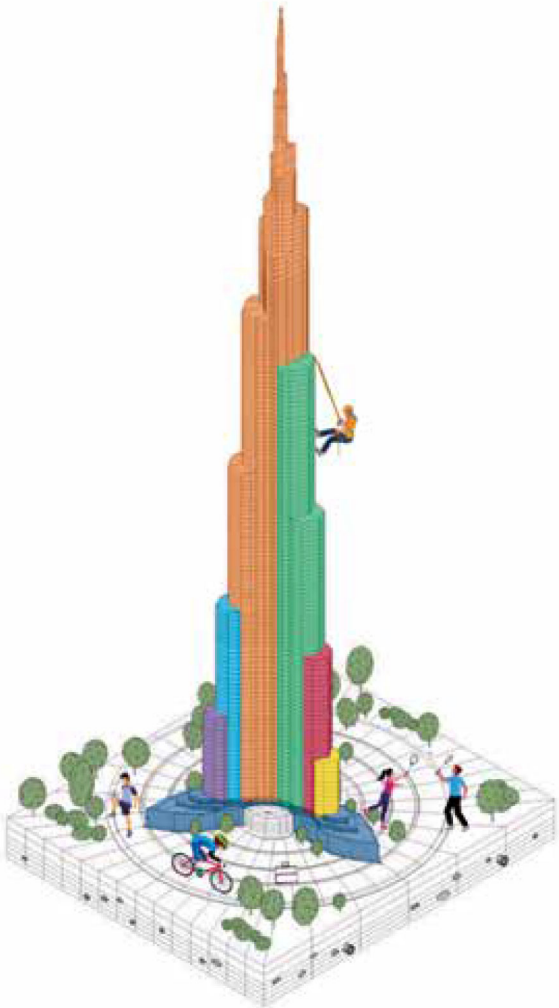
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



www.mohap.gov.ae

الدليل الإرشادي الوطني للتغذية



المقدمة

تدأب حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة إلى المضي قدماً في تقديم أفضل الخدمات في المجال الصحي للوصول لأعلى المعايير العالمية كما تعمل الأجندة الوطنية للدولة إلى تحسين كافة الجوانب الصحية المرتبطة بالوقاية من الأمراض الغير سارية خصوصاً و بناءً عليه تسعى وزارة الصحة ووقاية المجتمع إلى تحسين الوضع الغذائي لجميع أفراد المجتمع لما له من انعكاس على مدى انتشار أمراض العصر فالمعدة هي بيت الداء و الدواء وذلك من خلال إيجاد منظومة متكاملة لتعزيز الصحة والتوعية.

ويعد الدليل الإرشادي الغذائي جزءا من هذه المنظومة وهو دليل غذائي صحي نابع من البيئة ونتائج المسح الصحي لعام 2018 بمنهج علمي حديث وسهل التطبيق. يوجه الدليل الغذائي بلغة سهلة قريبة للقارئ تناسب كافة الفئات المجتمعية ومقسم بطريقة متسلسلة لتسهيل انسياب المعلومات و بالتالي القدرة على تطبيقها و اعتمادها من ضمن العادات الغذائية الصحية اليومية.





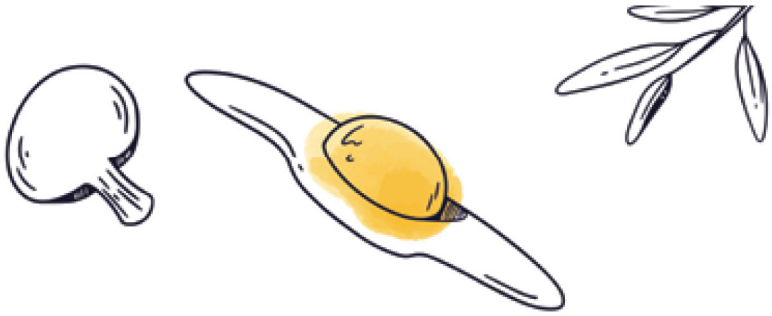
الهدف الرئيسي من الدليل الإرشادي

- تحسين الوضع الغذائي لمجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة.
- الوقاية من الإصابة بأمراض سوء التغذية والسمنة والأمراض المزمنة.
- خفض نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري، ضغط الدم، وأمراض القلب ومرض السرطان.



استخدامات الدليل الارشادي الغذائي الوطني

- تعميم الدليل الارشادي الغذائي كوسيلة تثقيفية غذائية لكافة الجهات الرسمية.
- أن يكون مرشدا غذائيا لأفراد المجتمع عبر نشره بجميع الوسائل الاعلامية و التعليمية.
- التقيد به في جميع المؤسسات الصحية كموجه غذائي صحي للمريض.
- استخدامه في عيادات التغذية كدليل تثقيفي غذائي للمرضى و في تخطيط وجباتهم الغذائية حسب حالتهم الصحية.
- الاستفادة من الدليل الارشادي الغذائي الوطني في الجهات التعليمية و الاجتماعية و النوادي الرياضية و المراكز الصيفية.
- إرساله للمنظمات و الجهات الصحية الخليجية و العربية و العالمية.
- استخدامه في الجهات و الهيئات ذات العلاقة بالغذاء و التغذية.
- إدراجه ضمن المنهج الدراسي بهدف التوعية الغذائية الصحية لترسيخ مفهوم الغذاء الصحي منذ النشأة.
- الترويج له بمشاريع و برامج و حملات و مهرجانات التوعية الصحية التي تعزز أهداف الدليل الغذائي الصحي.
- طباعة و نشر الدليل الغذائي الصحي للأسر المختلفة.
- إطلاق مسابقات ثقافية صحية للمجتمع عن الدليل الغذائي الصحي.



العادات الغذائية المنتشرة بدولة الإمارات العربية المتحدة لعام 2017-2018



قامت وزارة الصحة ووقاية المجتمع بالتعاون مع جهات مختلفة بعمل مسح صحي لدولة الامارات العربية المتحدة في عام 2018 بغرض دراسة الوضع الحالي في الدولة وتم التركيز بشكل كبير على عوامل الخطر التي تسبب الاصابة بالأمراض الغير معدية وعلى القياسات والمؤشرات السريرية والحيوية وذلك في 7 إمارات (أبوظبي، عجمان، دبي، الفجيرة، رأس الخيمة، الشارقة، أم القيوين) وتم تغطية ما يقارب 8214 مشارك.



