرام من صدور  
الدجاج منزوعة الجلد + 1 ملعقة شاي زيت الذرة + بهارات حسب الرغبة.

بالرجوع إلى الجداول الموضحة في ملحق 1 يمكن حساب السعرات الحرارية للوجبة بالطريقة التالية:

| السعرات الحرارية | نوع الطعام                 | حجم الحصة   |
|------------------|----------------------------|-------------|
| 80 سعرة حرارية   | رز (مطبوخ)                 | 1\3 كوب     |
| 25 سعرة حرارية   | الخضار الطازجة             | 1 كوب       |
| 25 سعرة حرارية   | الخضار المطبوخة            | 1\2 كوب     |
| 120 سعرة حرارية  | زبادي (قليل الدسم)         | 1 كوب       |
| 55 سعرة حرارية   | صدور الدجاج (منزوعة الجلد) | 30 غم       |
| 45 سعرة حرارية   | زيت                        | 1 ملعقة شاي |
| 0 سعرة حرارية    | البهارات                   | -           |

## المجموع الكلي من السعرات الحرارية في الوجبة:



- ثلاث حصص من النشويات (كوب من الرز) = 240 سعرة حرارية
- حصتان من الخضار (1\2 كوب من الطماطم المطبوخ، 1\4 كوب من الجزر المطبوخ، 1\2 كوب من الخيار) = 50 سعرة حرارية
- حصتان من اللحوم وبدائلها (60 جرام دجاج منزوع الجلد) = 110 سعرة حرارية
- حصة واحدة من الدهون (1 ملعقة شاي زيت الذرة) = 45 سعرة حرارية
- حصة واحدة من مجموعة الحليب ومشتقاته (كوب الزبادي قليل الدسم) = 120 سعرة حرارية
- بالتالي مجموع السعرات الحرارية في الوجبة = 240 + 50 + 110 + 50 + 120 = 565 سعرة حرارية

## أولاً: السعرات الحرارية في كوب رز:

- 1\3 كوب من الرز المطبوخ = 80 سعرة حرارية
- فبالتالي كوب واحد من الرز المطبوخ = 240 سعرة حرارية

## ثانياً: السعرات الحرارية في 1\2 كوب من الطماطم المطبوخة:

- 1/2 كوب من الخضار المطبوخة = 25 سعرة حرارية

## ثالثاً: السعرات الحرارية في 1\2 كوب من الخيار الطازج:

- كوب واحد من الخضار الطازجة = 25 سعرة حرارية
- فبالتالي 1\2 كوب من الخيار الطازج = 12.5 سعرة حرارية

## رابعاً: السعرات الحرارية في 1\4 كوب من الجزر المطبوخ:

- 1/2 كوب من الخضار المطبوخة = 25 سعرة حرارية
- فبالتالي 1\4 كوب من الجزر المطبوخ = 12.5 سعرة حرارية

## رابعاً: السعرات الحرارية في كوب واحد من الزبادي قليل الدسم:

- كوب واحد من الزبادي قليل الدسم = 120 سعرة حرارية

## خامساً: السعرات الحرارية في 60 جرام من صدور الدجاج منزوعة

الجلد:

- 30 جرام من صدور الدجاج منزوعة الجلد = 55 سعرة حرارية
- بالتالي 60 جرام من صدور الدجاج منزوعة الجلد = 110 سعرة حرارية

## سادساً: السعرات الحرارية في 1 ملعقة شاي من زيت الذرة:

- 1 ملعقة شاي زيت الذرة = 45 سعرة حرارية.

## وجبة العشاء

**اسم الوجبة:** معكرونة بالخضار واللحم مع كوب لبن

**المكونات:** 1 كوب معكرونة مطبوخة، 1 كوب فلفل رومي مطبوخ، ½ كوب بصل مطبوخ، ½ كوب طماطم مطبوخة، 60 غرام من لحم العجل المفروم، كوب لبن قليل الدسم.

بالرجوع إلى الجداول الموضحة في ملحق 1 يمكن حساب السعرات الحرارية للوجبة بالطريقة التالية:

| السعرات الحرارية | نوع الطعام       | حجم الحصة |
|------------------|------------------|-----------|
| 80 سعرة حرارية   | معكرونة (مطبوخة) | ½ كوب     |
| 25 سعرة حرارية   | الخضار المطبوخة  | ½ كوب     |
| 120 سعرة حرارية  | لبن (قليل الدسم) | 1 كوب     |
| 75 سعرة حرارية   | لحم عجل مفروم    | 30 غم     |

## المجموع الكلي من السعرات الحرارية في الوجبة:



- حصتين من النشويات (1 كوب من المعكرونة) = 160 سعرة حرارية
- حصتين من اللحوم وبدائلها (60 جرام لحم عجل مفروم) = 150 سعرة حرارية
- 4 حصص من الخضار (1 كوب من الفلفل الرومي المطبوخ، ½ كوب البصل مطبوخ، ½ كوب طماطم مطبوخ) = 100 سعرة حرارية
- حصة واحدة من مجموعة الحليب ومشتقاته (كوب اللبن قليل الدسم) = 120 سعرة حرارية
- بالتالي مجموع السعرات في الوجبة = 160 + 150 + 100 + 120 = 530 سعرة حرارية

## أولاً: السعرات الحرارية في ½ كوب معكرونة:

- ½ كوب معكرونة مطبوخة = 80 سعرة حرارية
- فبالتالي 1 كوب من معكرونة مطبوخة = 160 سعرة حرارية

## ثانياً: السعرات الحرارية في 1 كوب من الفلفل الرومي المطبوخ:

- ½ كوب من الخضار المطبوخة = 25 سعرة حرارية
- فبالتالي 1 كوب من الفلفل الرومي المطبوخ = 50 سعرة حرارية

## ثالثاً: السعرات الحرارية في ½ كوب بصل مطبوخ:

- 1/2 كوب من الخضار المطبوخة = 25 سعرة حرارية
- فبالتالي ½ كوب من البصل المطبوخ = 25 سعرة حرارية

## رابعاً: السعرات الغذائية في ½ كوب من الطماطم المطبوخة:

- 1/2 كوب من الخضار المطبوخة = 25 سعرة حرارية
- فبالتالي ½ كوب من الطماطم المطبوخ = 25 سعرة حرارية

## خامساً: السعرات الحرارية في 60 جرام من لحم العجل المفروم:

- 30 جرام من لحم العجل المفروم = 75 سعرة حرارية
- فبالتالي 60 جرام من لحم العجل المفروم = 150 سعرة حرارية

## سادساً: السعرات الحرارية في كوب لبن قليل الدسم:

- كوب لبن قليل الدسم = 120 سعرة حرارية

## وجبة خفيفة (1)

اسم الوجبة: موزة وسط كاملة، حبتان من التين.

بالرجوع إلى الجداول الموضحة في ملحق 1 يمكن حساب السعرات الحرارية للوجبة بالطريقة التالية:

| السعرات الحرارية | نوع الطعام | حجم الحصة |
|------------------|------------|-----------|
| 60 سعرة حرارية   | موز        | ½ حبة     |
| 60 سعرة حرارية   | تين        | 2 حبة     |

### المجموع الكلي من السعرات الحرارية في الوجبة:



- ثلاث حصص من الفواكه (موزة متوسطة الحجم، حبتان من التين) = 180 سعرة حرارية

أولاً: السعرات الحرارية في ½ موزة متوسطة الحجم = 60 سعرة حرارية  
● فبالتالي موزة متوسطة كاملة = 120 سعرة حرارية.

ثانياً: السعرات الحرارية في حبتين من التين:  
● 2 حبة تين = 60 سعرة حرارية.

## وجبة خفيفة (2)

**اسم الوجبة:** تمر محشي  
بالمكسرات مع زبادي قليل الدسم

**المكونات:** 6 تمرات، 6 حبات لوز محمص، كوب زبادي قليل الدسم

بالرجوع إلى الجداول الموضحة في ملحق 1 يمكن حساب السعرات الحرارية للوجبة بالطريقة التالية:

| السعرات الحرارية | نوع الطعام       | حجم الحصة |
|------------------|------------------|-----------|
| 60 سعرة حرارية   | تمر              | 3 حبات    |
| 45 سعرة حرارية   | لوز محمص         | 6 حبات    |
| 120 سعرة حرارية  | زبادي قليل الدسم | 1 كوب     |

**أولاً:** السعرات الحرارية في 6 حبات تمر:

- 3 حبات من التمر = 60 سعرة حرارية
- فبالتالي 6 حبات تمر = 120 سعرة حرارية.

**ثانياً:** السعرات الحرارية في 6 حبات من اللوز المحمص:

- 6 حبات من اللوز المحمص = 45 سعرة حرارية.

**ثالثاً:** السعرات الحرارية في كوب زبادي قليل الدسم:

- كوب لبن قليل الدسم = 120 سعرة حرارية

### المجموع الكلي من السعرات الحرارية في الوجبة:



- حصتان من الفواكه (6 تمرات) = 120 سعرة حرارية
- حصة واحدة من الدهون ومشتقاتها (اللوز المحمص) = 45 سعرة حرارية
- بالتالي مجموع السعرات الحرارية في الوجبات الخفيفة = 285 سعرة حرارية
- حصة واحدة من مجموعة الحليب ومشتقاته (الزبادي قليل الدسم) = 120 سعرة حرارية





# المجموع الكلي للسعرات الحرارية خلال اليوم

$$= 285 + 180 + 440 + 565 + 530$$

2000 سعرة حرارية

# احتياج الحاج من السوائل:

يفقد الجسم الكثير من السوائل أثناء القيام بالنشاط البدني الخفيف إلى المتوسط في درجات الحرارة المرتفعة، وهو مقارب لما يواجهه الحاج أثناء تأدية المناسك، لذا من الضروري الحرص على استهلاك ما يقدر بثلاثة إلى أربعة لترات يومياً والتي تعادل (12-16 كوب) من السوائل لتجنب الجفاف أو الإجهاد الحراري.

# أبرز العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة في موسم الحج:

تنتشر بعض العادات الغذائية الخاطئة خلال موسم الحج سواء من مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات أو من الحجاج وفيما يلي أبرزها:

| تصحيحها  | العادة الغذائية الخاطئة  |
|--|--|
| <b>عادات تختص بالحجاج</b>  |  |
| يفضل الجلوس واختيار مكان مناسب ومريح لتناول الطعام لتجنب عسر الهضم   | تناول الطعام على عجل أو أثناء المشي  |
| يفضل تناول وجبات ذات قيمة غذائية عالية والابتعاد عن الوجبات الخفيفة خاوية السعرات ( مثل: رقائق البطاطس ، الحلويات ، المثلجات) واستبدالها بالوجبات الخفيفة الصحية (مثل: الفواكه و المكسرات) | إهمال بعض الوجبات الرئيسية، والاعتماد على الوجبات الخفيفة ذات المحتوى العالي من السكريات أو الأملاح. |
| يجب استهلاك الأغذية من المنشآت الغذائية الموثوقة والمصرح بها فقط   | استهلاك الأغذية المكشوفة ومجهولة المصدر أو شراء أطعمة من الباعة المتجولين                            |
| التأكد من إحكام غلق أواني الأطعمة بعد تناول الطعام   | سوء التخزين وترك الطعام مكشوف  |

|   |  |
|---|--|
| يفضل الإكثار من شرب الماء وشاي الأعشاب الطازجة كالنعناع واليانسون وتقليل المنبهات مثل: القهوة والشاي وغيرها، لاحتوائها على مواد تؤدي إلى إدرار البول مما قد يزيد من فقدان السوائل وبالتالي احتمالية التعرض إلى الجفاف | الإكثار من المشروبات المنبهة (باردة أو حارة)   |
| غسل الأيدي بالماء و الصابون جيداً عند الحاجة و قبل تناول الطعام   | عدم غسل الأيدي بالماء و الصابون عند تناول الطعام   |
| <b>عادات تختص بمقدمي الخدمات الغذائية في الحملات</b>  |  |
| يفضل توفير أصناف متنوعة من الكربوهيدرات الكاملة (مثل: الأرز البني، خبز القمح الكامل)  | الاعتماد بشكل كبير على مصادر الكربوهيدرات غير الكاملة (مثل: الأرز، الخبز الأبيض، المعجنات) |
| يفضل توفير البدائل الصحية (مثل: عصائر الفواكه الطازجة)  | توفير المشروبات المحلاة بصورة دائمة في أماكن تواجد الحجاج                                  |
| يفضل توفير البدائل الصحية (مثل: التمور، شوكولاتة الداكنة، المكسرات)   | توفير الحلويات والمثلجات بشكل دائم في أماكن تواجد الحجاج                                   |

# إرشادات تغذوية للفئات العمرية المختلفة من الحجاج:

خلال موسم الحج، يتوافد الحجاج من مختلف بقاع الأرض بفئات عمرية مختلفة مما يتطلب توفير احتياجاتهم الغذائية المختلفة من قبل مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات ومراعاة التغيرات الفسيولوجية في جسم الإنسان والتي قد تتطلب طرق تحضير وإعداد أصناف الأطعمة بقوام مختلف.

## تغذية الرضع والأطفال:

**3.** في حال وجود أطفال من عمر 6 إلى 24 شهر في الحملة، يجب توفير الأغذية التكميلية لهم ويقصد بالأغذية التكميلية الطعام المقدم للطفل في قوام مهروس ليكون مكملًا لحليب الأم حيث أنّ احتياجه في هذه المرحلة العمرية يتطلب تقديم الطعام بالإضافة إلى حليب الأم.

**1.** من الأفضل أن تحافظ الحائجة المرضعة على استكمال الرضاعة الطبيعية، كونها تعد الطريقة المثلى لتوفير الغذاء اللازم للنمو والمحافظة على صحة وسلامة أجهزة جسم الرضيع.

**2.** في حال وجود رضع دون عمر السنة في الحملة، يفضل التأكد من توفير بدائل لحليب الأم حسب المرحلة العمرية المناسبة.

## تغذية كبار السن:

3. توفير الأغذية الغنية بالألياف (مثل: القمح الكامل والخضروات والفواكه)، وذلك لتجنب الإمساك المصاحب لكبار السن عادة.
4. توفير المشروبات الساخنة (مثل: النعاع، الينسون)، ولذلك للمحافظة على استهلاك كميات كافية من السوائل.

1. الحرص على توفير أصناف مناسبة لكبار السن ومألوفة لديهم (مثل: الأكلات الشعبية والتقليدية) وإعدادها بطرق طهي صحية.
2. توفير أطعمة لينة أو مهروسة لمن يعاني من صعوبات في البلع أو المضغ.





## إرشادات تغذوية للمصابين بالأمراض المزمنة أو اضطرابات الجهاز الهضمي من الحجاج:

يتطلب أداء المناسك من الحجاج المصابين بالأمراض المزمنة (مثل: مرضى السكري أو مرضى ارتفاع ضغط الدم) وغيرها من الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، الالتزام ببعض الإرشادات التغذوية التي من شأنها أن تحافظ على الحالة التغذوية لهم وتعينهم على تخطي المشكلات العارضة التي قد تطرأ على حالتهم الصحية. كما ينصح الحاج أولاً باستشارة الطبيب المختص وأخصائي التغذية العلاجي لتعديل البرنامج الغذائي بما يتلاءم مع ظروف الحج حيث يراعى فيه المجهود البدني الذي يبذل في المشاعر.

## تغذية مرضى القلب والشرايين:

### نصائح للحاج المريض (مرضى القلب أو الشرايين)

- الابتعاد عن الخيارات ذات المحتوى المرتفع من الأملاح (مثل: بعض المعلبات، اللحوم المصنعة)
- يفضل أن يحرص الحاج على قراءة البطاقة الغذائية ومكونات المنتجات الغذائية حيث أن:
  1. المنتج الغذائي من المادة السائلة يعد عالي بالملح عند احتوائه على أكثر من 0.75 غرام صوديوم لكل 100 مل.
  2. المنتج الغذائي من المادة الصلبة يعد عالي بالملح عند احتوائه على أكثر من 1.5 غرام صوديوم لكل 100 غرام.
  3. كما أن للملح مسميات عديدة (مثل: صوديوم، الملح البحري، باكنج باوذر، بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)، فوسفات الصوديوم، نترات الصوديوم، بنزوات الصوديوم، غلوتامات أحادية الصوديوم).

### نصائح لمقدمي الخدمات الغذائية

- توفير أصناف طعام قليلة بالملح، والدهون المشبعة (مثل: الزبدة، الدهون الحيوانية).
- توفير خيارات من منتجات الألبان قليلة أو خالية الدسم.



## تغذية مرضى السكري:

### نصائح لمقدمي الخدمات الغذائية

- توفير قطع من الحلوى أو شراب أو نكتار الفاكهة في حال تعرض الحاج لهبوط في سكر الدم حيث أنها من أكثر المشاكل الصحية التي قد تطرأ على المصاب نتيجة الإجهاد
- توفير وجبات خفيفة منخفضة المحتوى من السكر لتكون مناسبة لمرضى السكري.

### نصائح للحاج المريض (مرضى السكري)

- الحرص على ضبط مواعيد تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة، وشرب الماء بكميات مناسبة.
- الحرص على استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية (مثل: القمح الكامل، والورقيات الخضراء) والتي من شأنها تساعد على التحكم في مستويات السكر بالدم وتجنب الإكثار من الأطعمة المقلية والحلويات.

## تغذية المصابين بالسيلياك:

### نصائح لمقدمي الخدمات الغذائية

- توفير أصناف غذائية معدة بمنتجات خالية من الجلوتين (حيث يعرف الجلوتين على أنه هو الجزء البروتيني من القمح والجاودار والشعير والشوفان أو ما استخرج منهم) ومن أمثلة المنتجات الخالية من الجلوتين: دقيق الذرة أو الفريك أو الأرز أو البطاطس، الذرة، الكتان، الكينوا، الأرز.
- الحذر من حدوث التلوث الخلطي بالجلوتين من خلال الحرص على:
  - فصل الأواني وأدوات الطهي الخاصة بتحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين عن بقية الأدوات المستخدمة لطهي الوجبات الأخرى.
  - غسل اليدين جيداً بعد إعداد أطباق تحتوي على جلوتين.
  - عدم إضافة منتجات غذائية غير خالية من الجلوتين إلى أصناف غذائية خالية من الجلوتين (مثل: وضع مكرونة فوق طبق الأرز).

### نصائح للحاج المريض (السيلياك)

- التأكد من المنتجات الغذائية المعلبة من خلال قراءة قائمة المكونات والتأكد من عدم احتوائها على الجلوتين.
- الحرص على إبلاغ وإخطار مقدمي الخدمات الغذائية بأنه مصاب بمرض السيلياك منذ بداية الالتحاق بالحملة.

## تغذية مرضى الكلى:

على الحاج استشارة الطبيب المختص وأخصائي التغذية العلاجي لمعرفة مدى الحاجة لتقليل استهلاك بعض العناصر الغذائية (مثل: البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم، والبروتين)، والتي تتواجد بنسب عالية في الأطعمة التالية:

### أطعمة عالية بالفسفور:

مثل: اللحوم والدواجن والأسماك، نخالة الحبوب والشوفان، منتجات الألبان، الفول والعدس والمكسرات، المشروبات الغازية.

### أطعمة عالية بالبوتاسيوم:

مثل: التمر والبرتقال والموز، البطاطس والطماطم والقرع.

## تغذية المصابين بالتسمم الغذائي:

نظراً لأن أغلبية الأنظمة الغذائية المقدمة في الحملات والتي تعتمد غالباً على البوفيهات المفتوحة، بالإضافة إلى طبيعة وجود اختلاف ثقافي وتعليمي بين الحجاج فقد يسلك البعض منهم سلوكيات غير صحية تخل بسلامة الغذاء وتتسبب بنقل الميكروبات إلى الأطعمة مما قد ينتج عنه حالات للتسمم الغذائي، لذا فإنه من الضروري الحرص على التالي:

**1.** في حالة حدوث التسمم الغذائي والذي قد يصاحبه إسهال، يجب أولاً استشارة الطبيب المختص والإكثار من شرب السوائل، وتجنب تناول الأطعمة

ذات المحتوى العالي من الدهون أو التوابل، والتقليل من استهلاك الكافيين، وأيضاً يفضل تناول الوجبات الخفيفة المتعددة على مدار اليوم بدل من الوجبات الرئيسية.

