

دليل الطبق الصحي السعودي



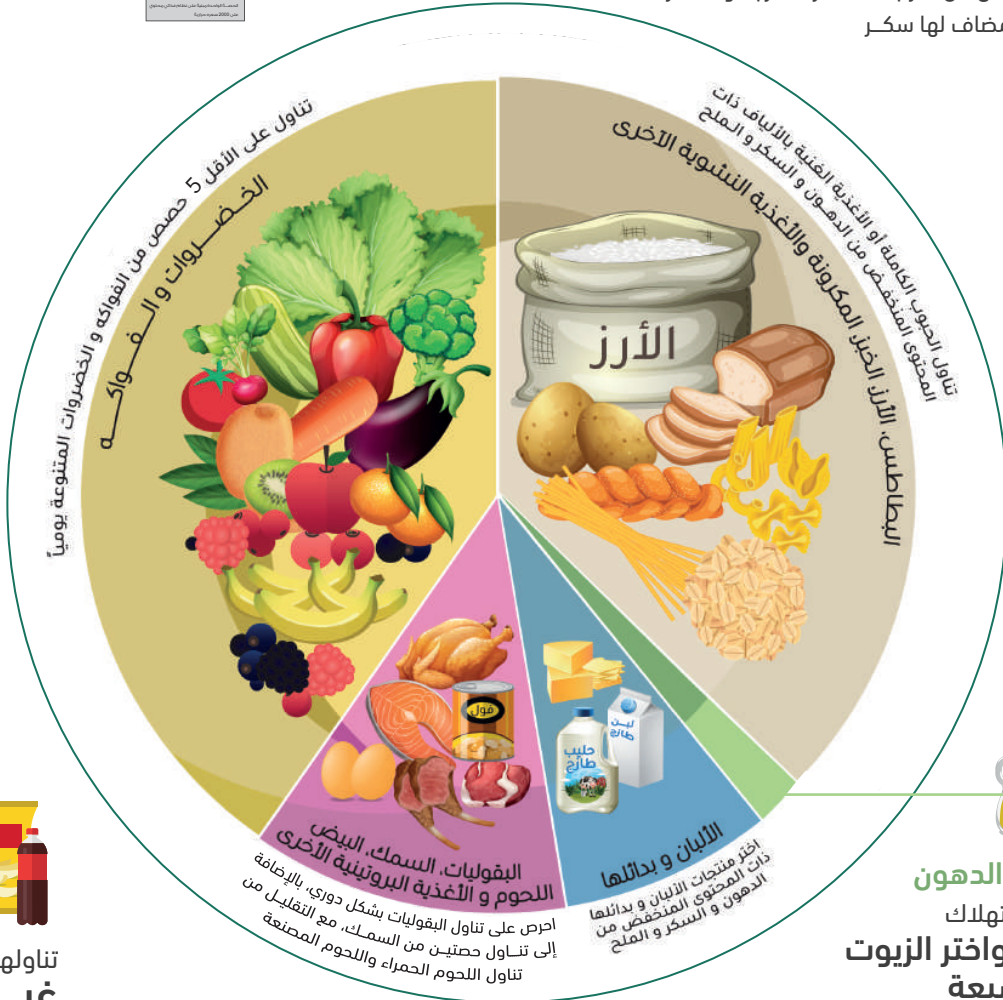
الطبق الصحي السعودي

استخدم هذا الطبق ليساعدك
على اختيار غذاء متوازن ومتكامل

- احرص على قراءة البطاقة الغذائية
- احرص على اختيار الأغذية ذات المحتوى المنخفض من الدهون والسكر والملح

الطاقم الغذائية	
الطاقة	2500
الدهون	65
السكريات	25
الصوديوم	1000
الألياف	25
البروتين	50
الحديد	10
الكالسيوم	1000
الزنك	10
المغنيسيوم	300
الفوسفور	1000
البوتاسيوم	3500
النيوتروجين	50
الزنك	10
المغنيسيوم	300
الفوسفور	1000
البوتاسيوم	3500
النيوتروجين	50

- اشرب كمية كافية من السوائل ما يقارب 6 - 8 كأس (200 مل) يومياً
- اختر طيب قليل الدسم والمشروبات قليلة السكر من ضمنها الشاي والقهوة
- قلل من شرب العصائر الطازجة والنتكار المضاف لها سكر



الزيوت والدهون
قلل من استهلاك
الدهون واختر الزيوت
الغير مشبعة



تناولها بشكل
غير دائم
وبكميات محدودة

2500
سعة حرارية



2000
سعة حرارية



هذا الطبق صُمم بناءً على الاحتياج اليومي
من السعرات الحرارية من الأغذية والسوائل



مصطلحات هامة في التغذية

هي مكونات الغذاء على سبيل المثال الكربوهيدرات (النشويات)، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، الماء، وغيرها.