نلقي الضوء في هذا الجزء من الدليل الارشادي على أهم النتائج الخاصة بالعادات الغذائية للأفراد من عمر 18 سنة فما فوق. وبالأخص سنسرد البيانات من المستهلك المرتبط بالدهون والملح والسكر لما لهم من دور فعّال بالتأثير على صحة مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة بالإضافة إلى بيانات غذائية أخرى.



بما يخص العادات الغذائية لاستهلاك الدهون بين أفراد وفئات المجتمع المختلفة في الدولة تبين وجود وعي بنسبة عالية وتوجه لاستهلاك الدهون الصحية النباتية بنسبة تصل إلى 95% وأكثر أنواعها استخداماً هو زيت الزيتون يليه زيت دوار الشمس ثم يليه زيت الذرة. هنالك وعي عالي بالطريقة الصحيحة لتجهيز الطعام وفقاً للمسح الصحي فنسبة الأفراد الذين يتجهون للشوي تعد الأعلى وهي 62.8% و يليها طريقة السلق بنسبة 40.7% بينما طريقة التحضير بالقلي تصل إلى 19.9%.



يجدر التنويه إلى ان استهلاك الدهون لا يكون عن طريق الزيوت فقط فهي متواجدة بمنتجات نتناولها بشكل يومي مثل الأجبان التي تبين من المسح الصحي أن معدل استهلاكها يصل إلى 38.8% من الأجبان البيضاء وإلى 17.5% من الأجبان الكريمية و 15.6% من الأجبان الصفراء وأقلها استهلاكاً هي الأجبان قليلة الدسم بنسبة تصل إلى 5.9% أما الحليب كامل الدسم فكان المفضل لأفراد المجتمع الاماراتي حيث وصلت نسبة استهلاكه إلى 56.7%.

من اهم مصادر السكر التي تم دراستها بالمسح الصحي هي المشروبات المضاف لها السكر (مثل المشروبات الغازية والعصائر المصنعة) والذي بلغ معدل استهلاك الفرد اليومي منها 1.1 عبوة.

قد تباينت النتائج المتعلقة باستهلاك الفرد للملح في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة فبالنظر إلى عادة إضافة الملح أو الصلصات المالحة قبل وأثناء تناول الطعام بصورة دائمة أو غالباً تصل إلى 40.6% و إضافتها نادراً أو عدم إضافتها نهائياً تصل إلى 15.2%. أما فيما يخص استهلاك المنتجات أو الأطعمة العالية بالأملاح كالشوربات الجاهزة ومكعبات المرق الجاهزة فنسبة استخدامها هي 31.1% والنسبة الأكبر وهي 33% من مجتمع الدولة يتناولون الوجبات المصنعة الجاهزة العالية بالأملاح بعض الأحيان.

تنوعت الاختيارات المفضلة لفئات المجتمع المختلفة من أطعمة المجموعات الغذائية كمجموعة الحبوب والنشويات فنسبة استهلاك الخبز الأبيض وحبوب إفطار الصباح هي 68.8% بينما كانت أولوية الاختيار المفضل من مجموعة اللحوم هي للدجاج بنسبة وصلت إلى 45.6% يليها الأسماك ثم اللحوم الحمراء.

تبين أن نسبة 82.8% من مجتمع دولة الامارات يستهلك الخضار و/أو الفواكه بنسبة أقل من المعدل اليومي الموصى به من منظمة الصحة العالمية ألا وهو 5 حصص.

و لن ننسى التطرق إلى طبيعة النشاط البدني المتبع من قبل المشاركين والذي أظهر أن 70.8% منهم لا يقومون بنشاط بدني كافٍ والذي يقدر ب 150 دقيقة اسبوعياً.











الأدلة الإرشادية

الدليل الإرشادي الأول

دعم وتعزيز النظام الحياتي الصحي من خلال الغذاء الصحي والنشاط البدني للجميع.

يتم دعم وتعزيز النظام الغذائي الصحي من خلال:

- استهلاك كميات وافية من الخضروات المتنوعة والخضروات (الخضراء الداكنة، والصفراء والحمراء)، والبقول مثل الفول والفاصوليا والخضروات النشوية مثل البطاطا والجزر.
- استهلاك الفواكه وبالأخص الثمار الكاملة.
- الحبوب وأن يكون على الأقل نصفها من الحبوب الكاملة.
- استهلاك الحليب ومنتجاته المنزوعة وقليلة الدسم.
- تناول مصادر البروتين مثل الأطعمة البحرية مرتين في الأسبوع واللحوم المنخفضة في الدهون مرتين في الأسبوع والدواجن 3 مرات في الأسبوع. بالإضافة إلى البيض والبقول والحبوب ومنتجات الصويا.
- يجب ان يكون الماء هو المشروب الراوي للعطش وشربه بمعدل 6-8 أكواب خلال اليوم.

تناول بحدود منخفضة:

- الدهون المشبعة والمتحولة والسكر والملح.
- استهلك أقل من 10% من السعرات/ اليوم من السكر والأفضل خفضها إلى 5%.
- استهلك أقل عن 10% من السعرات الحرارية/اليوم من الدهون المشبعة وأقل من 1% من الدهون المتحولة.

- استهلك أقل من 2300 ملغرام من الصوديوم.
- استهلك بكميات قليلة الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين حيث يجب أن لا تزيد كمية الكافيين عن 400 ملغرام/ اليوم.
- استهلك كمية وافية من الألياف الغذائية.



يجب ان يصاحب النمط الغذائي الصحي نشاط بدني مناسب حسب الفئات العمرية المختلفه.

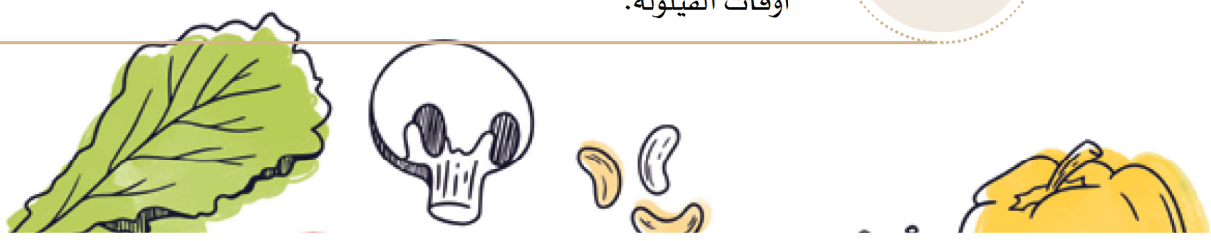
الأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن السنة:



أن ينشطوا بدنيا عدة مرات في الأسبوع بطرق متنوعة بواسطة التفاعل معهم عبر أرضية مهيأة للعب عليها، مدة اللعب 30 دقيقة على الأقل في وضع الانبطاح على البطن بحيث تقسم هذه المدة على طول اليوم أثناء فترة الاستيقاظ.

لا ينصح بتخصيص وقت لمشاهدة الشاشات في هذا العمر.

يجب أن تكون ساعات النوم من 14 إلى 17 ساعة للأطفال منذ الولادة وحتى 3 أشهر ومن 12-16 ساعة للأطفال من مر 4 أشهر إلي 11 شهر بما في ذلك أوقات القيلولة.





الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من سنة إلى سنتين:

على الأطفال في هذه المرحلة أن يقضوا وقتا لا يقل عن 180 دقيقة في ممارسة أنشطة بدنية مختلفة تتراوح بين المعتدلة والشديدة.

أن لا تقيد حركتهم لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (كأن يجلسوا في عربات الأطفال/ التنزه)

بالنسبة للأطفال في عمر سنة لا ينصح بتخصيص لمشاهدة الشاشة مثل (التلفزيون أو الحاسوب أو ألعاب الفيديو)

أما الأطفال في عمر سنتين ينبغي أن لا يزيد الوقت المخصص لجلوسهم لمشاهدة الشاشات عن ساعة واحدة ويفضل أن يكون أقل.

يجب أن تكون ساعات النوم تتراوح بين 11-14 ساعة بما في ذلك أوقات القيلولة.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3سنوات و 4 سنوات

- على الأطفال في هذه المرحلة أن يقضوا وقتا لا يقل عن 180 دقيقة في ممارسة أنشطة بدنية مختلفة تتراوح بين المعتدلة والشديدة وأن لا تقيد حركتهم لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة (كأن يجلسوا في عربات الأطفال/ التنزه).
- بالنسبة للأطفال في عمر 3-4 سنوات ينبغي أن لا يزيد الوقت المخصص لجلوسهم لمشاهدة الشاشة (التلفزيون أو الحاسوب أو ألعاب الفيديو) عن ساعة واحدة ويفضل أن يكون أقل.
- يجب أن تكون ساعات النوم تتراوح بين 10-13 ساعة بما في ذلك أوقات القيلولة.

الأطفال والشباب من سن 5 إلى 17 سنة

- تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب اللعب، والمباريات، والألعاب الرياضية، والتنقل، والأنشطة الترفيهية، والتربية البدنية أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية.
- تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والمؤشرات الحيوية للصحة القلبية الوعائية وسلامة العمليات الاستقلابية، يتطلب:
- تخصيص الأطفال والشباب من سن 5 إلى 17 عام 60 دقيقة على الأقل يوميا للنشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة.
- إدراك أن ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد على 60 دقيقة يوميا سيعود بفوائد صحية إضافية..
- أن تكون معظم الأنشطة البدنية اليومية أنشطة هوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة مثل أنشطة تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.



البالغين من سن 18 إلى 64 سنة

تتضمن الأنشطة البدنية للبالغين من سن 18 إلى 64 عاماً، الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل المشي أو ركوب الدراجات، أو الأنشطة المهنية أي العمل، أو الأعمال المنزلية، أو اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع.

- إن تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من مخاطر الأمراض غير السارية، والاكتئاب يحتاج إلى:

1. أن يؤدي البالغون من سن 18 إلى 64 عاماً نشاطاً هوائيا متوسط الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع أو ممارسة نشاط بدني هوائي مرتفع الشدة لمدة 75 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزيجا من النشاط المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
2. ممارسة النشاط الهوائي في نوبات تدريبية، مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.

- ولتحصيل المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي للبالغين زيادة فترة ممارسة النشاط الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة كل أسبوع، أو ممارسة النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة لمدة 150 دقيقة كل أسبوع، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة المرتفع الشدة.

ممارسة الأنشطة المقوية للعضلات، بما فيها مجموعة العضلات الرئيسة مرتين أو أكثر في الأسبوع.



الدليل الإرشادي الثاني

المحافظة على تناول الأغذية الصحية في جميع مراحل العمر المختلفة.



التغذية الصحية للرضع والأطفال الصغار

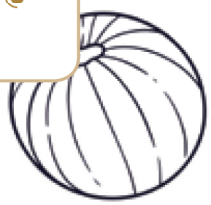
إن التغذية الجيدة في أول عامين من عمر الطفل تعمل على تعزيز نموه الصحي وتحسن نموه المعرفي، كما وأنها تعمل على تقليل خطر إصابته بزيادة الوزن أو السمنة و الأمراض الغير سارية في المراحل المتقدمة من العمر.



الرضاعة الطبيعة المطلقة لمدة ستة شهور الأولى من حياة الأطفال الرضع.	6 شهور الأولى من عمر الطفل
الاستمرار في الرضاعة الطبيعية المتكررة عند الطلب و حتى عمر سنتين أو أكثر.	عامين من عمر الطفل

منذ الشهر السادس من عمر الطفل وبجانب الرضاعة الطبيعية يجب أن يتم إدخال التغذية التكميلية المتنوعة والمناسبة والآمنة وذات الكثافة الغذائية العالية للطفل.

- يجب عدم إضافة الملح والسكر إلى الأغذية التكميلية.













الحصص الغذائية حسب الفئات العمرية المختلفة

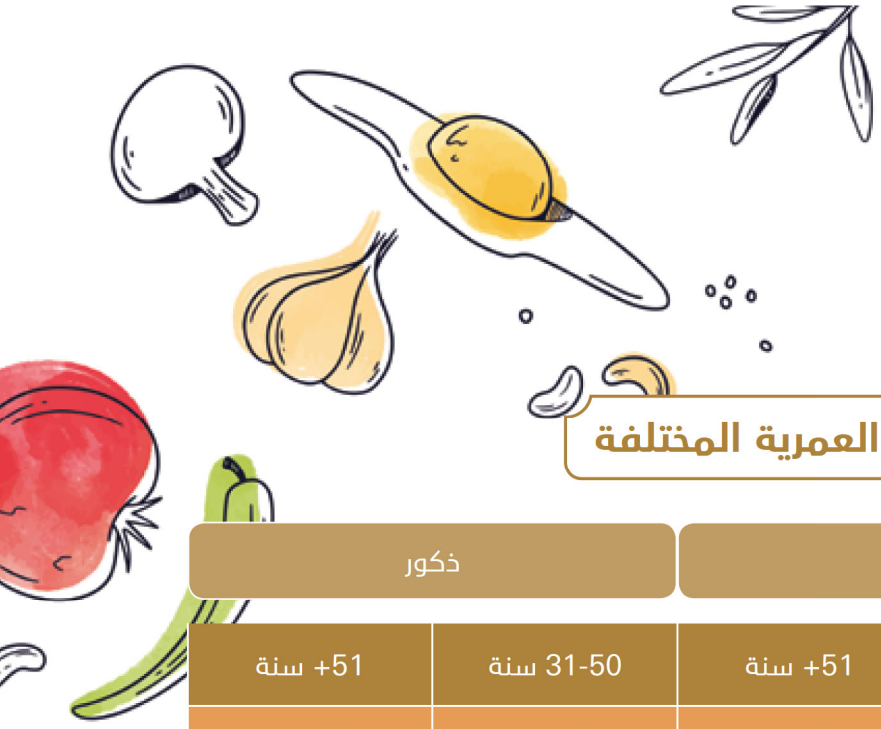
لابد من الالتزام بالحصص الغذائية الموصى بها حسب الفئات العمرية المختلفة وحسب النوع.

المادة الغذائية	الأطفال 2-3 سنوات	الأطفال 4-8 سنوات
الحبوب والنشويات	3 أونصة	5 أونصة
الخضروات	1 كوب	1.5 كوب
الفواكه	1 كوب	1-1.5 كوب
الحليب ومشتقاته	2 كوب	2.5 كوب
اللحوم وبدائله	2 أونصة	4 أونصة
الدهون	3 ملاعق صغيرة	4 ملاعق صغيرة

الحصص الغذائية حسب الفئات العمرية المختلفة

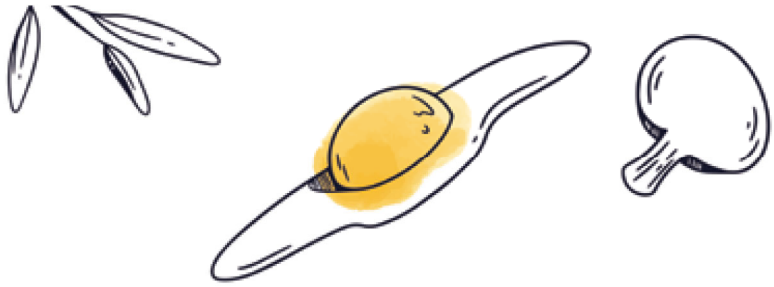
الفئة	إناث			ذكور		
العمرية المجموعات	13-9 سنوات	18-14 سنوات	19-30 سنة	13-9 سنوات	18-14 سنوات	19-30 سنة
الحبوب والنشويات	5 أونصة	6 أونصة	6 أونصة	6 أونصة	8 أونصة	8 أونصة
الخضروات	2 كوب	2.5 كوب	2.5 كوب	2.5 كوب	3 كوب	3 كوب
الفواكه	1.5 كوب	1.5 كوب	2 كوب	1.5 كوب	2 كوب	2 كوب
الحليب ومشتقاته	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب
اللحوم وبدائله	5 أونصة	5 أونصة	5.5 أونصة	5 أونصة	6.5 أونصة	6.5 أونصة
الدهون	5 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة	7 ملاعق صغيرة





الحصص الغذائية حسب الفئات العمرية المختلفة

الفئة	إناث		ذكور	
العمرية المجموعات	31-50 سنة	+51 سنة	31-50 سنة	+51 سنة
الحبوب والنشويات	6 أونصة	5 أونصة	7 أونصة	6 أونصة
الخضروات	2.5 كوب	2 كوب	3 كوب	2.5 كوب
الفواكه	1.5 كوب	1.5 كوب	2 كوب	2 كوب
الحليب ومشتقاته	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب	3 أكواب
اللحوم وبدائله	5 أونصة	5 أونصة	6 أونصة	5.5 أونصة
الدهون	5 ملاعق صغيرة	5 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة	6 ملاعق صغيرة



الدليل الإرشادي الثالث

خفض السعرات الحرارية عن طريق خفض نسبة السكر والدهون وبالأخص الدهون المشبعة والمتحولة وخفض الملح المتناول.



إن خفض معدل السعرات الحرارية المتناولة بدوره يحافظ على الوزن في الحدود الصحية ويقي من الإصابة بأمراض سوء التغذية والأمراض المزمنة فقد يتناول الفرد كميات عالية من السعرات الحرارية العالية من خلال إضافة السكر والدهون للأطعمة والمشروبات دون الأخذ بعين الاعتبار بأن ذلك يؤدي إلى رفع مستوى السعرات الحرارية المتناولة دون تلبية المطلوب من المغذيات الأخرى.



ولابد الأخذ بعين الاعتبار بأن الملح أيضا من أهم الأسباب للإصابة بالأمراض المزمنة وبالأخص أمراض القلب، فلابد الحد من تناوله.



السكر

- عند اضافتك للسكر او المحليات ذات السعرات الحرارية يعني اضافة سعرات حرارية لطعامك و شرابك دون اضافة مغذيات، هناك اطعمة تحتوي على المحليات بصورة طبيعية كالفواكه و الحليب دون اضافة السكر و هي لا تزيد عدد السعرات الحرارية في الطعام.







- ان المصدرين الاساسيين لإضافة السكر هما اطعمة الوجبات الخفيفة و المشروبات.
- للتأكد ان الطعام أو الشراب مضاف له السكر لا بد من قراءة المحتويات على البطاقة الغذائية.
- إذا وجد على البطاقة الغذائية (سكر المائدة، السكر الاسمر، المولاس، الدبس ، العسل ، سكر البودرة ، الشراب السكري، شراب الذرة ، شراب القيقب ، جلوكوز، محلى الذرة ، الدكستروز ، مالتوز، سكروز) فهذا يعني أن المنتج مضاف له السكر.
- عند اختيارك للأطعمة أو المشروبات الجاهزة الصنع لابد من اختيار الأقل محتوى للسكر و تجنب العالية المحتوى من السكر.

محتوى الطعام من السكر

المادة الغذائية	المنخفضه	المتوسطة	العالية
100 جرام من الطعام	5 او أقل	22-5	أعلى عن 22.5
الحصة الواحدة من الطعام	اعلى عن 27 جرام		
100 مل من المشروبات	2.5 أو أقل	11.25-2.5	أعلى عن 11.25
الحصة الواحدة من الشراب	اعلى عن 13.5 جرام		

يمكنك اضافة المحليات الصناعية كمصدر لتحلية الطعام حيث تعتبر آمنه للاستخدام للأشخاص الاصحاء الذين لا يعانون اي مشاكل صحية ،وهذا حسب توصيات هيئة الغذاء الدواء الامريكية مثل : سكارين، الاسبارتيم ، اكسيلوفيم بوتاسيوم ، سكرولوز.

الدهون



- هل تعلم ان ملعقة شاي واحدة من الدهون تعادل 45 سعر حراري.
- لا تتساوى جميع أنواع الدهون من حيث الفائدة الصحية فان الدهون الغير مشبعة تعتبر من الدهون الصحية و يجب ان تتضمن المحتوى اليومي من الغذاء و غالبا يكون مصدرها نباتي و تكون سائله على درجة حرارة الغرفة مثل: (زيت الكانولا، زيت الذرة، زيت الزيت الزيتون، زيت القرطم، زيت الصويا، زيت دوار الشمس).
- بالإضافة إلي أن هناك أطعمة تحتوي على الدهون الغير مشبعة مثل (المكسرات، البذور، الاطعمة البحرية، الزيتون، الافوكادو).



- الدهون التي في زيت جوز الهند، زيت النخيل، زيت نواة النخيل ليست ضمن الدهون الغير المشبعة و تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.
- الدهون الضارة تكون صلبة على درجة حرارة الغرفه و يكون مصدرها حيواني او ناتج من عملية تصنيعية:

مثل الدهون المشبعة في الطعام تأتي من الدهون الحيوانية المصدر كالزبدة و السمن و بعض انواع الزيوت النباتية في زيت جوز الهند، زيت النخيل، زيت نواة النخيل و بعض الاطعمة كاللحوم و الدواجن و بالأخص الجلد، منتجات الالبان الكاملة الدسم و تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة في الأطعمة المركبة التي تحتوي على اكثر من صنف واحد من الطعام مثل البرجر، البيتزا، الشطائر، المكرونة، الارز، اللحوم، الاسماك، الأطعمة البحرية ولا بد من استبدال الدهون المشبعة بدهون غير مشبعة عند طهي الطعام.



- الدهون المهدرجة او المتحولة تكون ناتج عملية تصنيع و تتواجد في السمن النباتي و الزبدة النباتية و أطعمة الوجبات الخفيفة و الاطعمة الجاهزة و السريعة.
- التوصيات للشخص البالغ الذي لا يعاني من السمنة او اي مشاكل صحية ضمن احتياجات 2000 سعر حراري 5 ملاعق شاي خلال اليوم (27 جرام).
- أيضا أطعمة الوجبات السريعة و الأطعمة الجاهزة تحتوي على نسبة عالية من الدهون فلا بد من قراءة المعلومات الغذائية على البطاقة الغذائية و الابتعاد نهائيا عن الأطعمة العالية المحتوى من الدهون كالجدول التالي.

محتوى الطعام من الدهون

المادة الغذائية	المنخفضه	المتوسطة	العالية
100 جرام من الطعام	3 او أقل	17-3	أعلى عن 17
الحصة الواحدة من الطعام	اعلى عن 21 جرام		
100 مل من المشروبات	1.5 أو أقل	8.7-1.5	أعلى عن 8.7
الحصة الواحدة من الشراب	اعلى عن 10 جرام		

ملح الطعام

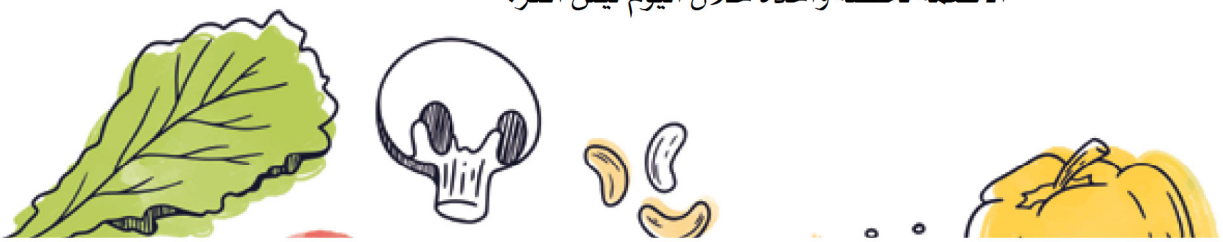


- يجب ألا تزيد كمية الملح المتناولة عن 6 جرامات خلال اليوم أي حوالي ملعقة شاي واحده.
- ومصدر ملح الطعام يكون من خلال إضافة ملح الطعام في عملية إعداد وطبخ الطعام أوعن طريق المملحة والأطعمة المصنعة.
- 75% من مصدر الملح يكون من الأطعمة المصنعة والجاهزة.
- يتكون ملح الطعام من كلوريد الصوديوم وهذا ما يكون موضح على البطاقة الغذائية.

يمكنك خفض الملح المتناول من خلال التالي



- تناول اللحوم والأسماك والدواجن الطازجة والبيض والبقول.
- تناول الخضار والفواكه الطازجة والمجمدة والمحفوظة دون إضافة ملح.
- تناول حبوب إفطار الصباح والأرز والمعكرونة والبطاطا والخبز والبسكويت الغير مملحة.
- تناول الحليب والروب والأجبان الغير مطبوخة والغير مملحة.
- أضف الأعشاب الطازجة والبهارات والفلفل والخل والمسترد والطماطم.
- قلل من تناول الأطعمة المصنعة والجاهزة أو اختر الأصناف القليلة الملح.
- تحتوي اللحوم المصنعة على نسبة أملاح عالية مثل (البرجر، السجق، اللانشون، السلامي)، صلصة الصويا مكعبات المرق الجاهزة الشوربات الجاهزة أملاح النكهات كاجينوموتو، الأطعمة المعلبة الاطعمة المدخنة الاجبان الصلبة والمطبوخة الوجبات الخفيفة المملحة (الشيبس المكسرات المملحة، البسكويت المملح الفشار المملح)، الصلصات الجاهزة المخللات، الزيتون، الأطعمة الصينية، أطعمة الوجبات السريعة، حاول تخفيف هذه الأطعمة لحصة واحدة خلال اليوم ليس أكثر.





- لا تستخدم مملحة الطعام بل استخدم كمية قليلة من الملح المضاف له يود في طهي وإعداد الطعام.
- استغني عن الملح بالبهارات والثوم والليمون والزعتر والبقدونس لإضافة نكهه للطعام.

اقرأ البطاقة الغذائية لمعرفة محتويات الطعام، فإذ اكان يحتوي المنتج على مركبات الصوديوم تجنبها و اختر المنتجات الاكثر انخفاضا في الملح حسب الجدول المبين:

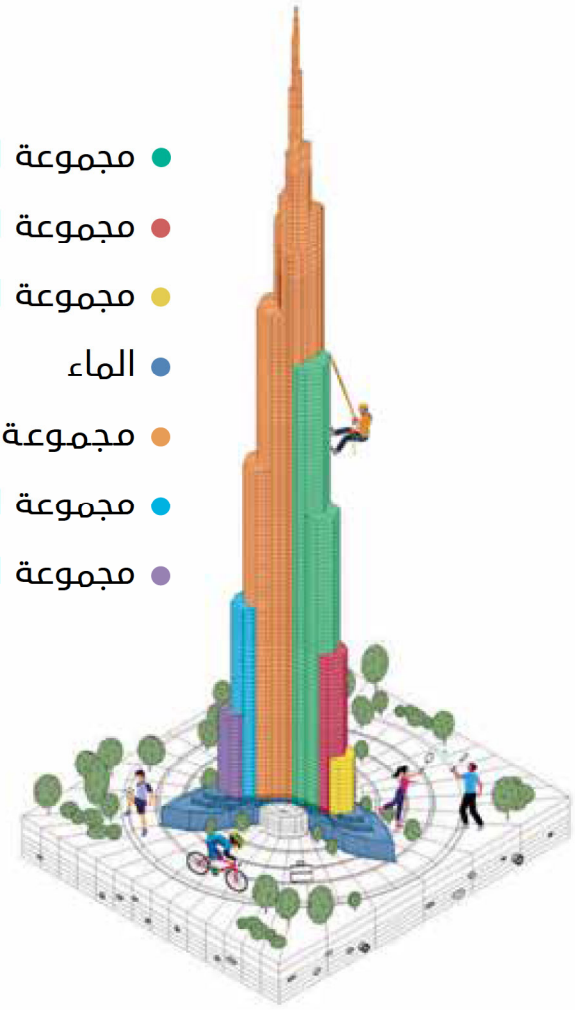
محتوى الطعام من الملح

المادة الغذائية	المنخفضه	المتوسطة	العالية
100 جرام من الطعام	0.3 او أقل	1.5-0.3	أعلى عن 1.5
الحصة الواحدة من الطعام	اعلى عن 1.8 جرام		
100 مل من المشروبات	0.3 أو أقل	0.75-0.3	أعلى عن 0.75
الحصة الواحدة من الشراب	اعلى عن 0.9 جرام		





- مجموعة الخضار
- مجموعة الفواكه
- مجموعة الدهون
- الماء
- مجموعة النشويات
- مجموعة الألبان
- مجموعة اللحوم



الدليل الإرشادي الرابع

التنويع في تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالمغذيات وعالية الكثافة الغذائية.

إن التنويع في تناول الطعام يعني الحصول على جميع المغذيات التي يحتاجها الجسم ويتحقق ذلك من خلال تناول الطعام من جميع المجموعات الغذائية.

المجموعات الغذائية

ضمن مجموعة المواد الغذائية تأتي الأطعمة بأشكال عدة ولا يتم مقارنتها بشكل متساوي من حيث النوعية والمكونات والكثافة بالإضافة إلى العديد من الاختلافات الأخرى لذلك تم تصنيف هذه المنتجات إلى مجموعات غذائية متعددة متقاربة فيما بينها بالمحتوى الغذائي. و تقسم هذه المجموعات إلى 5 مجموعات أساسية بالإضافة إلى الدهون والماء. هذه المجموعات هي كالتالي:



مجموعة الحبوب والنشويات



مجموعة الحليب ومشتقاته



مجموعة البروتين



مجموعة الخضروات



مجموعة الفواكه



الدهون

مجموعة الحبوب و النشويات

عند تنويعنا في اختيار الأطعمة لا بد من اختيار أطعمة ضمن مجموعة الحبوب التي تنقسم إلى حبوب كاملة (مثل الأرز البني والكينوا والشوفان) والتي تحتوي على النواة بأكملها والنخالة والفيتامينات والمعادن و تنقسم كذلك إلى حبوب مكررة التي تمت معالجتها للتخلص من النخالة و البذور بالأخص المضاف لها الدهون المشبعة والمهدرجة والسكر (مثل الخبز والبسكويت والمعكرونة والمعجنات والكيك والبسكويت). يجب أن يكون نصف الاستهلاك من الحبوب على الأقل عبارة عن حبوب كاملة.

إن الكميات الموصى باستخدامها من مجموعة الحبوب تختلف باختلاف الأعمار كما تختلف كمية الحصة الواحدة منها باختلاف المادة الغذائية كالتالي:

ما يعادل أونصة واحدة من مجموعة الحبوب والنشويات

الخبز (شريحة واحدة (سلايس) أو شريحة خبز فرنسي) أو قطعة صغيرة من الخبز المصنع من الذرة	5 حبات كراكز من حبوب القمح الكاملة أو 2 حبة من أرز الخبز المقرمش	بان كيك قطعة واحدة بحجم 4.5 انش	1 كوب رقائق أو دوائر من حبوب الافطارالصباحية
½ كوب من الباستا والمعكرونة المطبوخة	½ كوب شوفان مطبوخ	½ كوب شوفان مطبوخ	الفشار 3 أكواب
حبة تورتيلا صغيرة 6 انش حبة تورتيلا الذرة 6 انش	½ كوب من الأرز المطبوخ	½ مافن	½ كوب مطبوخ من البرغل
½ خبز ايراني	½ خبز ايراني	1 خبز رقاق	1 خبز جباتي
1 جباب/خمير صغير	½ خبز لبناني متوسط	½ خبز برجر	

مجموعة الحليب ومشتقاته

النظام الغذائي الصحي لا يخلو من الحليب وبالأخص الحليب المنزوع الدسم والحليب القليل الدسم وتتضمن مجموعة الحليب كافة أنواع الحليب والروب والجبن وشراب الصويا المدعم (بالكاليسيوم وفيتامين أ وفيتامين دال) ولا يعتبر حليب الارز وحليب جوز الهند وحليب اللوز كأحد مصادر منتجات الحليب.

إن الكميات الموصى باستخدامها تختلف باختلاف الأعمار وتعتبر هذه المجموعة غنية بالبروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية والكولين وإن استهلاك الحليب ومنتجاته المنزوعة والقليلة الدسم يعمل على تقليل نسبة استهلاك الدهون المشبعة والمتحولة والصوديوم ويرفع مستوى استهلاك المغذيات الاخرى وتختلف كمية الحصة باختلاف المادة الغذائية كالتالي:

ما يعادل كوب واحد من الحليب

الحليب	1 كوب، ½ كوب حليب مبخر
الروب	180 مل عبوة واحدة
الجبن	40 جرام (الجبن الصلب، الشيدر، موزاريلا، بارميزان) – 3/1 كوب جبن مبشور – ½ كوب جبن ريكوتا – كوبين جبنة كوتيج

المهلبية المصنعة من الحليب 1 كوب	
الروب المثلج	1 كوب
الآيس كريم	1.5 كوب
حليب الصويا المدعم بالكالسيوم 1 كوب	

مجموعة البروتينات

النظام الغذائي الصحي لا بد من احتوائه على مجموعة البروتين وتضم مجموعة البروتين منتجات من مصادر حيوانية كالأطعمة البحرية واللحوم والدواجن والبيض ومنتجات من مصادر نباتية كالمكسرات والحبوب ومنتجات الصويا والبقول (كالفاصوليا بأنواعها المختلفة والحمص والفول والعدس) ولا تعتبر البازلاء من البقول أو الأطعمة البروتينية بل تندرج مع مجموعة النشويات لأنها تتقارب في المحتوى الغذائي معها وكذلك الفاصوليا الخضراء لا تندرج مع مجموعة البروتين بل مع مجموعة الخضروات لأنها تتقارب في المحتوى الغذائي معها. وتختلف كمية الحصة باختلاف المادة الغذائية كالتالي:

ما يعادل أونصة واحدة من مجموعة البروتينات

اللحوم	قطعة بحجم علبة كبريت صغيرة، اللحم البقري، دجاج (بدون جلد، ديك رومي)، أسماك، أطعمة بحرية، شريحة ستيك، قطعة برجر تعادل 2-3 أونصة، ½ صدر دجاج صغير.
البيض	بيضة واحدة، 3 بياض بيض، 3 صفار بيض.
المكسرات	12 حبة لوز، 24 حبة فستق، 7 حبات جوز، نصف أونصة (بذور القرع، بذور دوار الشمس، بذور الكوسا)، ملعقة طعام (زبدة فول سوداني، زبدة لوز).
البقول	¼ كوب من البقول المطبوخة، ¼ كوب توفو، ¼ كوب من فول الصويا المحمصة، 2¼ حبة فلافل، 2 ملعقة طعام حمص.

مجموعة الفواكه

تشمل مجموعة الفواكه (الفواكه الكاملة والطازجة والمعلبة والمجمدة والمجففة). تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة واجعل ما لا يقل عن نصف الكمية الموصى بها من الفواكه الطازجة الكاملة.

عندما يتم استهلاك العصائر، ينبغي أن يكون العصير خالص 100% دون سكريات مضافة أيضًا عند اختيار الفواكه المعلبة اختر تلك التي تحتوي على نسبة أقل من السكريات المضافة. وانتبه عند استهلاك كميات كبيرة من الفواكه المجففة أو العصائر لوجود سعرات حرارية إضافية فيها.

ما يعادل كوب واحد)شرائح، مكعبات، قطع، كرات)	ما يعادل ثمرة واحدة
التفاح (قطع مطبوخة أو طازجة، صلصة التفاح)، الموز، شمام، العنب، الجريب فروت، فواكه مشكلة (مكعبات طازجة،معلبة،مجففة)، برتقال، مندرين، خوخ (مكعبات طازجة،معلبة،مجففة)، كمثرى، اناناس (مكعبات طازجة،معلبة،مجففة)، دراق (مكعبات معلبة،مطبوخة)، الفراولة (كاملة، مقطعة، طازجة، مجمدة)، بطيخ، فواكه مجففة ½ كوب (زبيب، قراصيا، مشمش).	تفاحة صغيرة، ½ تفاحة كبيرة، موزة واحدة صغيرة، 32 حبة عنب بدون بذور، الجريب فروت حبة متوسطة، البرتقال حبة واحدة كبيرة، خوخ حبة واحدة كبيرة، كمثرى حبة متوسطة، دراق 3 حبات متوسطة او 2 حبات كبيرة، الفراولة 8 حبات كبيرة.

مجموعة الخضروات

نوِّع من أكل الخضروات من جميع مجموعاتها الفرعية الخمسة – الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية والبقوليات (الفول والبازلاء) والنشوية وغيرها. كلما تعددت أصناف الخضروات زادت الفائدة منها. اتجه باختياراتك إلى الخضروات الطازجة ثم المجمدة يليها المعلبة والمجففة أما طرق الاستهلاك فتكون مطبوخة أو خام أو على شكل عصائر. في حال قمت بإضافة الملح أو الزبدة أو الصلصات الكريمية فاجعلها بكميات محدودة. عند اختيار الخضروات المجمدة أو المعلبة فاختر تلك التي تحتوي على صوديوم أقل. ولا تحسب البطاطا أو البطاطا المقلية من ضمن مجموعة الخضروات.

ما يعادل كوب واحد	ما يعادل ثمرة واحدة
الخضروات الخضراء الداكنة: كوب بروكولي مقطع، سبانخ (كوب طازج او كوبين مطبوخ) الخضروات الورقية: كوبين طازج.	-
الخضروات البرتقالية والحمراء: الجزر كوب (شرائح، مقطع، مبشور) مطبوخة وطازجة، كوب من الجزر الصغير. القرع كوب مهروس مطبوخ. الفلفل الأحمر كوب واحد مفروم، طازج، مطبوخ. الطماطم: كوب مقطع شرائح، مكعبات (طازجة، معلبة، مطبوخة). البطاطا الحلوة كوب شرائح، مهروس، مطبوخ.	الخضروات البرتقالية والحمراء: جزرتين متوستطين. جزرة واحدة متوسطة تعادل 6 حبات جزر صغيرة. طماطم حبة كبيرة. البطاطا الحلوة حبة كبيرة مخبوزة.
البقول والبازيلاء: البقول المجففة (فاصولياء حمراء، فول الصويا، لوبيا، بازلاء) كوب واحد مهروس أو حبوب مطبوخة.	-
الخضار النشوية: الذرة البيضاء والصفراء (كوب، أو كوز كبير) البازلاء الخضراء كوب واحد. البطاطس كوب (مكعبات، مهروسة) الخضروات الأخرى: الملفول الأخضر واحد كوب شرائح (طازج، مطبوخ). الزهرة كوب (زهرات: مطبوخة، طازجة).	الخضار النشوية: الذرة البيضاء والصفراء كوز كبير. البطاطس حبة متوسطة مسلوقة أو مخبوزة.