**2.** على مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات اتباع الاشتراطات الصحية لنقل وتخزين وإعداد الأطعمة.

**3.** على الحجاج اتباع الأساليب الصحية (مثل: غسل اليدين جيداً قبل تناول الطعام، عدم ترك الأطعمة مكشوفة لفترة طويلة، عدم شرب المياه من صابير المياه غير المخصصة للشرب وغيرها)



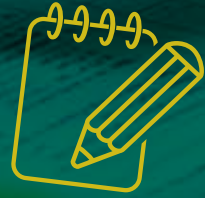
## تغذية المصابين بالإمساك:

- على الحاج زيادة استهلاك الأطعمة ذات المحتوى المرتفع من الألياف الغذائية (مثل: القمح الكامل، الخضروات أو الفواكه الطازجة).
- الحرص على استهلاك كميات كبيرة من السوائل على مدار اليوم.



## المراجع:

- American Diabetes Association, & American Dietetic Association. THE DIABETIC EXCHANGE LIST (EXCHANGE DIET) The Diabetic Exchange List Carbohydrate (grams) Protein (grams) Fat (grams) Calories. Retrieved from <https://diabetesed.net/page/files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf>
- American Diabetes Association American Dietetic Association. (2003). Exchange list for weight management.
- USFDA. INVESTIGATIONS OPERATIONS MANUAL 2021 APPENDIX D 503 CONVERSION TABLES.
- Retrieved from <https://www.fda.gov/downloads/ICECI/Inspections/IOM/UCM607759.pdf>
- American dietary guideline. (2016). 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans . Retrieved from [http://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/DGA\\_Recommendations-At-A-Glance.pdf](http://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/DGA_Recommendations-At-A-Glance.pdf)
- MyPlate (2011). understanding the USDA dietary guidelines for Americans. Retrieved from <https://www.myplate.gov/>
- National Nutrition Committee. (2020) . دليل الطبق الصحي السعودي . Available at <https://www.sfd.gov.sa/ar/regulations/69650>



# الملاحق:

## ملحق (1)

قوائم حجم الحصص لمختلف الأصناف الغذائية ومحتواها من السعرات الحرارية

### مجموعة النشويات

| نوع الطعام                                      | حجم الحصة الواحدة          |
|---|----------------------------|
| قائمة النشويات (الحصة الواحدة = 80 سعرة حرارية) |                            |
| خبز عربي مفرد                                   | 1\4 حبة                    |
| توست  | 1 شريحة                    |
| خبز الصامولي                                    | 1\2 حبة                    |
| خبز البرغر                                      | 1\2 حبة                    |
| كعك (Bagel)                                     | 30 غرام ( نصف شريحة)       |
| كعك (English Muffin)                            | 1\2 حبة                    |
| فطائر محللة ((Pancake                           | 2 قطعة (قطرها 4 إنشات)     |
| وافل (Waffel)                                   | 1 قطعة (قطرها 4 و 2\1 إنش) |
| شرائح خبز التاكو (Taco shells)                  | 2 قطعة (قطرها 6 إنشات)     |
| برغل (مطبوخ)                                    | 1\2 كوب                    |
| حبوب الفريك، أو الجريش (مطبوخ)                  | 1\2 كوب                    |
| أرز (مطبوخ)                                     | 1\3 كوب                    |
| مكرونه (مطبوخة)                                 | 1\2 كوب                    |
| حبوب الشوفان (غير مطبوخة)                       | 1\4 كوب                    |
| حبوب الافطار (غير مطبوخة)                       | 3\4 كوب                    |
| البطاطس   | 90 غرام ( حبة صغيرة)       |



| نوع الطعام  | حجم الحصة الواحدة |
|---|-------------------|
| البطاطا الحلوة  | 1\3 كوب           |
| ذرة   | 1\2 كوب           |
| قرع   | 3\4 كوب           |
| بازلاء خضراء  | 1\2 كوب           |
| فشار (مطبوخ خالي من الدهن)  | 3 أكواب           |
| فول أو عدس (مطبوخ)<br>*تعاادل حصة واحدة من النشويات وحصة واحدة من البروتين. | 1\3 كوب           |
| قائمة السكريات البسيطة (الحصة الواحدة=60 سعرة حرارية)                       |                   |
| عسل   | 1 ملعقة طعام      |
| سكر المائدة   | 1 ملعقة طعام      |

## مجموعة الخضروات

| نوع الطعام                       | حجم الحصة الواحدة |
|----------------------------------|-------------------|
| (الحصة الواحدة = 25 سعرة حرارية) |                   |
| خضار طازجة                       | 1 كوب             |
| خضار مطبوخة                      | 1\2 كوب           |
| عصير خضار                        | 1\2 كوب           |

## مجموعة الفواكه

| نوع الطعام                       | حجم الحصة الواحدة |
|----------------------------------|-------------------|
| (الحصة الواحدة = 60 سعرة حرارية) |                   |
| تفاح أو برتقال                   | 1 حبة متوسطة      |
| رمان                             | 1\2 حبة متوسطة    |
| كيوي                             | 1 حبة كبيرة       |
| موز (طولها 9 إنشات)              | 1\2 حبة متوسطة    |
| مانجو                            | 1\2 حبة صغيرة     |
| فراولة أو بطيخ (مكعبات)          | 1 و 1\4 كوب       |
| تمر                              | 3 حبات            |
| التوت الأسود أو الأزرق           | 3\4 كوب           |
| التوت الأحمر                     | 1 كوب             |
| تين                              | 2 حبة             |
| جريب فروت                        | 1\2 حبة متوسطة    |
| عنب                              | 15 حبة صغيرة      |
| شمام (مكعبات) أو بابايا          | 1 كوب             |
| خوخ طازج                         | 1 حبة             |
| أناناس طازج                      | 3\4 كوب           |
| كرز طازج                         | 12 حبة كبيرة      |
| كمثرى طازج                       | 1 حبة صغيرة       |

| نوع الطعام                                    | حجم الحصة الواحدة   |
|---|---------------------|
| <b>الفواكه المعلبة</b>                        |                     |
| أناناس  | 1\3 كوب             |
| كرز   | 1\2 كوب             |
| كمثرى   | 1\2 كوب             |
| مشمش  | 1\2 كوب             |
| <b>الفواكه المجففة</b>                        |                     |
| تفاح  | 4 طقات              |
| مشمش  | 7 أنصاف             |
| تمر   | 2 و 1\2 قطعة متوسطة |
| تين   | 1 و 1\2 قطعة متوسطة |
| برقوق   | 3 حبات متوسطة       |
| زبيب  | 2 ملعقة طعام        |
| <b>عصائر الفواكه</b>                          |                     |
| عصير التفاح أو البرتقال أو الأناناس أو الجريب | 1\2 كوب             |
| عصير التوت البري أو البرقوق أو العنب          | 1\3 كوب             |
| <b>صلصات الفواكه</b>                          |                     |
| صلصة التفاح الغير محلاة                       | 1\2 كوب             |

## مجموعة الحليب ومشتقاته

| السعرات الحرارية في الحصة الواحدة | المحتوى من الدسم         | نوع الطعام     | حجم الحصة الواحدة |
|-----------------------------------|--------------------------|----------------|-------------------|
| 100 سعرة حرارية                   | خالي الدسم (0.5-1% دهون) | حليب/لبن/زبادي | 1 كوب             |
| 120 سعرة حرارية                   | قليل الدسم (2% دهون)     | حليب/لبن/زبادي | 1 كوب             |
| 150 سعرة حرارية                   | كامل الدسم               | حليب/لبن/زبادي | 1 كوب             |

## قائمة الدهون والزيوت


| نوع الطعام  | حجم الحصة الواحدة             |
|---|-------------------------------|
| الدهون وبدائلها (الحصة الواحدة = 45 سعرة حرارية)                |                               |
| زيت زيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس أو زيت الكانولا أو زبد | 1 ملعقة شاي                   |
| مايونيز   | 1 ملعقة شاي                   |
| سمن   | 1 ملعقة شاي                   |
| زيتون   | 5 حبات كبيرة أو 10 حبات صغيرة |
| أفوكادو   | 1/8 حبة                       |
| لوز محمص  | 6 حبات                        |
| كاجو محمص   | 1 ملعقة طعام                  |
| فول سوداني  | 10 حبات كبيرة أو 20 حبة صغيرة |
| فستق نيء غير مملح   | 12 حبة                        |
| بيكان   | 2 قطعة                        |

## مجموعة اللحوم وبدائلها

| نوع الطعام  | حجم الحصة الواحدة |
|---|-------------------|
| اللحوم وبدائلها قليلة الدهن                         |                   |
| (الحصة الواحدة = 55 سعرة حرارية)                    |                   |
| لحم بقري (مثل: لحم الخاصرة، لحم الفخذ، وهبرة البطن) | 30 غرام           |
| لحم العجل (جميعها عدا لحم العجل المفروم)            | 30 غرام           |
| الدجاج أو الديك الرومي أو البط (منزوع الجلد)        | 30 غرام           |
| لحم الأرنب  | 30 غرام           |
| جميع الأسماك (الطازجة أو المجمدة)                   | 30 غرام           |
| ربيان أو سلطعون أو سرطان البحر أو الأسقلوب          | 30 غرام           |
| سمك تونة (معلبة بالماء)                             | 1\4 كوب           |
| المحار  | 6 حبات متوسطة     |
| سمك السردين (معلب)                                  | 2 حبة متوسطة      |
| جبنة قريش   | 1\4 كوب           |
| جبنة بارميزان                                       | 2 ملعقة طعام      |
| بياض البيض  | 3                 |

| نوع الطعام  | حجم الحصة الواحدة |
|---|-------------------|
| <b>اللحوم وبدائلها متوسطة الدهن</b>   |                   |
| <b>(الحصة الواحدة = 75 سعرة حرارية)</b>   |                   |
| لحم بقري (أغلب لحوم الأبقار تندرج تحت هذا التصنيف، مثل الأضلاع والرقبة المشوية) | 30 غرام           |
| لحم العجل المفروم   | 30 غرام           |
| الدجاج (مع الجلد)   | 30 غرام           |
| الديك الرومي (المفروم)  | 30 غرام           |
| لحم البط (قليل الدهن)   | 30 غرام           |
| لحم الخروف (جميع لحوم الخروف تندرج تحت هذا التصنيف ما عدا المفروم منها)         | 30 غرام           |
| الكبد أو الكلى أو القلب   | 30 غرام           |
| سمك تونة (معلبة بالزيت)   | 1¼ كوب            |
| سمك السالمون (المعلب)   | 1¼ كوب            |
| جبنة ريكوتا   | 1¼ كوب            |
| جبنة الموزريلا  | 30 غرام           |
| بيضة كاملة  | حبة واحدة         |
| <b>اللحوم وبدائلها مرتفعة الدهن</b>   |                   |
| <b>(الحصة الواحدة = 100 سعرة حرارية)</b>  |                   |
| لحم الخروف (المفروم)  | 30 غرام           |
| جميع أنواع الأسماك المقلية  | 30 غرام           |
| أجبان مرتفعة الدهن (مثل: جبنة الشيدر، الجبنة الزرقاء، الجبنة السويسرية)         | 30 غرام           |
| السجق   | 30 غرام           |

قائمة الأغذية الحرة (حيث تعد منخفضة جداً أو خالية من السعرات الحرارية)



| نوع الطعام                  |
|-----------------------------|
| القهوة السادة (بدون إضافات) |
| الشاي (بدون سكر مضاف)       |
| الملح                       |
| الخل                        |
| الأعشاب الطازجة والمجففة    |
| البهارات                    |
| الشطة الحارة                |
| الماء                       |

## الأوزان والمقاييس المستخدمة في حساب حجم الحصة الغذائية

### الأطعمة السائلة:

| ما يعادلها من المليترات              | حجم الحصة الواحدة  |
|--------------------------------------|--------------------|
| 240 مل (وهذا ما يعادل 16 ملعقة طعام) | 1 كوب              |
| 5 مل                                 | 1 ملعقة شاي        |
| 15 مل (وهذا ما يعادل 3 ملاعق شاي)    | 1 ملعقة طعام       |
| 30 مل                                | 1 أونصة من السوائل |

### الأطعمة الصلبة:

| ما يعادلها من الجرامات | حجم الحصة الواحدة |
|------------------------|-------------------|
| 15 جرام                | 1 ملعقة طعام      |
| 30 جرام                | 1 أونصة           |





اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee

 [nnc@sfda.gov.sa](mailto:nnc@sfda.gov.sa)  [@saudi\\_nnc](https://twitter.com/saudi_nnc)