العناصر الغذائية

هي مقدار الطاقة التي يمدنا بها الغذاء للقيام بوظائف الجسم الحيوية.

السعرات الحرارية

هي كمية محددة ومحسوبة من الغذاء والتي ينصح بتناولها ويتم قياسها بالكوب أو الغرامات أو القطعة أو الشريحة حسب نوع الغذاء وطبيعته.

الحصة الغذائية

هي الحبوب الكاملة أو المطحونة الى دقيق تم الاحتفاظ بكل أجزاء البذور حيث تكون غنية بالأملاح المعدنية والألياف. ومن أمثلتها الشوفان، دقيق البر، خبز النخالة أو خبز البر، والأرز البني.

الحبوب الكاملة

هي دقيق الحبوب الذي تم إزالة أجزاء من البذور (النخالة وجنين القمح). ومن أمثلتها الدقيق الأبيض والأرز الأبيض والخبز الأبيض.

الحبوب المكررة

هي مكونات الأغذية النباتية غير القابلة للهضم عند الإنسان والتي تساعد في زيادة الشعور بالشبع و دفع الطعام داخل الجهاز الهضمي خاصة في الأمعاء الغليظة مثل البكتين والسليولوز.

الألياف الغذائية

الدهون غير المشبعة

هي الدهون التي توجد بشكل أساسي في المصادر النباتية مثل المكسرات، زيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت الكانولا وزيت الذرة. كما توجد في بعض أنواع الأسماك. يرتبط تناولها بفوائد صحية عديدة ومنها تعزيز صحة القلب.

الدهون المشبعة

هي الدهون التي توجد بشكل أساسي في مصادر الأطعمة الحيوانية، حيث توجد في جميع مشتقات الألبان واللحوم الحمراء وجلد الدجاج والزبدة وزيت النخيل وزيت جوز الهند. ويرتبط تناولها بكميات كبيرة في ارتفاع مستوى الكوليسترول في الجسم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

اللحوم الحمراء

هي اللحوم العضلية لجميع الثدييات، مثل لحم البقر والعجل والحملان والخراف والخيول والماعز.

اللحوم المصنعة

هي اللحوم التي جرى تصنيعها عن طريق التمليح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين، أو غيرها من العمليات، بغية تحسين مذاقها أو تعزيز حفظها مثل النقانق والمرتديلا.

الأسماك الدهنية

هي أنواع الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية الغير مشبعة مثل اوميغا 3 مثل سمك السلمون، التونا، الساردين، والماكاريل وغيرها.

المحليات الغذائية

هي بدائل السكر خالية أو منخفضة السعرات الحرارية المستخدمة لتحلية الأطعمة والمشروبات المختلفة مثل الاسبرتام والسكرين ومستخلصات نبتة ستيفيا وغيرها.

معايير القياس المعتمدة

ملعقة طعام كبيرة = 15 مليلتر
كأس = 200 مل
ملعقة شاي صغيرة = 5 مليلتر
كوب = 250 مل

لماذا

تم تصميم الطبق الصحي السعودي؟

أجرت وزارة الصحة عام 2013م مسح وطني وتبين أن معدل انتشار السمنة في الفئة العمرية من 15 سنة فما فوق بلغ 28.7% ونسبة زيادة الوزن 30.7% ويعزى سبب زيادة الوزن والسمنة لتغير نمط الاستهلاك الغذائي المتوازن في المملكة بالإضافة إلى قلة النشاط البدني اليومي لدى المجتمع.

ماهو

دليل الطبق الصحي السعودي؟

هذا الدليل يحتوي على عدة ارشادات تساعد على تحسين العادات الغذائية للأفراد في المجتمع السعودي.

حيث يحتوي بالبداية على جدول مختصر للمصطلحات التغذوية التي تساعدك في فهم هذا الدليل، ويحتوي على أقسام للمجموعات الغذائية وهي: مجموعة الخضار والفواكه، ومجموعة الحبوب والنشويات، ومجموعة البقول السمك البيض اللحوم والأغذية البروتينية الأخرى، ومجموعة الدهون، ومجموعة الأغذية العالية بالدهون والملح والسكر. ويحتوي ايضاً على بعض الارشادات العامة مثل المساعدة على كيفية التقليل من استهلاك الدهون والملح والسكر بالطعام وتعريف بالبطاقة الغذائية.

كيف

يمكن أن يساعدك دليل الطبق الصحي السعودي؟

يوضح الدليل كمية ونوعية الأطعمة والمشروبات يوصى باستهلاكها للحصول على نظام غذائي متوازن ومتكامل. ومنها:

- الحرص على تناول ما لا يقل عن 5 حصص متنوعة من مجموعة الفاكهة والخضروات كل يوم.
- الحرص على اختيار الحبوب الكاملة مثل القمح أو الشوفان.
- الحرص على تناول منتجات الألبان قليلة الدهون والسكر والملح.
- الحرص على البقول والأسماك والبيض واللحوم والدواجن والبروتينات الأخرى (تأكد من تناول حصتين من الاسماك اسبوعياً على ان يكون احدهما من الاسماك الدهنية).
- الحرص على التقليل من الدهون بشكل عام وأختر الزيوت غير المشبعة بكميات قليلة.
- الحرص على شرب 6-8 أكواب من السوائل يومياً.
- الحرص على التقليل من تناول الأطعمة العالية بالدهون أو الملح أو السكر.
- علما انه لا ينطبق هذا الطبق على الأطفال دون سن الثانية لأن لديهم احتياجات غذائية مختلفة، يبدأ الأطفال بين سن 2 و5 سنوات تدريجياً بنفس الأطعمة مثل بقية أفراد الأسرة.
- إذا كان لديك احتياجات خاصة او احتياجات طبية، استشر طبيبك أو مختص تغذية.

كم تحتاج

من الطعام يوميا في الطبقة الصحي السعودي؟

نحتاج جميعًا إلى كميات مختلفة من الطاقة (السرعات الحرارية) من الطعام للحصول على وزن صحي. يعتمد مقدار ما تحتاجه على الكثير من العوامل، بما في ذلك النشاط البدني والاحتياج اليومي من السرعات الحرارية من الأغذية والسوائل. وحسب الطبقة البريطاني الاحتياج اليومي من السرعات الحرارية من الأغذية والسوائل 2000 سعرة حرارية للأنثى و2500 سعرة حرارية للذكر. عندما تتناول أكثر مما يحتاجه جسمك تكتسب وزناً. وهذا لأنك تخزن الطاقة التي لا تستخدمها كدهون.

- حاول ان لا تأكل من الطعام إلا بقدر ما تحتاج.
- حاول ان تكون أكثر نشاطاً، لا تنسى القيام بنشاط بدني لمدة لا تقل عن 150 دقيقة خلال الأسبوع للوقاية من الأمراض.
- احرص على ان يكون غذائك متوازن ومتنوع من مجموعات الأغذية المختلفة.
- مراقبة الوزن بشكل مستمر واذا كان لديك وزن زائد فقد تحتاج إلى تناول كميات أقل من الطعام أو ممارسة نشاط أكثر. اسأل طبيبك أو مختص التغذية للحصول على نصائح حول فقدان الوزن.

أولاً:

الخضروات والفواكه



- احرص يوميا على تناول خمس حصص على الأقل من مجموعة الخضروات والفواكه يوميا.
- احرص على التنوع في اكل الخضروات والفواكه باختلاف أصنافها وألوانها، كلما تعددت الأصناف كلما حصل الجسم على جميع العناصر الغذائية.
- يمكنك اختيار الفاكهة والخضار من بين الطازج ، المجمد ، المعلب ، المجفف أو العصير.
- احرص على تناول الفواكه والخضروات الكاملة بدلا من عصيرها للحصول على كمية كافية من الالياف.
- تجنب إضافة الصلصات الغنية بالدهون أو الملح أو السكر إلى الفاكهة والخضروات مثل صلصة السلطات الجاهزة أو الشوكولاتة على الموز.
- أحرص على عدم استهلاك كميات كبيرة من عصير الفواكه أو الفواكه المجففة لاحتوائها على سرعات حرارية عالية.

- أحرص عند اختيار الفواكه المعلبة على اختيار الفواكه التي تحتوي على نسبة أقل من السكريات المضافة.
- تذكر أن البطاطس لا يعد من مجموعة الخضروات والفواكه ولكن يعتبر من مجموعة النشويات والحبوب.

(5 حصص يومية) أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة الفواكه والخضروات

<p>الفواكه الطازجة حبة فاكهة طازجة، على سبيل المثال: تفاحة واحدة أو كمثرى واحدة أو ملء اليد من الفواكه الصغيرة مثل: الفراولة و العنب</p>	<h3>الفواكه</h3>
<p>الفواكه غير الطازجة 1 ملعقة كبيرة فواكه مجففة</p>	
<p>العصائر الطازجة: 150 مل عصير فواكه</p>	
<p>الخضروات المطبوخة 4 ملاعق كبيرة ممثلة من الخضروات الخضراء المطبوخة مثل السبانخ أو الفاصوليا الخضراء. 3 ملاعق كبيرة ممثلة بالخضروات المطبوخة مثل الجزر أو البازلاء أو الذرة الحلوة.</p>	<h3>الخضروات</h3>
<p>الخضروات الطازجة حبة متوسطة الحجم من الخيار، 1 طماطم متوسطة أو 7 حبات طماطم كرزية.</p>	
<p>الخضروات المجمدة والمعلبة 3 ملاعق كبيرة ممثلة من الجزر المعلب أو المجمد أو البازلاء أو الذرة الحلوة.</p>	

ثانياً: مجموعة الحبوب والنشويات



- أحرص على أن يكون نصف ما تتناوله من المجموعة هو من مجموعة الحبوب الكاملة.
- تحقق من البطاقة الغذائية واختر المنتجات العالية بالألياف وقليلة الدهون والملح والسكر.
- استبدل رقائق البطاطس المقلية بالرقائق المطهية في الفرن منخفضة الدهون والملح.

(4 حصص للذكر و 3 حصص للإنتى)

أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة النشويات والحبوب

- | |
|--|
| بعد الطبخ: (6 ملاعق كبيرة) من الأرز، المعكرونة، النودلز، الشوفان، والبرغل. |
| الخبز: (شريحتان) توست أو خبز البرجر. |
| حبة بطاطس متوسطة الحجم أو أربع حبات بطاطس صغيرة. |
| 6 ملاعق كبيرة من حبوب الإفطار. |

ثالثاً: منتجات الألبان وبدائلها



- أختار منتجات الالبان قليلة الدهون والسكر والملح.
- أختار الجبن قليل الدسم، ابشرها بدلاً من تقطيعها لتجنب استخدام أكثر مما تحتاجه.
- أختار الزبادي قليل الدسم بدلاً من القشدة أو الكريمة الطازجة أو المايونيز.
- تحقق من البطاقة الغذائية للتأكد من نسبة الدهون والسكريات والملح بالمنتج.
- تذكر أنه لم يتم تضمين الزبدة والكريمات في هذه المجموعة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

(3 حصص يومياً)

أمثلة على الحصة الواحدة من منتجات الألبان

(كوب (250مل) من الحليب/اللبن قليل الدسم.

(30 جراماً) من الجبن

علبة زبادي (125 غرام)

رابعاً: البقول والسّمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى

- أختَر الفاصوليا والبازلاء والعدس (وجميع أنواع البقوليات) لأنها تحتوي على نسبة منخفضة جدًا من الدهون ونسبة عالية من الألياف والبروتينات والفيتامينات والمعادن حيث تعتبر بديل جيد للحوم الحمراء.
- قلل إضافة الدهون والزيوت عند إعداد وتناول البقوليات واللحوم والبيض.
- أحرص على تناول حصتين على الأقل من الأسماك أسبوعياً.
- احرص على التقليل من تناول اللحوم الحمراء و المصنعة.

(2-3 حصص يوميًا)

أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة البقول والسّمك والبيض واللحوم والأغذية البروتينية الأخرى

90 جرام من اللحم او الدجاج المطبوخ
140 جرام من السمك المطبوخ
2 بيضة
5 ملاعق كبيرة من البقوليات المطبوخة مثل العدس، الحمص، الفول، فاصوليا

خامساً: مجموعة الدهون والزيوت

- أختَر الدهون غير المشبعة وقلل من استهلاك الدهون المشبعة.
 - محتوَى الزيوت من الدهون المشبعة والدهون المتحولة و البدائل التي يمكن اختيارها عوضاً عن الدهون المتحولة في المنتجات الغذائية:
- يمكن استبدال الدهون و الزيوت التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المتحولة و الدهون المشبعة بالدهون الاحادية غير المشبعة (Monosaturated fats) مثل زيت الكانولا و زيت الزيتون والدهون العديدة غير المشبعة (Polysaturated fats) مثل زيت فول الصويا وزيت الذرة والتي اثبتت الدراسات فائدتها الصحية على المستهلك في حال تم استهلاكها بالكمية المناسبة وفي حال الرغبة باستخدام السمن النباتي المهدرج فينصح بقراءة البيانات التغذوية على بطاقة المنتج واختيار المنتجات التي تحتوي على نسب قليلة من الدهون المتحولة.

- أخطر الأغذية القابلة للدهن منخفضة الدهون مثل اللبنة او الجبنة بدلاً من الزبدة حيث تعتبر طريقة جيدة لتقليل استهلاكك للدهون المشبعة.
- أحرص على التقليل من الدهون بشكل عام وذلك لمساعدتك في التحكم في وزنك لأنها غنية بالسعرات الحرارية.
- تذكر أنه لم يتم تضمين الزبدة والكريمات في هذه المجموعة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

(2-3 حصص يومياً)

أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة الدهون و الزيوت

1 ملعقة صغيرة زيت الزيتون او زيت نباتي
1 ملعقة صغيرة زبدة نباتية
3-2 رشاشات من بخاخ الزيت

سادساً: شرب السوائل

- أحرص على شرب 6-8 أكواب / 200 مل من السوائل يومياً. مثل: الماء، والحليب قليل الدسم والمشروبات الخالية من السكر بما في ذلك الشاي والقهوة.
- قلل من استهلاكك لعصير الفواكه الطازجة والنكتار بما لا يزيد عن إجمالي 150 مل في اليوم وذلك لاحتوائها على كمية عالية من السكريات.

نصائح لتحسين نظامك الغذائي

1. التقليل من الدهون المشبعة

- يجب ألا يستهلك الرجل أكثر من 30 جرامًا والمرأة أكثر من 20 جرامًا من الدهون المشبعة في اليوم.
- يجب أن يستهلك الأطفال من الدهون المشبعة ما هو أقل من البالغين. لكن تذكر أن النظام الغذائي قليل الدسم غير مناسب للأطفال دون سن الخامسة.
- قارن بين البطاقات الغذائية على المنتجات المتشابهة وقم باختيار المنتج الأقل من حيث الدهون المشبعة.
- أحرص على اختيار قطع اللحم الخالية من الدهون واستخدم اللحم المفروم قليل الدهون.
- أحرص على ان تقوم بإزالة الدهون عن اللحم وجلد الدجاج.
- أحرص على استخدام الزيوت غير المشبعة أثناء الطبخ، استبدل قلي الطعام بالزيت بالشواء او السلق.

المصادر العالية بالدهون المشبعة

اللحوم الحمراء، اللحوم المصنعة ، البطاطس المقلية

السمن النباتي، الزبدة، الجبن الكريمي، والقشدة

اطعمة الوجبات الخفيفة (الشيبس، الشوكولاته) ، الأطعمة الجاهزة والسريعة.

2. التقليل من السكر

- قم باستبدال حبوب الإفطار عالية السكر برقائق الإفطار من القمح الكامل او رقائق الافطار الخالية من السكر او ألواح الحبوب من حبوب القمح والخالية من السكر.
- قم باستبدال الزبادي المنكه بالزبادي قليل الدسم والسكر وإضافة الفاكهة الطازجة.
- استبدل المشروبات السكرية بالمياه أو الحليب قليل الدسم أو المشروبات الخالية من السكر.
- قلل من إضافة السكريات أو الحليب كامل الدسم للمشروبات مثل الشاي والقهوة.
- احرص على قراءة البطاقة الغذائية حيث أن هنالك مسميات بديلة للسكر مثل: (سكر المائدة، السكر الأسمر، الدبس، العسل، سكر البودرة، شراب الذرة، شراب الفركتوز، شراب القيقب، جلوكوز، الدكستروز، مالتوز، وسكروز).
- يجب ألا يستهلك البالغون أكثر من (50 جرام) / 3 ملاعق طعام كبيرة تقريباً من السكر يومياً، كما يجب ان يستهلك الاطفال اقل من ذلك.
- يمكنك استخدام المحليات الصناعية (الخالية من السعرات) للمساعدة في تقليل كمية السكر المستهلك.
- قلل تدريجياً من كمية السكر الذي تضيفه في الاغذية و المشروبات حتى تتكيف براعم التذوق لديك على انخفاض كمية السكر المستهلك يومياً.

المصادر العالية بالسكر

المشروبات العالية بالسكر مثل (العصائر المحلاة أو النكتار، مشروبات غازية، حليب منكه محلى..)
الوجبات الخفيفة مثل (الشوكولاته، الكعك، الآيس كريم..)

3. التقليل من الملح

- يجب ألا يستهلك البالغين أكثر من 5 جرام (ملعقة صغيرة) يوميا من ملح الطعام (صوديوم كلورايد) من جميع المصادر الغذائية التي من الممكن أن تدخل في مكونات تصنيعها أو اعدادها على سبيل المثال الوجبات السريعة وتوابل السلطة والشوربات والأطعمة المعلبة
- معظم الملح الذي نتناوله موجود بالفعل في الأطعمة اليومية مثل الخبز وحبوب الإفطار وصلصة المعكرونة والشوربات.
- جرب استبدال الملح بالتالي: الليمون، الفلفل، الأعشاب والبهارات وذلك لإضافة نكهة لأطباقك المفضلة.
- تحقق من البطاقة الغذائية للطعام واختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من الملح.
- قلل من تناول الأطعمة المصنعة والجاهزة واختر الأصناف قليلة الملح منها.

المصادر العالية بالملح

اللحوم المصنعة، الوجبات السريعة، الشوربات الجاهزة.

صلصة الصويا، مكعبات مرق الدجاج، المخللات، الصلصات الجاهزة والمعلبات

الوجبات الخفيفة المملحة مثل: رقائق البطاطس (الشيبس)، المكسرات المملحة،

البسكويت المملح، الفشار المملح .

4. البطاقة الغذائية

- تحتوي الكثير من المنتجات الغذائية على بطاقة غذائية توضح على سبيل المثال: اسم المنتج، تاريخ الصلاحية، قائمة الحقائق التغذوية، مسببات الحساسية، وغيرها من المعلومات.
- تساعدك قائمة الحقائق التغذوية على معرفة النسبة اليومية للحصة الواحدة من المنتج بناءً على الكمية المرجعية اليومية الموصى بها للعناصر الغذائية.
- كما تساعدك قائمة الحقائق التغذوية على اختيار المنتجات الغذائية الأقل من حيث السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح.
- احرص على قراءة قائمة الحقائق التغذوية لتساعدك على اختيار غذائك بشكل متوازن.



لتبني أنماط غذائية صحية استبدل الأطعمة الغير صحية بأطعمة صحية

ب



مشوي



الحبوب الكاملة



الفواكه الطازجة



الزيوت النباتية
وبكميات بسيطة

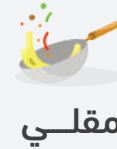


الوجبات الخفيفة العالية
في القيمة الغذائية



الحليب ومنتجاته
قليلة الدسم

استبدل



مقلي



الخبز الأبيض



منتجات الفواكه
المضاف لها السكر



السمن والزبدة



الوجبات الخفيفة العالية
في السعرات الحرارية والملح



الحليب ومنتجاته
كامل الدسم

اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

 nnc@sfda.gov.sa  @saudi_nnc