مجموعة الدهون

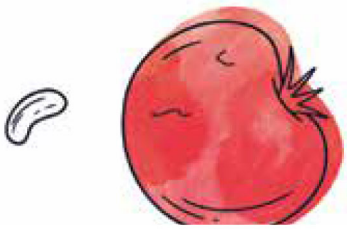
تناول الدهون الصحية مثل زيت الزيتون و الكانولا عند طهي الطعام و تحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة و تجنب الدهون المتحولة.

الزيوت عبارة عن دهون تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الأحادية وغير المشبعة وتكون سائلة في درجة حرارة الغرفة. على الرغم من أنها ليست مجموعة غذائية، يتم التأكيد على الزيوت كجزء من أنماط الأكل الصحي لأنها المصدر الرئيسي للأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين E. والزيوت المستهلكة عادة المستخرجة من النباتات تشمل الكانولا والذرة والزيتون والفول السوداني وفول الصويا، وزيوت عباد الشمس. الزيوت موجودة أيضًا بشكل طبيعي في المكسرات والبذور والمأكولات البحرية والزيتون والأفوكادو. الدهون في بعض النباتات المدارية، مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، ليست مدرجة في فئة الزيوت لأنها لا تشبه الزيوت الأخرى في تكوينها. على وجه التحديد، أنها تحتوي على نسبة أعلى من الدهون المشبعة من الزيوت الأخرى. يمكن الاطلاع على كميات الدهون الموصى بها بالعودة إلى جدول الحصص الغذائية حسب الفئات العمرية.





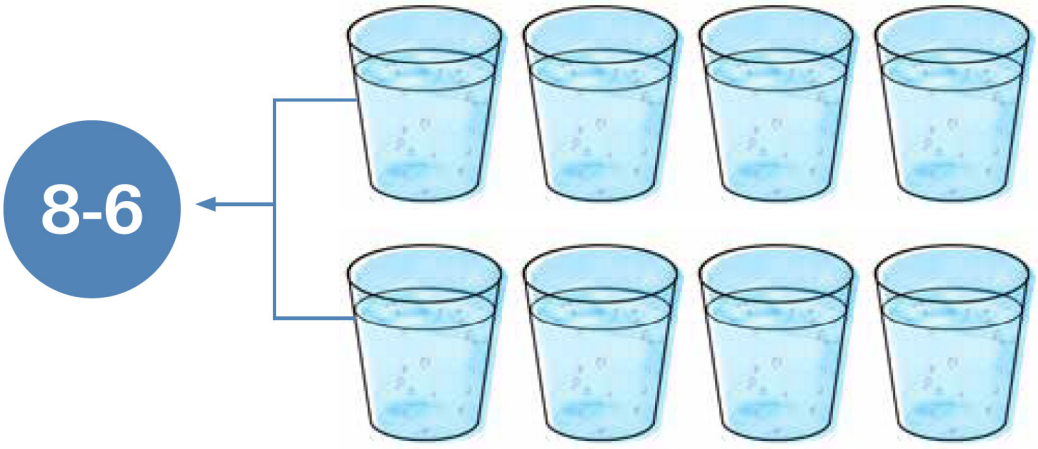






الماء

تتراوح نسبة الماء في جسم الانسان من 60% إلى 90% وفقاً لعمره و هذه تعد نسبة عالية و للمحافظة على أداء الجسم و عملياته الحيوية اليومية يجب ان يتراوح معدل شرب الماء من 6 إلى 8 أكواب خلال اليوم.



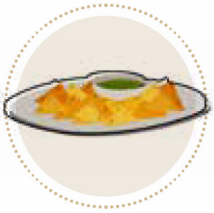
الدليل الإرشادي الخامس

لتبني أنماط غذائية صحية استبدل الأطعمة الغير صحية بأطعمة صحية.

استبدل	ب
 مقلي	 مشوي/ مسلوق
 الخبز الأبيض	 الحبوب الكاملة
 منتجات الفواكه المضاف لها السكر	 لفواكه الطازجة



لتبني أنماط وعادات غذائية صحية يجب استبدال طرق الطبخ والأطعمة الغير صحية إلى طرق طبخ وأطعمة غذائية صحية.

استبدل	ب
 السمن والزبدة	 الزيوت النباتية وبكميات بسيطة
 الوجبات الخفيفة العالية في السعرات الحرارية والدهون والملح	 الوجبات الخفيفة العالية في القيمة الغذائية
 مكعبات التوابل	 التوابل الطبيعية والبهارات
 الحليب ومنتجاته كاملة الدسم	 الحليب و منتجاته قليلة الدسم





الدليل الإرشادي السادس

السلامة الغذائية

- شراء جميع الأطعمة من مصادر آمنة.
- إعداد وطهي الوجبات في ظروف صحية وملائمة.
- تخزين المواد الغذائية بالطرق السليمة.
- حفظ الطعام المطهي بدرجات حرارة مناسبة.
- استخدام الأجهزة والأدوات المناسبة للطعام والطهي.
- تحقيق الشروط الصحية ف مكان تداول وطهي الطعام.
- تطبيق اشتراطات الصحية لمعدي ومقدمي الطعام.



المراجع

1. تقرير المسح الصحي الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة 2017-2018
2. موقع وزارة الزراعة الأمريكية:
https://www.choosemyplate.gov/WhatIsMyPlate
3. الدليل الغذائي السعودي–النخلة الغذائية الصحية– الإدارة العامة للتغذية 1433ه2012-م.
4. الدليل الغذائي الإرشادي للامريكيين 2015-2020 الطبعة الثامنة.
5. الدليل الإرشادي للنشاط البدني، والسلوك المتسم بقلة الحركة والنوم للأطفال دون سن 5 سنوات –منظمة الصحة العالمية 2019.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة
https://www.who.int/dietphysicalactivity/PA_Recommendations_AR.pdf?ua=1
7. النظام الغذائي الصحي، منظمة الصحة العالمية،
23 October 2018
https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet