

اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee

## دليل إرشادي

للمواصفات التغذوية للسلاسل الغذائية  
المقدمة من مزودي الخدمات الخيرية

# مقدمة

انطلاقاً من رؤية المملكة العربية السعودية 2030 التي يركز أحد محاورها على "مجتمع حيوي بيئة عامرة"، وللمساهمة في تفعيل وتعزيز دور اللجنة الوطنية للتغذية في تحسين الحالة التغذوية في المملكة العربية السعودية لبناء مجتمع صحي، وذلك من خلال تقديم توصياتها وآرائها العلمية في مجال التغذية للجهات ذات العلاقة، عليه قامت اللجنة بإعداد دليل إرشادي للمواصفات التغذوية للسلاسل الغذائية للمساهمة في تحسين جودة ونوعية الغذاء المقدم ولضمان تغذية متوازنة للمستفيدين

وفقاً لتقرير الهيئة العامة للإحصاء لعام 2018م، بلغت نسبة الإنفاق الشهري للأسرة على الأغذية والمشروبات 16.3% من إجمالي النفقات في المملكة العربية السعودية، والتي من الممكن أن تتأثر بالظروف الاقتصادية والاجتماعية للفرد كعدم القدرة على العمل أو تأثر الدخل المادي أو زيادة الاحتياجات أو عند الأزمات. حيث أن محدودية الدخل تعتبر من إحدى أهم العوامل المؤثرة على الأمن الغذائي للمجتمع، حيث يتحقق الأمن الغذائي عندما يكون لدى جميع أفراد المجتمع، في جميع الأوقات، إمكانية الوصول المادي والاقتصادي إلى ما يكفي من الغذاء الآمن والمغذي الذي يلبي احتياجاتهم الغذائية.

عليه، تم إطلاق العديد من البرامج والمبادرات لتزويد الفئات المحتاجة بالموارد الغذائية بشكل عام. حيث تقوم العديد من الجمعيات الخيرية وغيرها من الجهات بتقديم السلال الغذائية، وهي عبارة عن سلة غذائية تقدم بشكل دوري وتتكون من المواد التموينية الأساسية مثل: السكر، الدقيق، الأرز والزيت. وتعد السلة الغذائية من أهم المشاريع التي تهدف إلى تخفيف العبء المالي على الفئات المحتاجة فهي تساهم في سد الاحتياجات الغذائية للفئات الأشد ضعفاً وحاجة.

وهذا يثير التساؤل عن كيفية جعل مثل هذه السلال أكثر ملائمة من ناحية القيمة التغذوية والاقتصادية. فكما هو متعارف عليه فإن النظام الغذائي المتوازن الغني بالعناصر الغذائية من (الكربوهيدرات، الدهون، البروتين، الفيتامينات، المعادن، والألياف الغذائية) له دور هام في المحافظة على الصحة العامة وسلامة أجهزة الجسم الحيوية وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل: السمنة، أمراض القلب والشرابيين، والسكري.

## أهداف الدليل الإرشادي:

- المساهمة في رفع القيمة التغذوية لمحتويات السلاسل الغذائية.
- المساهمة في التقليل من الآثار السلبية على الحالة التغذوية الصحية للمجتمع في المملكة العربية السعودية.
- وضع تصور عام لماهية أصناف الأطعمة المناسبة في ظروف النقل والتخزين المتاحة، وحسب توفر الدعم المادي الكافي.
- رفع الوعي لدى صناع القرار بأهمية التوازن الغذائي والتغذية السليمة.

## الفئات المستفيدة:

- جميع من تقدم لهم السلال الغذائية، وقد تشمل:
- الأسر من ذوي الدخل المحدود.
  - الأفراد المتضررة مادياً.
  - وغيرهم من أفراد المجتمع المتضررين لانقطاع أو عدم كفاية مصدر الدخل أو في الحالات الطارئة

## مكونات السلة الغذائية من المجموعات الغذائية للفرد البالغ والسليم:



أمثلة				ما يعادله من الحصص الموصى بها (بالأكواب / ملاعق الطعام)	الكمية الموصى بها في اليوم الواحد (بالغرام / مل / لتر)	المجموعات الغذائية	
عند عدم إمكانية التبريد والتجميد		عند إمكانية التبريد والتجميد					
فئة (ب)	فئة (أ)	فئة (ب)	فئة (أ)				
خبز-أرز-معكرونة دقيق (الذرة، الأبيض، القمح الكامل)	خبز-أرز-معكرونة دقيق (الذرة، الكامل) - حبوب الفريك أو الجريش - حبوب الشوفان	خبز-أرز-معكرونة دقيق (الذرة، الأبيض، القمح الكامل)	خبز-أرز-معكرونة دقيق (الذرة، الكامل) أو الجريش - حبوب الشوفان	-	180 غرام	الحبوب والخبز	
فول-حمص-تونة معلبة-فاصوليا معلبة	فول-حمص-تونة معلبة-فاصوليا معلبة	فول-حمص-تونة معلبة-فاصوليا معلبة	أسماك-لحوم حمراء-دجاج-بيض-تونة معلبة-فاصوليا-عدس-فول-حمص-فاصوليا خضراء مجمدة-فاصوليا معلبة-فاصوليا معلبة-فاصوليا معلبة	-	160 غرام	اللحوم والبقوليات	
حليب طويل الأجل-حليب مجفف	حليب طازج - لبن طازج-لبن روب (زبادي) -حليب طويل الأجل-الأجبان -اللبنه-حليب مجفف			تعادل كوبين -4 أكواب (الكوب = 240 مل)	960-480 مل	المواد السائلة	الحليب ومشتقاته
				تعادل 4-8 ملاعق طعام (ملعقة الطعام =15 غرام)	120-60 غرام	أو المواد الجافة	
طماطم معلبة-بازلاء معلبة-بصل-توم-بطاطس	الخضروات الطازجة مثل: (بصل، ثوم، طماطم، خيار، جزر، خس، بطاطس، ذرة، بازلاء) -طماطم معلبة - بازلاء معلبة -خضروات مجمدة مثل: (سبانخ مجمدة، خضار مشكلة مجمدة، ذرة مجمدة، بازلاء مجمدة)	الخضروات الطازجة مثل: (بصل، ثوم، خيار، جزر، بطاطس، ذرة، بازلاء) -طماطم معلبة-بازلاء معلبة	الخضروات الطازجة مثل: (بصل، ثوم، طماطم، خيار، جزر، خس، بطاطس، ذرة، بازلاء) -طماطم معلبة - بازلاء معلبة -خضروات مجمدة مثل: (سبانخ مجمدة، خضار مشكلة مجمدة، ذرة مجمدة، بازلاء مجمدة)	تعادل كوبين ونصف (الكوب = 240 مل)	400 غرام	الخضروات	
فواكه مجففة خالية من السكر المضاف مثل: (تفاح، مشمش، تمر، تين، برقوق، زبيب)	فواكه طازجة مثل: (تفاح، برتقال، تمر) -فواكه مجمدة	فواكه طازجة مثل: (تفاح، برتقال، تمر) -فواكه مجمدة	فواكه طازجة مثل: (تفاح، برتقال، موز، مشمش، تمر، كمثرى، أناناس، عنب)، الفواكه المجمدة	تعادل كوبين (الكوب = 240 مل)	320 غرام	الفواكه	

زيت الزيتون-زيت الذرة-زيت دوار الشمس-زيتون- مكسرات (لوز، كاجو، فول سوداني، فستق) -زبدة الفول السوداني		زيت الزيتون-زيت الذرة-زيت دوار الشمس-زيتون- مكسرات مثل: (لوز، كاجو، فول سوداني، فستق) -زبدة الفول السوداني		ينبغي التقليل قدر الإمكان، واختيار أنواع جيدة من الدهون والزيوت الغير مشبعة		<b>الدهون والزيوت</b>	
-		-		10-8 أكواب (الكوب = 240 مل)	2-2.5 لتر (تقريباً)	<b>الماء</b>	
<b>المضافات</b>							
-		-		أقل من ملعقة شاي واحدة (ملعقة الشاي=5 غرام)	ينبغي التقليل قدر الإمكان، ولكن عند الرغبة في إضافة الملح يجب ألا يتجاوز 5 غرامات	<b>الملح</b>	
سكر	سكر -عسل	سكر	سكر -عسل	أقل من 10 ملاعق شاي ( ملعقة الشاي= 5 غرام)	ينبغي التقليل قدر الإمكان، ولكن عند الرغبة في إضافة السكر يجب ألا يتجاوز 50 غرام	<b>السكر</b>	

\* فئة أ: عند توفر الدعم المادي الكافي.  
\* فئة ب: عند عدم توفر الدعم المادي الكافي.

## كيفية احتساب الكمية المناسبة لاحتياج الأسرة:



يتم احتساب الكمية على النحو التالي:

الكمية المطلوبة = (كمية المنتج الغذائي من المجموعة الغذائية بالغمات أو اللترات × عدد أفراد الأسرة × عدد أيام) ÷ (سعة العبوة من المنتج الغذائي المتوفر بالغمات أو اللترات).  
ومن ثم يتم تقرب الكمية من العبوات الغذائية المتوفرة.

مثال: عند وجود أسرة (بعدد 6 أفراد)، والرغبة في تقديم 3 مواد غذائية مختلفة بكميات متساوية (60 غرام للمادة الغذائية الواحدة) من مجموعة الحبوب وهي: (دقيق القمح الكامل، الأرز، المعكرونة) وسيتم توزيع أكياس دقيق القمح الكامل (بسعة 5000 غرام = 5 كيلوغرام)، وأكياس الأرز (بسعة 10,000 غرام = 10 كيلوغرام)، وأكياس معكرونة (بسعة 500 غرام = 0.5 كيلوغرام). لتغطية احتياج الأسرة لمدة شهر (30 يوم).

### سيكون احتساب الكمية على النحو التالي:

#### • أولاً: دقيق القمح الكامل.

كمية دقيق القمح الكامل المطلوبة = 60 غرام × 6 أفراد × 30 يوم.  
عدد العبوات المطلوبة = كمية دقيق القمح الكامل المطلوبة ÷ 5000 غرام.  
عدد العبوات التقريبية المطلوبة = 2 كيس من دقيق القمح الكامل.

#### • ثانياً: الأرز.

كمية الأرز المطلوبة = 60 غرام × 6 أفراد × 30 يوم.  
عدد العبوات المطلوبة = كمية الأرز المطلوبة ÷ 10000 غرام.  
عدد العبوات التقريبية المطلوبة = كيس من الأرز.

#### • ثالثاً: المعكرونة.

كمية المعكرونة المطلوبة = 60 غرام × 6 أفراد × 30 يوم.  
عدد العبوات المطلوبة = كمية المعكرونة المطلوبة ÷ 500 غرام.  
عدد العبوات التقريبية المطلوبة = 22 كيس من المعكرونة.

• كما يمكنكم استخدام الحاسبة الخاصة باحتساب محتويات السلال الغذائية

على الرابط <http://www.sfda.sa/82ed6>

• للإطلاع على الصفحة الخاصة باللجنة الوطنية للتغذية على الرابط:

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

## إرشادات تغذوية عامة لمحتويات السلال الغذائية:

- تجنب إضافة العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية)، واستبدالها بمكونات تحضير العصائر الطبيعية مثل: (فواكه الطازجة أو المجففة أو المثلجة).
- تجنب إضافة خليط الحلويات الجاهز مثل: (اللقيمات أو الكريمة أو الكيك أو الجلي)؛ وذلك لارتفاع محتواها من الدهون أو السكر المضاف. واستبدالها بالمكونات الأساسية لتحضير حلويات صحية مثل: (بسكويت الشوفان، التمر، دقيق القمح الكامل).
- تجنب إضافة الشوربات جاهزة التحضير؛ وذلك لارتفاع محتواها من الملح. واستبدالها بالمكونات الأساسية لتحضير الشوربات الصحية مثل: (شوفان سريعة التحضير، الخضروات الطازجة أو المثلجة).
- 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 المضافات الغير صحية مثل: (مبيض القهوة).
- 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 المجموعة غذائية.

## إرشادات عامة لنقل وتخزين الأغذية أثناء تقديمها للفئات المستفيدة:

- دليل خاص بنقل الأغذية يشمل على الاشتراطات الواجب اتباعها عند نقل الأغذية المبردة والمجمدة ([الرابط](#)).
- دليل خاص بمتطلبات حفظ الأسماك بالتبريد والتجميد ([الرابط](#)).
- دليل خاص بسلامة وحفظ اللحوم المجمدة ([الرابط](#)).



اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee