

# محتوى الخطة المشتركة للبرامج الصحية المدرسية للعام الدراسي ١٤٤٥هـ

اليوم العالمي للسكري			البرنامج
	الطالبات	الطلاب	الفئة المستهدفة
	المعلمات	المعلمين	
الثانوية	المتوسطة	الابتدائية	المرحلة الدراسية

## اليوم العالمي للسكري:

تم إقرار اليوم العالمي للسكري عام ١٩٩١م من قبل الاتحاد الدولي للسكري، ومنظمة الصحة العالمية؛ استجابةً للمخاوف المتزايدة بشأن التهديد الصحي المتصاعد الذي يشكله مرض السكري، وقد أصبح اليوم العالمي للسكري يوماً رسمياً عام ٢٠٠٦م ويتم تفعيل التوعية به في ١٤ نوفمبر من كل عام.



## تعريف عامة:

### السُّكري:

هو مرض مزمن يؤثر على طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز أو كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس، مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم.

### الأنسولين:

هو هرمون تفرزه خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس وهو المسؤول عن إدخال الجلوكوز إلى الخلايا لإنتاج الطاقة.

### سكر الجلوكوز:

هو أحد أبسط أنواع السكريات، وتستخدمه خلايا الجسم كمصدر للطاقة.





## أنواع داء السكري:

### السكري من النوع الأول:

هو مرض ناتج عن انعدام أو نقص شديد في إفراز الأنسولين بسبب تلف في خلايا بيتا في البنكرياس مما يجعل المريض بحاجة للحصول على أنسولين من مصدر خارجي مدى الحياة.



### السكري من النوع الثاني:

هو مرض ناتج عن مقاومة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين وعدم استفادتها منه، أو كمية إفراز الأنسولين غير كافية لخفض ارتفاع الجلوكوز في الدم.

هناك أنواع أخرى لداء السكري مثل: سكري الحمل وسكري الناضجين (MODY)، ولكن السكري النوع الأول والنوع الثاني هم الأكثر رواجاً.

## المحور الأول : رفع مستوى الوعي حول تأثيرداء السكري في المجتمع ، و دعم المتضررين.

### مرحلة ما قبل السكري:

هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم بداء السكري من النوع الثاني، بحيث يكون مستوى الجلوكوز بالدم أعلى من الطبيعي، ولكن ليس بمستوى كافٍ لتشخيص الإصابة بداء السكري، ويساعد اكتشافه وعلاجه المبكر على استعادة مستوى السكر الطبيعي، ومنع الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

## كيف يتم تشخيص داء السكري:

توجد عدة وسائل مخبرية لتشخيص الإصابة بداء السكري يتم عملها في المستشفى، وتشمل:

- تحليل السكر الصائم:

يتم في هذا التحليل قياس الجلوكوز في الدم بعد الصيام لأكثر من ٨ ساعات.

- اختبار تحمل الجلوكوز:

يتم في هذا التحليل قياس الجلوكوز في الدم قبل وبعد ساعتين من شرب محلول سكري معين.

- اختبار السكر التراكمي:

يقوم هذا التحليل بحساب معدل الجلوكوز في الدم بآخر ثلاثة أشهر، ويتميز هذا التحليل بأنه لا يشترط الصيام ويستخدم لتشخيص الحالات الجديدة ومتابعة المرضى المصابين بمرض السكر.

## مستوى السكر الطبيعي في الجسم

- سكر الصائم: أقل من ١٠٠ ملجم/دسل.
- بعد الأكل بساعتين: أقل من ١٤٠ ملجم/دسل.
- السكر التراكمي: أقل من ٥,٧ % .

## مستوى السكر في الدم لمرحلة ما قبل السكري

- سكر الصيام: يتراوح بين ١٠٠-١٢٥ ملجم/دسل.
- بعد الأكل بساعتين: يتراوح بين ١٤٠-١٩٩ ملجم/دسل.
- السكر التراكمي: يتراوح بين (٥,٧-٦,٤ %).

## مستوى السكر في الدم للمصاب بالسكري

- سكر الصيام: يساوي ١٢٦ ملجم/دسل.
- بعد الأكل بساعتين: يساوي ٢٠٠ ملجم/دسل أو أعلى.
- السكر التراكمي: يساوي ٦.٥% أو أعلى.



## أسباب ارتفاع مستوى السكر في الدم:

- تناول المريض لكميات من الطعام أكثر من المقررة له (خاصة السكريات والنشويات) مع نشاط بدني خامل.
- نقص جرعة الدواء أو الأنسولين أو عدم أخذها في الوقت المناسب لمواعيد تناول الوجبات.
- تناول أدوية مضادة لعمل الأنسولين مثل: الكورتيزون.
- عدم استجابة الجسم لبعض الأدوية الفموية الخافضة للسكر مع مرور السنوات.
- التعرض للتوتر والقلق والضغط.
- زيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة بانتظام.

## أعراض ارتفاع السكر في الدم:

- الشعور بالإرهاق والتعب.
- عدم وضوح وضبابية الرؤية.
- العطش الشديد بشكل غير اعتيادي.
- التبول المتكرر.
- ألم وتتميل في الأطراف مع الشعور بالحرارة أو البرودة.
- الشعور بالدوار.

## المحور الثاني : التوعية بطرق الوقاية من داء السكري أو تأخير ظهوره.

### الوقاية:

- ثبتت فاعلية التدابير المتعلقة بنمط المعيشة في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير ظهوره،  
للووقاية ينبغي اتباع ما يلي:
- المحافظة على وزن صحي.
  - المحافظة على نظام غذائي صحي مع الحد من المواد السكرية والدهون المشبعة.
  - ممارسة النشاط البدني معظم أيام الأسبوع (ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم) من النشاط البدني المعتدل والمنتظم.



## التحكم والتعايش مع داء السكري بعد التشخيص:



- الالتزام بتناول الأدوية التي تم صرفها من قبل الطبيب.
- التقليل من تناول السكر والنشويات والدهون المشبعة.
- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي من ٣ إلى ٥ وجبات من الفواكه والخضار.
- التوقف عن التدخين لأنه يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.
- المحافظة على وزن صحي وممارسة النشاط البدني بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة بمعدل ٣-٤ مرات أسبوعياً.



المحور الثالث : تعزيز دور الأسرة في التثقيف الصحي في علاج داء السكري.

## التعامل مع الطالب المصاب بالسكري أثناء ارتفاع السكر بالدم:

- عند ارتفاع مستوى السكر في الدم يحتاج الطالب المصاب إلى:
- أخذ الجرعة التصحيحية من الأنسولين (بناء على توصية الطبيب).
- شرب كمية كافية من الماء.
- الاسترخاء ومتابعة مستوى السكر في الدم بدقة وانتظام.
- في حال كان السكر في الدم أعلى من 240 ملجم/دسل في الدم وعدم توفر الأنسولين قد يتطلب الذهاب إلى أقرب مستشفى أو مركز علاجي لمتابعة الفحص وزيادة جرعات الأنسولين حتى تستقر الحالة.

## التعامل مع الطالب المصاب بالسكري أثناء ارتفاع السكر بالدم:

الأسباب المؤدية لانخفاض مستوى السكر في الدم	كيف يتم تداركها ؟
رفع كمية جرعة الأنسولين أو الأدوية الخافضة للسكري دون استشارة الطبيب.	إتباع جرعات الأنسولين أو الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج والرجوع إليه في حال زيادتها.
عدم تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة في أوقاتها المحددة وبكمياتها الصحيحة.	الموازنة بين كمية الأنسولين وكمية الغذاء المتناول. حمل وجبات خفيفة أو قطع من الحلوى أو السكر لتناولها عند الشعور بأعراض انخفاض السكر.
القيام بمجهود جسدي مثل ممارسة رياضة غير معتاد عليها ولفترة طويلة.	إجراء فحص السكر قبل النشاط البدني و أثناءه والتوقف عنه مع أخذ وجبة خفيفة في حال الشعور بأعراض الانخفاض.

## أعراض انخفاض السكر في الدم :

تظهر الأعراض عادة بشكل تدريجي منفردة أو مجتمعة، وتختلف من الدرجات البسيطة إلى المعتدلة ثم إلى الشديدة، مثال على الأعراض:

- الرعشة أو الرجفة.
- تسارع ضربات القلب.
- جوع شديد ومفاجئ .
- عدم القدرة على التركيز.
- صداع حاد.
- دوخة مع تعب وإرهاق.
- زغللة البصر.
- غيبوبة أو فقدان للوعي.
- تعرق غزير.
- تغير حاد في المزاج والسلوك.

## التعامل مع الطالب المصاب بالسكري أثناء انخفاض السكر في الدم :

إذا كان الطالب المصاب واعياً:

يُعطى الطالب نصف كأس عصير محلى أو ملعقة سكر أو ملعقة عسل مذابة في نصف كأس ماء وبعد (١٥) دقيقة يتم فحص نسبة سكر الدم للطالب.

في حال استمرار انخفاض السكر:

يتم تكرار الخطوة الأولى ومن ثم أعد فحص مستوى السكر للطالب مرة أخرى خلال ١٥ دقيقة، مع تكرار هذه الخطوات إلى أن يصبح سكر الدم أعلى من ٧٠ ملجم/دسل.

في حال ارتفاع السكر لمستوياته الطبيعية:

يتم إعطاء الطالب وجبة خفيفة غنية بالكربوهيدرات (كالخبز مثلاً) بمجرد أن يصبح سكر الدم طبيعياً للمساعدة في استقراره.

## التعامل مع الطالب المصاب بالسكري إذا كان فاقداً للوعي:

- تجنب إعطائه أي شيء عن طريق الفم.
- اتصل بالطوارئ لنقل الطالب المصاب إلى أقرب مركز صحي لتلقي العلاج.
- استخدم إبرة الجلوكاجون في حال توفرها والمستخدم في التعامل مع حالات الانخفاض الشديد التي يكون فيها الطالب فاقداً للوعي.

## المضاعفات المزمنة لداء السكري

مشاكل في كل من (الجلد - اللثة والأسنان - الكلى - أمراض القلب والأوعية الدموية - العيون - خلل في الأعصاب).

## المصادر:

- موقع وزارة الصحة السعودية
- <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/ChronicDisease/Pages/Diabetes.aspx>
- منظمة الصحة العالمية
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي – وزارة الصحة
- الدليل العلمي لمبادرة اعرف أرقامك.
- [المواد العلمية لمبادرة اعرف أرقامك \(١\).pdf](#)





الاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية (الأسبوع العالمي للمضادات الحيوية)		البرنامج
الطالبات	الطلاب	الفئة المستهدفة
المعلمات	المعلمين	
المتوسطة	الابتدائية	المرحلة الدراسية

## الوصف:

هي مبادرة نشأت للتوعية بالاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية، وتقديم حقائق ونصائح حول "المضادات الحيوية"، وتوضح خطورة استخدامها دون وصفة طبية أو بشكل غير صحيح (كاستخدامها بصورة مفرطة أو عدم الالتزام بمدة الوصفة) مما يسبب آثار صحية خطيرة قد ينتج عنها اضطرابات في الجهاز الهضمي أو ازدياد حدة الالتهاب أو حساسية.



## المحور الأول : رفع مستوى وعي المجتمع المدرسي حول استخدام المضادات الحيوية.

### الأهداف

- تفعيلاً لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ ضمن محور "مجتمع حيوي بنيانه متين" بهدف الإسهام في محاربة الأمراض المعدية، والحد من حالات مقاومة المضادات الحيوية وانتشارها.
- زيادة الوعي بظاهرة مقاومة مضادات (البكتيريا)، وفهمها بشكل أفضل، من خلال الاتصال، والتثقيف، والتعليم، والتدريب بفاعلية.
- رفع مستوى وعي المجتمع بضرورة عدم أخذ المضاد الحيوي دون وصفة طبية، والتنبية بمضاعفات الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية، إضافة إلى التشديد على ضرورة الالتزام بأوقات جرعات المضاد الحيوي.

## المحور الثاني : معرفة الفرق بين الأمراض البكتيرية والفيروسية وارتباطها بالمضادات الحيوية.

### تعرف على البكتيريا:



البكتيريا هي كائنات أحادية الخلية دقيقة لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر. ليست كل البكتيريا ضارة، حيث إنّ بعض البكتيريا التي تعيش داخل الجسم مفيدة. على سبيل المثال : لبكتيريا الموجودة بالأمعاء. أمّا البكتيريا الضارة فهي أنواع تنتج سموم تدمر خلايا الجسم وتسبب الأمراض أو تهاجم أنسجة الجسم مباشرة وتتلّفها.

### ماهي المضادات الحيوية؟

هي أدوية تستخدم خصيصاً لعلاج الأمراض البكتيرية وهي تعمل على القضاء على البكتيريا أو تثبيطها.

## ما هي البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية:

هي البكتيريا التي تطور من قدرتها في مقاومة المضاد الحيوي المصمم للقضاء عليها. وهذا يعني بأنها تتكاثر وتستمر في النمو ويصعب القضاء عليها.

## مخاطر البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية:

- عدم فاعلية المضاد الحيوي في العلاج والوقاية من العدوى.
- فترات إقامة أطول في المستشفى.
- زيادة عدد الوفيات.
- ارتفاع تكاليف العلاج والفحوصات.
- الحاجة لاستخدام مضادات حيوية ذات تأثير أقوى وأعراض جانبية أكثر.

المحور الثالث : التوعية بمضاعفات الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية.

## استخدام المضاد الحيوي:

يستخدم المضاد الحيوي في علاج العدوى البكتيرية فقط ولا يستخدم لعلاج الفيروسات مثل: الإنفلونزا ونزلات البرد.

## ما يجب فعله عند استخدام المضاد الحيوي.

- استخدام المضاد الحيوي حسب تعليمات الطبيب أو الصيدلي.
- الالتزام بفترات ووقت المضاد الحيوي.
- عدم مشاركة المضاد الحيوي مع الآخرين.
- عدم الاحتفاظ بالباقي من المضاد وتجنب استخدامه مرة أخرى دون استشارة الطبيب.

## خطورة أخذ المضادات الحيوية بدون وصفة طبية:

- ظهور مقاومة المضادات الحيوية بشكل أسرع.
- كثير من المضادات الحيوية لن تصبح فعّالة ضد الالتهابات البكتيرية.
- تكون الالتهابات الطفيفة (كالتهاب الأذن) أكثر خطورة.

## أسباب ظهور مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية:

- الاستخدام الخاطئ للمضاد الحيوي.
- الإفراط في تناول المضاد الحيوي.
- تناول المضاد الحيوي عند وجود عدوى فيروسية.
- تناول المضاد الحيوي بدون وصفة طبية.
- عدم إكمال البرنامج العلاجي بالمضاد الحيوي.



## الوقاية من البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية:

- تناول المضادات الحيوية بعد الحصول على وصفة طبية.
- اتباع كافة تعليمات الطبيب أو الصيدلي عند استخدام المضاد الحيوي.
- عدم مشاركة المضاد الحيوي مع الآخرين.
- عدم الاحتفاظ بالمضاد الحيوي وعدم استخدامه مره أخرى بدون استشارة الطبيب.

## المصادر:

- موقع وزارة الصحة السعودية.
- المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها (وقاية).
- موقع Mayo Clinic.





الاستخدام الآمن للأدوية			البرنامج
أولياء الأمور	الطالبات	الطلاب	الفئة المستهدفة
	المعلمات	المعلمين	
	الثانوية	المتوسطة	المرحلة الدراسية



## المحور الأول : الاستخدام الآمن للمسكنات.

### الاستخدام الآمن لمسكنات الألم:

تُستخدم مسكنات الألم لتقليل الآلام التي نشعر بها كالصداع، التهاب العضلات أو المفاصل والآلام الأخرى، حيث يوجد أنواع مختلفة من المسكنات، إذ تختلف باختلاف آلية عملها وملائمتها لحالتك الصحية.

### تتقسم مسكنات الألم من حيث وصفها إلى:

- مسكنات يمكنك شراؤها من الصيدلية بدون وصفة طبية تسمى: (مسكنات لا وصفية).
- مسكنات لا تُصرف إلا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعة حالتك الطبية وهي (مسكنات وصفية).



## الاستخدام الآمن لمسكنات الألم:

- غالباً ما تكون مسكنات الألم آمنة إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة، لكن عند تناول جرعات كبيرة من المسكن تتجاوز احتياجك، قد تعرض نفسك لحدوث تسمم بمسكن الألم. ولتجنب ذلك:
- اعرف المادة الفعالة والجرعات الموصى بها للمسكن قبل أخذه وذلك عن طريق قراءة اسم المادة التي تذكر على الغلاف الخارجي للدواء والنشرة الداخلية وتجنب أخذ أكثر من دواء يحتوي على نفس المادة.
  - اسأل طبيبك أو الصيدلي عن المادة الفعالة والجرعات الصحيحة للمسكن ليوضحها لك.
  - التزم بالجرعة الصحيحة ولا تتجاوز الجرعة الموصوفة لك أو المذكورة بالنشرة الداخلية للدواء.
  - تأكد من أن المسكن الذي ستستخدمه مناسب لك وذلك عن طريق قراءة محاذير وموانع الاستخدام المذكورة في النشرة الداخلية للدواء خاصة إذا كنت تعاني من حالة صحية مرضية.
  - تجنب الإفراط في استخدام مسكنات الألم.

## المحور الثاني : الاستخدام الغير الآمن للأدوية.

### الاستخدام غير الآمن للأدوية:

استخدام الدواء بطريقة غير صحيحة أو بطريقة مختلفة عما تم وصفه، مثل تناول دواء بجرعة زائدة أو تناوله بجرعة قليلة جداً.



### مخاطر الاستخدام غير الآمن للأدوية:

قد يسبب الاستخدام غير الآمن لبعض الأدوية إلى ضرر صحي أو عدم الانتفاع منها. وقد يؤدي الاستخدام غير الآمن لبعض الأدوية إلى حدوث ضرر شديد أو إلى الوفاة عند تناولها بجرعات عالية أو مع علاجات أخرى أو أطعمة بدون استشارة الطبيب أو الصيدلي.

## نصائح للوقاية من الاستخدام غير الآمن للأدوية:

- تأكد من أخذك للدواء بشكل صحيح، ومن سؤال الطبيب المعالج أو الصيدلي بشأن الاستخدام الأمثل للأدوية التي تستخدمها والتأكد من عدم تعارضها مع الأدوية الأخرى والنظام الغذائي الذي تتبعه.
- أخبر الطبيب بكل الأدوية التي تأخذها سواء بوصفة أو بدون وصفة طبية، كالأعشاب والمكملات الغذائية وغير ذلك من أنواع العقاقير.
- تابع إرشادات الطبيب، وتواصل مع طبيبك بصفة منتظمة للتأكد من فاعلية الدواء الذي تأخذه وعدم وجود مضاعفات أو أضرار جانبية أو حساسية مصاحبة.
- خذ الدواء على النحو الموصوف، ولا تتوقف عن استخدام الدواء أو تغيير الجرعة من تلقاء نفسك إذا لم تشعر بفاعليته دون الرجوع إلى الطبيب أو الصيدلي. على سبيل المثال، إذا كنت تأخذ أدوية مسكنة لم تخف من ألمك كما يجب، فلا تأخذ جرعة أعلى إلا بعد استشارة الطبيب أو الصيدلي.



## نصائح للوقاية من الاستخدام غير الآمن للأدوية:

- لا تأخذ وصفة طبية موصوفة لشخص آخر مطلقاً. فلكل شخص حالة صحية مختلفة. وحتى في حال تشابه حالتك المرضية مع حالة شخص آخر، فهذا لا يعني أن تأخذ الدواء نفسه الموصوف له وبالجرعة نفسها. وقد يكون يختلف بعض الأدوية على جسمك عن جسم الشخص الآخر.
- لا تطلب أدوية عن طريق الإنترنت، إلا في حالة تواصلك مع طبيبك المعالج وتصريحه لك باستخدامه بالطريقة الصحيحة الآمنة.
- تجنب أخذ أي أدوية، سواء من صديق أو من شخص غريب بدون الرجوع لطبيب.
- تأكد من تاريخ صلاحية الدواء قبل أخذه.



## المحور الثالث : التدخل الدوائي والغذائي لبعض العقاقير.

### تعارض الدواء مع الغذاء:

توجد هناك أغذية قد تؤثر على فاعلية بعض الأدوية ، وذلك من خلال التأثير على امتصاص الدواء في الأمعاء أو التأثير على عمل بعض الإنزيمات الموجودة في الجسم. ونتيجة لهذا التعارض، قد يعطي الدواء فاعلية أقل أو يتسبب في أعراض جانبية أعلى.

لذلك يختلف تأثير بعض الأدوية بتناول الطعام من عدمه، فبعض الأدوية قد تعمل بشكل أفضل أو أسوأ عندما تأخذها على معدة فارغة أو مليئة بالطعام، فعليك باستشارة الطبيب أو الصيدلي لضمان الاستخدام الآمن للدواء.



## أمثلة لتعارض الدواء مع الغذاء:

- تناول الحليب ومشتقات الألبان الأخرى، قد يحد من امتصاص بعض أدوية علاج خمول الغدة الدرقية، وبالتالي ستقل فاعليتها في العلاج.
- شرب الشاي أو القهوة مع دواء يحتوي على الحديد لعلاج فقر الدم يؤدي إلى تقليل امتصاص عنصر الحديد من الجهاز الهضمي إلى الدم، وبذلك يقل تأثير الدواء. لذلك ينصح بتناول الشاي أو القهوة بعد تناول الدواء على الأقل بساعتين أو ثلاث ساعات. وعلى العكس، شرب عصير البرتقال يزيد من امتصاص الحديد.
- تناول الخضروات الورقية الغنية بفيتامين (ك) مثل السبانخ، أو البروكلي، أو البقدونس تقلل من فاعلية بعض العلاجات التي تمنع الجلطات الدموية، مما قد يسبب تكون جلطات لدى المريض.

## المصادر:

- هيئة الغذاء والدواء السعودية.
- Mayoclinic.





التوعية الغذائية			البرنامج
أولياء الأمور	الطالبات	الطلاب	الفئة المستهدفة
	المعلمات	المعلمين	
الثانوية	المتوسطة	الابتدائية	المرحلة الدراسية

## المحور الأول : السلامة الغذائية.

### أولاً: السلامة الغذائية :

غذاء سليم خال من المخاطر ولا يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء أو ما يعرف بالتسمم.

الأمراض المنقولة بالغذاء: عادة ما تكون معدية أو سامة بطبيعتها وتسببها بكتيريا، أو فيروسات، أو طفيليات، أو مواد كيميائية تدخل الجسم عن طريق الطعام الملوث.

الفئات الأكثر عرضة للأمراض المنقولة بالغذاء:

- الأطفال .
- الأشخاص الذين لديهم نقص بالمناعة .
- النساء الحوامل .
- كبار السن .



## الوقاية من الأمراض المنقولة:

- الحفاظ على النظافة: غسل اليدين بالصابون والماء النظيف قبل تحضير الطعام.
- الفصل بين المواد الغذائية النيئة والمطبوخة الطهي الجيد للطعام: عدم إعادة استخدام أدوات القطع مع اللحوم النيئة. تنظيف وتعقيم الفواكه والخضروات قبل تناولها. استخدام ألواح تقطيع مخصصة لكل نوع من الأطعمة.
- الطهي الجيد للطعام: الطهي الجيد يتطلب درجة حرارة داخلية للطعام ٧٠ درجة مئوية على الأقل.
- الحفاظ على الطعام بدرجة حرارة آمنة ما بين ٦-٦٠ درجة مئوية .
- غسل الفواكه والخضروات بالماء النظيف قبل تناولها.



## المحور الثاني : النظام الغذائي الصحي.

### ثانياً: النظام الغذائي الصحي:

#### فوائد الغذاء الصحي :

- يساهم في نمو الجسم.
- يساعد في تقوية المناعة.
- يحافظ على الوزن الصحي.
- يحمي من الأمراض المزمنة.
- زيادة القوة والإنتاجية.
- يحسن من القدرات العقلية.



## إرشادات غذائية هامة:

- أهمية تناول وجبة الإفطار لدورها في زيادة التركيز والاستيعاب مما يحسن من التحصيل الدراسي.
- الحرص على تناول أغذية غنية بالفيتامينات والألياف مثل: الخضراوات والفواكه.
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته مما يقي -بإذن الله- من هشاشة العظام.
- تناول السمك لأنه من أفضل الأغذية ويحتوي على عنصر (أوميغا ٣) الضروري للحفاظ على صحة الجسم من الأمراض.
- الاعتدال في استهلاك الملح في الوجبات والأطعمة الغنية بالسكريات.



## إرشادات غذائية هامة:

- شرب كمية كافية من الماء يومياً.
- تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد للوقاية من الإصابة بفقر الدم.
- تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حيث يعوق امتصاص الحديد من الغذاء قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بفقر الدم.
- الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة الألوان والنكهات الصناعية.



## أهمية شرب الحليب :



يحتوي الحليب على قيمة غذائية عالية فهو غني بالبروتينات، وفيتامين (أ) المهم لصحة العين والكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام وفيتامين (د) الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم وفيتامين (ب) المهم لسلامة الأعصاب والأنسجة والعديد من العناصر المعدنية المفيدة للجسم.





## نصائح لاختيار الخيارات الأصح:

- تناول الوجبات ذات الكميات والسعرات القليلة:  
إذا كنت ستتناول وجبة في إحدى مطاعم الوجبات السريعة، فاحرص على اختيار الوجبات الأصغر حجماً والأقل في السعرات الحرارية.
- اختر أطباق جانبية صحية:  
استفد من الأطباق الجانبية الصحية المقدمة في العديد من مطاعم الوجبات السريعة، كاختيار السلطة أو بطاطس مشوية بالفرن بدلاً من البطاطس المقلية.



## نصائح لاختيار الخيارات الأصح:

### اختر الأطعمة المشوية :

إن الأطعمة المقلية والمخبوزات، غنية بالدهون والسعرات الحرارية لذا اختر ما بين اللحوم المشوية أو خفيفة الدهن مثل صدور الدجاج أو اللحم البقري المشوي خفيف الدهن.

### انتبه للمشروبات المصاحبة للوجبات السريعة:

اطلب ماء أو شاي مثلج غير محلى أو مياه معدنية بدلاً من المشروبات الغازية، وتجنب المشروبات المخفوقة ومشروبات الآيس كريم ذات السعرات الحرارية العالية.






## المحور الثالث : الخضروات والفواكه.

### ثالثاً: الخضروات و الفواكه:


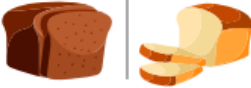


#### نصائح لتناول الخضراوات والفواكه:

- تشكل الفواكه والخضروات جزءاً مهماً من نمط الغذاء الصحي وتلعب دوراً هاماً في صحة الجسم كونها تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية كما تساعد الخضروات والفواكه على أن تحمي القلب والأوعية الدموية وتحسن من كفاءة الوظائف الحيوية خفض الكوليسترول وضغط الدم، والمحافظة على مستوى السكر في الدم.
- يجب الحرص على تنويع اختياراتك من الفواكه والخضروات.
- تبلغ كمية الخضروات والفواكه التي يجب أن يتناولها الأطفال من سن ٥-٨ سنوات ٥ حصص خلال اليوم موزعة على شكل حصتين من الفاكهة وثلاث حصص من الخضروات، كما تبلغ الكمية التي يجب تناولها من قبل الطلاب والطالبات في سن المراهقة بعدد ٧ حصص موزعة خلال اليوم على شكل (٢-٤) حصص من الفواكه و ٣ حصص من الخضروات.
- يجب قراءة البطاقة الغذائية عند تناول الفاكهة المعلبة للتأكد من عدم وجود سكر مضاف.
- يجب الحرص عند تناول الفاكهة المجففة ألا تكون فيها أملاح أو سكر مضاف.

## تعديل السلوك الغذائي

خيار صحي		خيار غير صحي
مكسرات غير مملحة (قليلة الصوديوم)		مكسرات مملحة (عالية الصوديوم)
دجاج مشوي متبل بالأعشاب		دجاج مقلي
بطاطس مخبوزة بالأعشاب		بطاطس مقلية
فواكه طازجة		فواكه معلبة محفوظة بسائل سكري
سلطة خضراء مع ملعقة صغيرة زيت زيتون		سلطة خضراء كمية غير محددة زيت زيتون أو صلصات السلطة

## تعديل السلوك الغذائي

خيار صحي		خيار غير صحي
فاكهة		منتجات بالفواكه مع سكر مضاف
حبوب كاملة		حبوب مكررة
وجبة خفيفة		وجبة خفيفة مع سكر مضاف
مشروب غير محلي		مشروب محلي

## المحور الرابع : الحساسية الغذائية.

### رابعاً: الحساسية الغذائية:

الحساسية الغذائية أو حساسية الطعام هي نوع من أنواع الحساسية يصيب ٨٪ من الأطفال تحت عمر الخمس سنوات و٤٪ من البالغين وهي نوع من أنواع استجابات الجهاز المناعي التي تحدث إما فوراً أو في غضون ساعات من تناول نوع الطعام المسبب للحساسية.

يمكن لكمية صغيرة جداً من الطعام المسبب للحساسية أن تحفز الأعراض ومنها:

- ألم وانتفاخات في البطن.
- انسداد مجرى التنفس.
- الشعور بالحكة.
- تورم اللسان.
- الإغماء.
- الصدمة التحسسية.





## حساسية القمح:

هي ردة فعل الجهاز الهضمي تجاه أي نوع من البروتينات الموجودة في القمح تصنف كنوع من أنواع الحساسية وليست مرض مناعي.

تختلف حدة أعراضها من البسيطة (مثل: الحكة، ظهور طفح جلدي، ألم في البطن، انتفاخ الشفتين واللسان) إلى الشديدة (مثل: صعوبة التنفس، فقدان الوعي، أو الإصابة بصدمة الحساسية).

لا يوجد علاج لحساسية القمح، ولكن يكتفي الشخص بتجنب تناول القمح بجميع أنواعه، حيث أنه قد يكون مهدد للحياة.

## حساسية المكسرات:

المكسرات هي أكثر مهيجات الحساسية المرتبطة غالباً بالإصابة بصدمة الحساسية وليس من ضمنها الفول السوداني فأمثلة المكسرات المسببة للحساسية هي المكسرات التي تنمو على الأشجار (مثل: اللوز، والكاجو وغيرهم).



### إرشادات عامة للمصابين بحساسية الفول السوداني





## حساسية الجلوتين (مرض السيلياك):

هو أحد الأمراض المناعية يحدث عند تناول المصاب لغذاء يحتوي على مادة الجلوتين. حيث يقوم الجهاز المناعي بالاستجابة لهذه المادة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة مما يؤدي إلى تلف النتوءات التي تبطن سطح الأمعاء الداخلي. (وهي المسؤولة عن امتصاص المواد الغذائية من الطعام)، وعندما تتضرر هذه النتوءات مع مرور الوقت فإن المواد الغذائية لا يتم امتصاصها بشكل كاف بالجسم.

### أعراضها لدى الأطفال:

- ألم وانتفاخات في البطن.
- التعب والإرهاق.
- مشاكل في الجهاز الهضمي مثل القي.
- قصر القامة .
- الشحوب ونقصان الوزن.
- تأخر النمو أو البلوغ.
- الإسهال المزمن وظهور دهون مع البراز .

## إرشادات عامة لمرضى السيلياك :

- الأكل في المطاعم، يجب إخبار النادل عن الإصابة، وينصح بتناول الأرز، واللحوم، والخضار المطبوخة، والدجاج.
- يجب قراءة الملصق الغذائي لأي منتج والتأكد من خلوه من أي مواد مسببة للحساسية.
- يجب حفظ الطحين الخالي من الجلوتين معزولاً عن أنواع الطحين غير المنزوع الجلوتين.
- يجب اتباع الحماية الغذائية والانتظام بمراجعة الطبيب المختص بالجهاز الهضمي وأخصائي التغذية
- من المهم تعليم المصاب بالحساسية طريقة استخدام إبرة الأدرينالين؛ لاستخدامها في حالة الطوارئ.

## المصادر:

- موقع وزارة الصحة السعودية.
- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي.
- Understand normal and clinical nutrition (Sharon radyrolfes.et all,2008)Krause's Food & nutrition care process (Kathleen Mahan and Janice L. raymond,2014).World Gastroenterology Organization Global Guidelines on celiac Disease.Celiac disease foundation.Saudi gastroenterology association.Abdulrahman m aljebreen et all, seroprevalence of celiac disease among healthy adolescent in Saudi Arabia, world journal of gastroenterology,2013Rabab alialattas, How common celiac disease in eastern Saudi Arabia,annals of Saudi medicine, 2002Asaad MA assiri, Pattern of celiac disease in infants and children, tropical gastroenterology, 2014Maureen M. Leonard.Etall, celiac disease and nonceliac gluten sensitivity, Jamanetwork journal,2017.Melinda beck, clues to gluten sensitivity,the wall street journal,2011
- WHO
- FRED HUTCH <https://www.fredhutch.org/en/news/releases/2019/09/new-study-confirms-the-long-term-benefits-of-a-low-fat-d>

صحة اليافعين		البرنامج
الطلاب		الفئة المستهدفة
الثانوية	المتوسطة	المرحلة الدراسية

## المحور الأول : صحة البلوغ والمراهقة.

### مرحلة البلوغ:

تعد مرحلة البلوغ من أهم مراحل النمو، والتي تتشكل خلالها شخصية الطالب ويمتد تأثيرها مدى الحياة، فهي الفترة الوسطى بين الطفولة والشباب، وتحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية سريعة ومتلاحقة مما يتطلب استعداد الطالب لاستقبال التغيرات الجسدية والنفسية التي ترافق هذه الفترة.

### مرحلة البلوغ عند الفتيان:

- تتراوح بين الفترة العمرية من ١٠ سنوات إلى ١٤ سنة.
- تكتمل في هذه المرحلة الوظائف الجنسية عند الذكور وتصبح لهم القدرة على التناسل، وذلك بنمو الغدد التناسلية، وقدرتها على أداء وظيفتها.
- يشترك البشر جميعاً في هذه المرحلة بغض النظر عن: العرق، أو الجنس، أو الحالة الصحية.

## المحور الثاني : التغيرات الجسدية والنفسية في مرحلة المراهقة.

### التغيرات الجسدية والفسولوجية:

- نمو العظام والعضلات واتساع الكتفين.
- زيادة إفرازات غدد العرق والغدد الدهنية.
- ظهور حب الشباب
- الاحتلام وهو خروج سائل المني غالباً عند النوم.
- نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه.
- زيادة الطول مع زيادة الوزن بالتزامن مع نمو العضلات والعظام.
- خشونة الصوت وبروز الحنجرة.
- نمو الغدد الجنسية لدى الذكور.



## التغيرات النفسية:

- الانفعالات العنيفة مع المبالغة في رد الفعل، والتي تتمثل في الاشتباكات المتكررة للمراهق مع زملائه وأفراد أسرته وغالباً ما يكون سببها بسيطاً.
  - تنوع السلوكيات الصادرة منه، فتختلف سلوكياته وتصرفاته ما بين سلوكيات الأطفال وتصرفات البالغين بحسب مدى شعوره بالقوة أو الضعف.
  - انعدام الثقة بالنفس، فيصبح خجولاً أو انطوائياً، كما أنه قد يميل إلى العزلة.
  - أحلام اليقظة، فالمراهق لديه خيال خصب مما يؤدي إلى انشغال المراهق عن القيام بالأعمال المهمة الموكلة إليه.
  - الحاجة إلى الاحتواء والحب المراهق يحتاج إلى محبة من حوله، كما يميل إلى إظهار مشاعر الحب تجاه الغير.
  - ميل المراهق للعناد وعدم تقبله أحياناً توجيهات الأهل، والمدرسة، والقيم والأعراف المجتمعية.
- كل التغيرات السابقة طبيعية وقد تختلف حدتها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم احتواء الطالب واللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معه ومناقشة الأمور التي تهمه.



## سلوكيات شائعة خلال مرحلة البلوغ:

- إثبات الذات بأن يتصور الطالب أن له كامل الحرية في تصرفاته .
- التخوف من عدم الجاذبية ، والتركيز على صورة الجسد ، مما يدفعه للاهتمام بالشكل والمظهر للفت اهتمام الآخرين به .
- شدة الحساسية ، وسرعة التأثر والعصبية وعدم الاستقرار والقلق .
- التمرد ، وثورات الغضب والاحتجاج والذي يتمثل بالرغبة في المشاحنة والنقد والجدال مما يقوده إلى الشعور بعدم فهم الآخرين .
- الخجل وهو شعور ناتج عن الخشية من لوم الآخرين ونقص الثقة في النفس ، والخوف من السخرية .
- حب التجربة والاستكشاف مما يدفعه إلى ممارسات سلوكيات خاطئة .

## إرشادات عامة للطلاب في مرحلة البلوغ:

- الحرص على التغذية السليمة وشرب الماء .
- ممارسة النشاطات الرياضية والاجتماعية التي تملأ وقت فراغك .
- الحرص على أخذ قسط كافٍ من النوم وابتعد عن السهر .
- الحفاظ على الاستحمام يومياً واستخدام مزيل العرق .
- الحفاظ على نظافة الأعضاء التناسلية بتنظيفها بعد كل استخدام لدورة المياه .
- غسل الوجه بانتظام بغسل طبي لمنع تكاثر الدهون وظهور حب الشباب .



## التطعيمات المهمة في هذه المرحلة:

تهدف التطعيمات الأساسية المحددة في شهادة التطعيمات إلى حماية اليافعين بالمملكة من الأمراض المستهدفة بالتحصين.

## أمثلة للتطعيمات المهمة لليافعين:

يؤخذ كل سنة.	تطعيم الإنفلونزا الموسمية
يؤخذ في عمر ١١ سنة.	تطعيم الثلاثي البكتيري
يؤخذ في عمر ١٨ سنة.	تطعيم الحمى الشوكية الرباعي المدمج



## المحور الثالث : الزواج الصحي.

### الزواج الصحي:

هو حالة من التكامل والتناغم بين الزوجين من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة وسعيدة ومستقرة تؤدي دورها بنجاح .

### فحص ما قبل الزواج:

هو إجراء يتم من خلاله أخذ عينات دم وفحصها لكلا الطرفين المقبلين على الزواج لمعرفة مدى وجود الإصابة بالأمراض الوراثية والمعدية بغرض إعطاء المشورة الطبية. ويعد فحص ما قبل الزواج من القضايا الاجتماعية والطبية الهامة فهو يجنب الزوجين بإذن الله الضرر الذي قد يلحق بأحدهم أو بأبنائهم ويكشف عن بعض الأمراض الوراثية والمعدية التي قد تعكر صفو الحياة الزوجية.

## يشمل فحص ما قبل الزواج نوعين من الأمراض:

(١) أمراض الدم الوراثية مثل:

- الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط).
- الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي).

## أمراض الدم الوراثية:

هي مجموعة من الأمراض تنتقل من الأبوين إلى الأبناء وتؤثر على مكونات الدم الحمراء. مما يؤثر على قيامها بوظائفها الطبيعية وظهور الأعراض المرضية.

### آلية انتقالها:

تنتقل الأمراض الوراثية عن طريق الجينات من الوالدين إلى أطفالهم. ويمكن تقسيم الأشخاص من حيث حملهم لأمراض الدم الوراثية إلى:

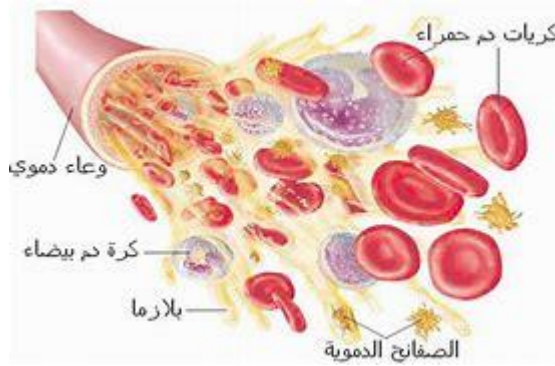
- السليم: لا يحمل صفة المرض.
- الحامل للمرض: يحمل صفة المرض ولا تظهر عليه أعراضه.
- المصاب: تظهر عليه أعراض المرض.

## الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط):

هو اضطراب وراثي في خلايا الدم، ويوصف بانخفاض مستوى الهيموجلوبين، وانخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي.

ولأنيميا البحر الأبيض المتوسط عدة أعراض منها:

- شحوب في الجلد .
- التعب الشديد.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- هشاشة العظام وضعفها.
- تأخر في النمو.
- الضعف وضيق التنفس.



**علاج الثلاسيميا:** يعتمد على نوعها وشدتها، حيث من الممكن أن يشمل ما يلي:

نقل الدم.

مكملات حمض الفوليك.

زراعة الخلايا الجذعية.

علاج المضاعفات

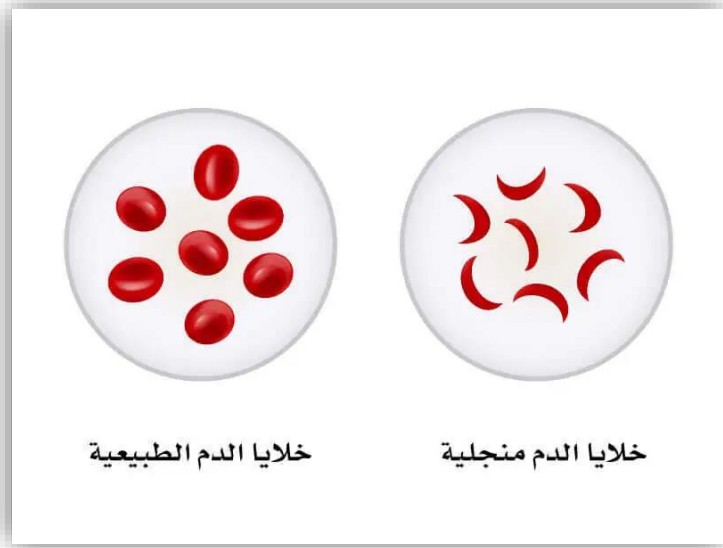


## الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي):

هو اضطراب وراثي يؤثر على شكل خلايا الدم الحمراء (المستدير) فتصبح كشكل الهلال أو المنجل مما يعيق تدفقها في الأوعية الدموية.

### لفقر الدم المنجلي عدة أعراض منها:

- شحوب البشرة .
- التعب والإرهاق.
- مشاكل في الرؤية.
- تورم مؤلم لليدين والقدمين.
- نوبات ألم مزمنة.
- تأخر في النمو.
- تكرار الإصابة بالعدوى.





## ليس هناك علاج نهائي لفقر الدم المنجلي؛ لكن هناك أدوية تساعد على منع المشكلات المرتبطة به مثل:

- أدوية للتقليل من تكرار نوبات الألم وتخفيفه.
- مكملات حمض الفوليك لتقوية خلايا الدم السليمة .
- التطعيم والمضادات الحيوية للوقاية من العدوى.
- قد يحتاج المريض في الحالات الشديدة إلى نقل الدم أو الجراحة.

## بعض النصائح الصحية للمصابين بفقر الدم المنجلي:

- الإكثار من شرب السوائل واتباع حمية صحية.
- تجنب التعرض للأجواء شديدة البرودة أو الحرارة.
- تجنب الأماكن المرتفعة والتي يقل فيها مستوى الأكسجين.
- الابتعاد عن ممارسة الرياضات الشديدة.
- تجنب التدخين.
- المتابعة مع الطبيب والالتزام بالخطة العلاجية.

## أسئلة شائعة:

- ما الفرق بين فقر الدم المنجلي وفقر الدم المرتبط بنقص الحديد؟  
في فقر الدم المنجلي يكون شكل خلايا الدم الحمراء غير طبيعي أما في فقر الدم المرتبط بنقص الحديد يكون شكل خلايا الدم الحمراء طبيعي؛ لكن عددها أقل من المستوى الطبيعي.
- هل هناك تطعيم للوقاية من فقر الدم المنجلي؟  
لا يوجد، لأنه وراثي ينتقل عن طريق جينات الوالدين.



## الوقاية من أمراض الدم الوراثية:

إن الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من انتقال أمراض الدم الوراثية بين الأجيال؛ حيث تظهر التحاليل الطبية احتمال وجود جينات مصابة بخلل لدى المتقدمين للزواج، والذين لا تظهر عليهم الأعراض المرضية.

هو مجموعة من الأساليب والعادات الصحية السليمة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية من ما يعود عليه بالنفع والفائدة.

تتعدد أنماط الحياة الصحية وتشمل العديد من السلوكيات المعززة للصحة والتي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض وتحسن من جودة الحياة ومنها:

- النظافة الشخصية.
- النشاط البدني.
- الغذاء الصحي.
- النوم الصحي.
- الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية.





## النظافة الشخصية:

هي مجموعة من السلوكيات والعادات التي يقوم بها الإنسان للمحافظة على صحته ومظهره ووقايته من الأمراض.

أكد الإسلام على الاهتمام بالنظافة والالتزام بها لما لها من فوائد عديدة وتشمل النظافة الشخصية:

- نظافة الجسم واليدين.
- العناية بالأظافر.
- العناية بالشعر.
- نظافة الأذنين والأنف.
- نظافة الفم والأسنان.

## يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها:

- الاستحمام ٣ مرات أسبوعية على الأقل بالماء والصابون.
- غسل الوجه قبل النوم وعند الاستيقاظ.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لاسيما قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام دورة المياه وأيضاً بعد العطاس والسعال.
- تقليم الأظافر بشكل منتظم والتنظيف المستمر لما تحتها منعا لتجمع الأوساخ.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً وخاصة قبل النوم.
- الاعتناء بنظافة القدمين وتجفيفهما لاسيما ما بين الأصابع منعا لتكاثر البكتيريا المسببة للروائح الكريهة والأمراض.



## يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها:

- غسل الشعر بالشامبو والعناية به.
- إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم المختلفة ( الإبط والعانة ) اتباعاً للفترة.
- استخدام مزيلات لرائحة العرق و تجفيف الأذنين جيداً بعد الاستحمام
- تنظيف الجزء الخارجي للأذن يومياً مع تجنب استخدام الأعواد القطنية لتسببها بدخول المادة الشمعية إلى الأذن الداخلية.
- ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن لامتصاصها العرق .
- الحرص على لبس جوارب نظيفة مع تغييرها دورياً.





## النشاط البدني:

مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، يعود على الصحة بفوائد عديدة كما تعد قلته أحد عوامل الخطر الرئيسية المسببة للوفاة في العالم.

## تعريفه:

هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والمتطلب لاستهلاك قدرًا من الطاقة، ويشمل الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية.

## مقدار النشاط البدني المقترح لطلبة المدارس:

ينبغي مزاولة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني ومن المهم اشتماله على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.  
تتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني وتتضمن:

- الوقاية من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة . مثل : أمراض القلب ، السكري ، ارتفاع ضغط الدم وغيرها.
- تحسين وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم والتركيز والحفظ.
- زيادة التحصيل الدراسي.
- التقليل من معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- رفع مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- تحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالثقة.

## نصائح لتعزيز اللياقة والنشاط البدني:

- ممارسة بعض الأنشطة و الألعاب الحركية مثل: المشي، قيادة الدراجة، التنزه بالحدائق واللعب بألعاب مثل نط الحبل وغيرها.
- المشاركة في الأعمال المنزلية .
- التسجيل في الأندية الرياضية.
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني مثل: (المشي لمسافة .... كيلومتر هذا الأسبوع) ، ومكافأة الذات عند تحقيقها وزيادتها تدريجياً.

## الغذاء الصحي:



### فوائد الغذاء الصحي:

- يساهم في نمو الجسم.
- يساعد في تقوية المناعة.
- يحافظ على الوزن الصحي.
- يحمي من الأمراض المزمنة.
- زيادة القوة والإنتاجية.
- يحسن من القدرات العقلية.
- يحسن من المزاج.

## إرشادات غذائية مهمة:

- أهمية تناول وجبة الإفطار لدورها في زيادة التركيز والاستيعاب مما يحسن من التحصيل الدراسي.
- الحرص على تناول أغذية غنية بالفيتامينات والألياف مثل : الخضراوات والفواكه.
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب و مشتقاته مما يقي -بإذن الله- من هشاشة العظام.
- تناول السمك لأنه من أفضل الأغذية البروتينية ويحتوي على عنصر ( أوميغا ٣ ) الضروري للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.
- الاعتدال في استهلاك الملح في الوجبات والأطعمة الغنية بالسكريات. شرب كمية كافية من الماء يومياً.
- تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد للوقاية من الإصابة بفقر الدم
- تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حيث يعوق امتصاص الحديد من الغذاء مما قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بفقر الدم.
- الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة الألوان والنكهات الصناعية .

## النوم الصحي:

يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو لا يقل أهمية عن الأكل والشرب والنشاطات الحيوية الأخرى فهو حاجة من حاجات الإنسان.

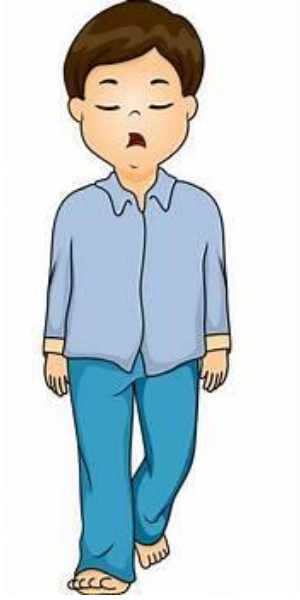
**تعريفه:** هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند الإنسان، بحيث تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث حوله.



## أهمية النوم الجيد للطلبة:

- يقلل من نسبة الغياب عن المدرسة.
- يساعد في زيادة التحصيل الدراسي.
- يقلل من الشعور بالنعاس خلال اليوم.
- يقلل من الاضطرابات الهضمية والغذائية المرتبطة بقلة النوم.





## تأثير قلة النوم على الطلبة:

- شحوب الوجه والإرهاق طوال اليوم.
- صعوبة التعلم والتذكر والتفكير جيداً.
- زيادة احتمالية الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية.
- تقلبات المزاج.
- زيادة الوزن أو نقصه الشديد.
- فقدان الشهية.





## لتحسين جودة النوم:

- خلق بيئة نوم مريحة وهادئة وذات درجة حرارة مناسبة.
- تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.
- أخذ غفوة بعد العودة من المدرسة لمدة لا تزيد عن ثلاثين دقيقة مع تجنب أخذها بعد الساعة الثالثة عصراً.
- الابتعاد عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة مساءً.
- الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية.
- الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر.



## الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية:

### (١) الابتعاد عن التدخين:

#### حقائق عن التدخين :

- التدخين يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً.
- التدخين يؤدي بحياة أكثر من ٨ ملايين نسمة سنوياً ، منهم أكثر من ٧ ملايين ممن يتعاطونه مباشرة ونحو ١,٢ مليون من غير المدخنين المعرضين لدخانه غير المباشر.

#### نصائح للإقلاع عن التدخين :

- تجنب الأماكن والمواقف التي تشجع على التدخين مثل التجمعات ومجموعة الأصدقاء المدخنين أو المقاهي.
- مضغ شيء ما: كالعلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو استخدام السواك، مما يحول دون الرغبة في التدخين.
- تأخير التدخين عند الشعور بالرغبة: القيام بعمل شيء ممتع لإلهاء نفسك خلال تلك الفترة الزمنية.

## (٢) الاستخدام السليم للأجهزة الإلكترونية: نصائح للتقليل من أضرار الأجهزة الإلكترونية:

- تحديد وقت معين لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث لا يتجاوز ساعتين يومياً لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث يضمن للمستخدم عدم الانشغال عن ممارسة الأنشطة الحركية.
- الحد من استخدام الهواتف قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- استخدام قاعدة ( ٢٠-٢٠-٢٠ ) ، والقاعدة تنص على "أنه في كل ٢٠ دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك ٢٠ قدماً لمدة ٢٠ ثانية".
- تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي.



## الممارسات الصحية لمستخدمي الأجهزة الإلكترونية:

- استخدام القطرات المرطبة للعين عند الشعور بالجفاف.
- المحافظة على نظافة الشاشة ، والتقليل من سطوعها ، لتجنب إجهاد العين.
- القيام بالرمش المتكرر؛ لترطيب العين ، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.
- ضبط إضاءة الغرفة ، وتجنب الإضاءة الساطعة .
- ضبط إعدادات الشاشة فيما يتعلق بتكبير الخط ، وضبط السطوع إلى المستوى المريح للعين.
- تجنب انحناء الرقبة في أثناء استخدام الأجهزة ، ووضع شاشة الجهاز بوضع متساو مع مستوى العين وعلى بعد نحو طول ذراع عنها.

## المصادر:

- موقع وزارة الصحة السعودية:
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Miscellaneous/Pages/017.aspx>
- <https://www.moh.gov.sa/Ministry/About/Health%20Policies/005.pdf>
- Mayo Clinic
- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/infectious-diseases/symptoms-causes/syc-20351173>
- Health Direct <https://www.healthdirect.gov.au/teenage-mental-health>



صحة اليافعات		البرنامج
الطالبات		الفئة المستهدفة
الثانوية	المتوسطة	المرحلة الدراسية

## المحور الأول : صحة البلوغ والمراهقة.

### مرحلة البلوغ:

تعد مرحلة البلوغ من أهم مراحل النمو، والتي تتشكل خلالها شخصية الطالبة ويمتد تأثيرها مدى الحياة، فهي الفترة الوسطى بين الطفولة والشباب، وتحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية سريعة ومتلاحقة مما يتطلب استعداد الطالبة لاستقبال التغيرات الجسدية والنفسية التي ترافق هذه الفترة.

### مرحلة البلوغ عند الفتيات:

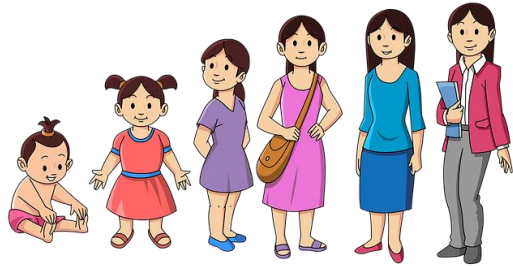
- تتراوح بين الفترة العمرية من ٨ سنوات إلى ١٥ سنة.
- تكتمل في هذه المرحلة الوظائف الجنسية عند الإناث والذكور وتصبح لهم القدرة على التناسل، وذلك بنمو الغدد التناسلية، وقدرتها على أداء وظيفتها.
- يشترك البشر جميعاً في هذه المرحلة بغض النظر عن: العرق، أو الجنس، أو الحالة الصحية.

## المحور الثاني : التغيرات الجسدية والنفسية في مرحلة المراهقة.

### التغيرات الجسدية والفسولوجية:

تمر الطالبات خلال مرحلة البلوغ بتغيرات جسدية وفسولوجية ونفسية مختلفة إلى أن يصلن إلى البلوغ والنضج الكامل قد تكون التغيرات التي تشهدها الطالبات على النحو الآتي:

- زيادة الطول والوزن.
- نمو عظام الحوض واستدارة الوركين.
- بدء الدورة الشهرية.
- نمو الثديين.
- ظهور حب الشباب.
- زيادة إفراز العرق.
- بدء إفرازات المهبل بسائل أبيض شفاف اللون أو أصفر بدون رائحة كريهة أو حكة.

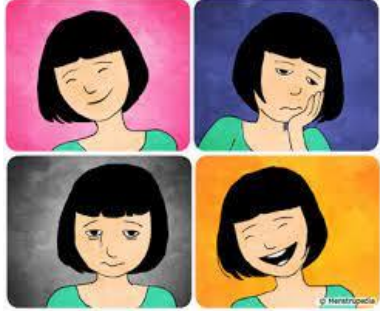




## التغيرات النفسية:

- الانفعالات وعدم الاتزان: فلا تتناسب مع المثير المسبب لها، ولا تستطيع المراهقة التحكم بها.
- الازدواجية في المشاعر: بين الحب والكره أو الخوف والشجاعة أو التدين والتطرف.
- الانطوائية والشعور بالخجل.
- الحساسية المفرطة اتجاه بعض المثيرات: فيجب التعامل مع الفتاة بشكل متوازن ومتعاطف.
- تطور قدرتها على التذكر.

كل التغيرات السابقة طبيعية وقد تختلف حدتها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم استيعاب الطالبة واللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معه ومناقشة الأمور التي تهمها.



## سلوكيات شائعة خلال مرحلة البلوغ:

- إثبات الذات إذ تتصور الطالبة أن لها كامل الحرية في تصرفاتها .
- التخوف من عدم الجاذبية والتركيز على صورة الجسد ، مما يدفعها للاهتمام بالشكل والمظهر للفت اهتمام الآخرين بها .
- شدة الحساسية ، وسرعان التأثر والعصبية وعدم الاستقرار والقلق .
- التمرد ، نوبات الغضب والاحتجاج ، والرغبة في المشاحنة والنقد والجدال مما يقودها إلى الشعور بعدم فهم الآخرين.
- الخجل وهو شعور ناتج عن الخشية من لوم الآخرين ونقص الثقة في النفس ، والخوف من السخرية.

## الدورة الشهرية:

- هي عملية إفراز الدم من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل.
- يستمر نزول دم الحيض في المتوسط بين ٣ و ٥ أيام وأحياناً يستمر إلى ٨ و ١٠ أيام.
- تعتبر الدورة الشهرية (الحيض) من الأمور الطبيعية ودليل على صحة الجسم.
- من الممكن شعور الفتاة بالانزعاج والألم في هذه الفترة، بسبب انقباض عضلات الرحم الناتج عن زيادة مستوى بعض الهرمونات في الجسم.
- تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في البداية عند بعض الفتيات وهذا أمر طبيعي، إذ عادة ما يحتاج جسم الفتاة إلى سنتين تقريباً لتنظم الدورة.



## أعراض الدورة الشهرية:

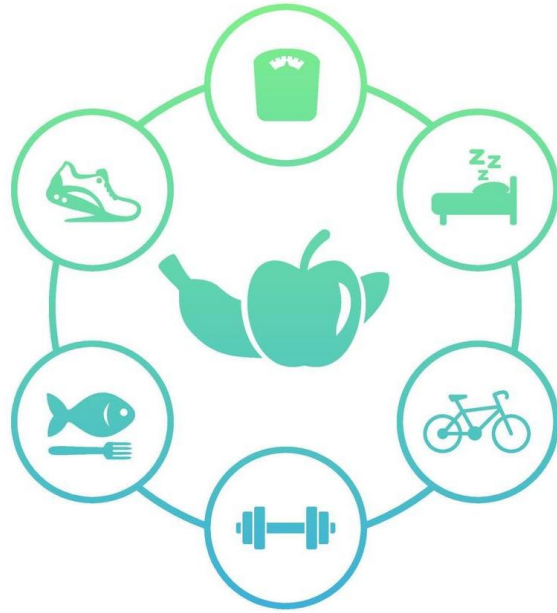
تظهر عادة خلال ٧ أيام قبل حدوث الحيض وتختلف من فتاة إلى أخرى ومن الأعراض التي تصاحب الحيض:

- صداع.
- غثيان.
- آلام أسفل البطن (مغص).
- انتفاخ وألم في الثديين.
- تقلب المزاج.
- التوتر والعصبية.
- آلام أسفل الظهر.
- رائحة غير مستحبة في بعض الأحيان للإفرازات المهبلية.



## إرشادات عامة خلال الدورة الشهرية:

- تناول غذاء صحي غني بالفاكهة والخضروات.
- قللي من تناول الملح؛ لأنه يسبب احتباس السوائل بالجسم.
- قللي من تناول الكافيين؛ لأنه يسبب التوتر.
- استخدمي بعض المسكنات بعد استشارة الطبيب لتخفيف الألم.
- قومي بتغيير الفوط الصحية كل ثلاث أو أربع ساعات.
- ضعي الكمادات الدافئة على البطن.
- مارسي المشي الخفيف للتخفيف من الضغوط النفسية.



## إرشادات عامة للطالبات في مرحلة البلوغ:

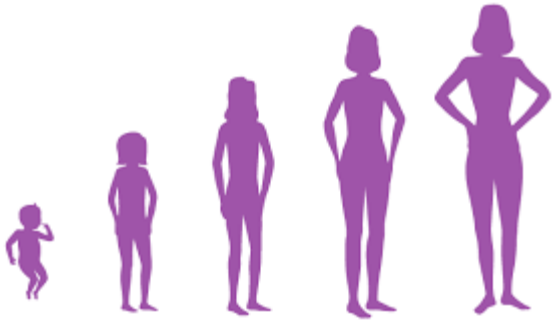
- احرصي على التغذية السليمة وشرب الماء .
- مارسي النشاطات الرياضية والاجتماعية التي تملأ وقت فراغك.
- احرصي على أخذ قسط كافٍ من النوم وابتعدي عن السهر .
- احرصي على الاستحمام يومياً واستخدام مزيل العرق .
- المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية بتنظيفها بعد كل استخدام لدورة المياه .
- اغسلي وجهك بانتظام باستخدام غسول طبي لمنع تكاثر الدهون وظهور حب الشباب .

## التطعيمات المهمة في هذه المرحلة:

تهدف التطعيمات الأساسية المحددة في شهادة التطعيمات إلى حماية اليافعات بالملكة من الأمراض المستهدفة بالتحصين.

## أمثلة للتطعيمات المهمة لليافعات:

يؤخذ كل سنة.	تطعيم الإنفلونزا الموسمية
يؤخذ في عمر ١١ سنة.	تطعيم الثلاثي البكتيري
يؤخذ في عمر ١٨ سنة.	تطعيم الحمى الشوكية الرباعي المدمج





## المحور الثالث : الزواج الصحي.

### الزواج الصحي:

هو حالة من التكامل والتناغم بين الزوجين من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة وسعيدة ومستقرة تؤدي دورها بنجاح .

### فحص ما قبل الزواج:

هو إجراء يتم من خلاله أخذ عينات دم وفحصها لكلا الطرفين المقبلين على الزواج لمعرفة مدى وجود الإصابة بالأمراض الوراثية والمعدية بغرض إعطاء المشورة الطبية. ويعد فحص ما قبل الزواج من القضايا الاجتماعية والطبية الهامة فهو يجنب الزوجين بإذن الله الضرر الذي قد يلحق بأحدهم أو بأبنائهم ويكشف عن بعض الأمراض الوراثية والمعدية التي قد تعكر صفو الحياة الزوجية.

## يشمل فحص ما قبل الزواج نوعين من الأمراض:

(١) أمراض الدم الوراثية مثل:

- الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط).
- الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي).

## أمراض الدم الوراثية:

هي مجموعة من الأمراض تنتقل من الأبوين إلى الأبناء وتؤثر على مكونات الدم الحمراء. مما يؤثر على قيامها بوظائفها الطبيعية وظهور الأعراض المرضية.

### آلية انتقالها:

تنتقل الأمراض الوراثية عن طريق الجينات من الوالدين إلى أطفالهم. ويمكن تقسيم الأشخاص من حيث حملهم لأمراض الدم الوراثية إلى:

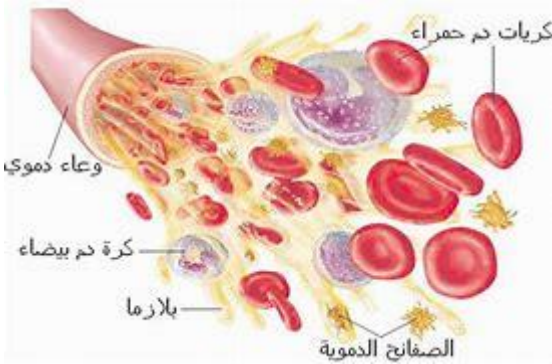
- السليم: لا يحمل صفة المرض.
- الحامل للمرض: يحمل صفة المرض ولا تظهر عليه أعراضه.
- المصاب: تظهر عليه أعراض المرض.

## الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط):

هو اضطراب وراثي في خلايا الدم، ويوصف بانخفاض مستوى الهيموجلوبين، وانخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي.

ولأنيميا البحر الأبيض المتوسط عدة أعراض منها:

- شحوب في الجلد .
- التعب الشديد.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- هشاشة العظام وضعفها.
- تأخر في النمو.
- الضعف وضيق التنفس.



**علاج الثلاسيميا:** يعتمد على نوعها وشدتها، حيث من الممكن أن يشمل ما يلي:

نقل الدم.

مكملات حمض الفوليك.

زراعة الخلايا الجذعية.

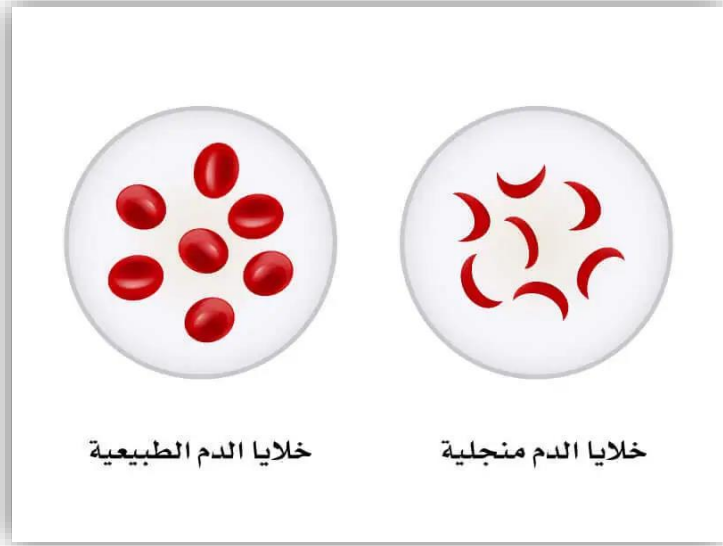
علاج المضاعفات

## الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي):

هو اضطراب وراثي يؤثر على شكل خلايا الدم الحمراء (المستدير) فتصبح كشكل الهلال أو المنجل مما يعيق تدفقها في الأوعية الدموية.

### لفقر الدم المنجلي عدة أعراض منها:

- شحوب البشرة .
- التعب والإرهاق.
- مشاكل في الرؤية.
- تورم مؤلم لليدين والقدمين.
- نوبات ألم مزمنة.
- تأخر في النمو.
- تكرار الإصابة بالعدوى.



## ليس هناك علاج نهائي لفقر الدم المنجلي؛ لكن هناك أدوية تساعد على منع المشكلات المرتبطة به مثل:

- أدوية للتقليل من تكرار نوبات الألم وتخفيفه.
- مكملات حمض الفوليك لتقوية خلايا الدم السليمة .
- التطعيم والمضادات الحيوية للوقاية من العدوى.
- قد يحتاج المريض في الحالات الشديدة إلى نقل الدم أو الجراحة.

## بعض النصائح الصحية للمصابين بفقر الدم المنجلي:

- الإكثار من شرب السوائل واتباع حمية صحية.
- تجنب التعرض للأجواء شديدة البرودة أو الحرارة.
- تجنب الأماكن المرتفعة والتي يقل فيها مستوى الأكسجين.
- الابتعاد عن ممارسة الرياضات الشديدة.
- تجنب التدخين.
- المتابعة مع الطبيب والالتزام بالخطة العلاجية.

## أسئلة شائعة:

- ما الفرق بين فقر الدم المنجلي وفقر الدم المرتبط بنقص الحديد؟  
في فقر الدم المنجلي يكون شكل خلايا الدم الحمراء غير طبيعي أما في فقر الدم المرتبط بنقص الحديد يكون شكل خلايا الدم الحمراء طبيعي؛ لكن عددها أقل من المستوى الطبيعي.
- هل هناك تطعيم للوقاية من فقر الدم المنجلي؟  
لا يوجد، لأنه وراثي ينتقل عن طريق جينات الوالدين.



## الوقاية من أمراض الدم الوراثية:

إن الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من انتقال أمراض الدم الوراثية بين الأجيال؛ حيث تظهر التحاليل الطبية احتمال وجود جينات مصابة بخلل لدى المتقدمين للزواج، والذين لا تظهر عليهم الأعراض المرضية.



## المحور الرابع : نمط الحياة الصحي.

### نمط الحياة الصحي:

هو مجموعة من الأساليب والعادات الصحية السليمة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية من ما يعود عليه بالنفع والفائدة. تتعدد أنماط الحياة الصحية وتشمل العديد من السلوكيات المعززة للصحة والتي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض وتحسن من جودة الحياة ومنها:

- النظافة الشخصية.
- النشاط البدني.
- الغذاء الصحي.
- النوم الصحي.
- الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية.



## النظافة الشخصية:

هي مجموعة من السلوكيات والعادات التي يقوم بها الإنسان للمحافظة على صحته ومظهره ووقايته من الأمراض.



أكد الإسلام على الاهتمام بالنظافة والالتزام بها لما لها من فوائد عديدة وتشمل النظافة الشخصية:

- نظافة الجسم واليدين.
- العناية بالأظافر.
- العناية بالشعر.
- نظافة الأذنين والأنف.
- نظافة الفم والأسنان.

## يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها:

- الاستحمام ٣ مرات أسبوعية على الأقل بالماء والصابون.
- غسل الوجه قبل النوم وعند الاستيقاظ.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لاسيما قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام دورة المياه وأيضاً بعد العطاس والسعال.
- تقليم الأظافر بشكل منتظم والتنظيف المستمر لما تحتها منعا لتجمع الأوساخ.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً وخاصة قبل النوم.
- الاعتناء بنظافة القدمين وتجفيفهما لاسيما ما بين الأصابع منعا لتكاثر البكتيريا المسببة للروائح الكريهة والأمراض.

## يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها:

- غسل الشعر بالشامبو والعناية به.
- إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم المختلفة ( الإبط والعانة ) اتباعاً للفترة.
- استخدام مزيلات لرائحة العرق و تجفيف الأذنين جيداً بعد الاستحمام
- تنظيف الجزء الخارجي للأذن يومياً مع تجنب استخدام الأعواد القطنية لتسببها بدخول المادة الشمعية إلى الأذن الداخلية.
- ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن لامتناسها العرق .
- الحرص على لبس جوارب نظيفة مع تغييرها دورياً.



## النشاط البدني:

مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، يعود على الصحة بفوائد عديدة كما تعد قلته أحد عوامل الخطر الرئيسية المسببة للوفاة في العالم.

## تعريفه:

هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والمتطلب لاستهلاك قدرًا من الطاقة، ويشمل الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية.

## مقدار النشاط البدني المقترح لطلبة المدارس:

ينبغي مزاولة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني ومن المهم اشتماله على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.  
تتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني وتتضمن:



- الوقاية من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة . مثل : أمراض القلب ، السكري ، ارتفاع ضغط الدم وغيرها.
- تحسين وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم والتركيز والحفظ.
- زيادة التحصيل الدراسي.
- التقليل من معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- رفع مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- تحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالثقة.

## نصائح لتعزيز اللياقة والنشاط البدني:

- ممارسة بعض الأنشطة و الألعاب الحركية مثل: المشي، قيادة الدراجة، التنزه بالحدائق واللعب بألعاب مثل نط الحبل وغيرها.
- المشاركة في الأعمال المنزلية .
- التسجيل في الأندية الرياضية.
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني مثل: (المشي لمسافة .... كيلومتر هذا الأسبوع) ، ومكافأة الذات عند تحقيقها وزيادتها تدريجياً.



## الغذاء الصحي:



### فوائد الغذاء الصحي:

- يساهم في نمو الجسم.
- يساعد في تقوية المناعة.
- يحافظ على الوزن الصحي.
- يحمي من الأمراض المزمنة.
- زيادة القوة والإنتاجية.
- يحسن من القدرات العقلية.
- يحسن من المزاج.

## إرشادات غذائية مهمة:

- أهمية تناول وجبة الإفطار لدورها في زيادة التركيز والاستيعاب مما يحسن من التحصيل الدراسي.
- الحرص على تناول أغذية غنية بالفيتامينات والألياف مثل : الخضروات والفواكه.
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب و مشتقاته مما يقي -بإذن الله- من هشاشة العظام.
- تناول السمك لأنه من أفضل الأغذية البروتينية ويحتوي على عنصر ( أوميغا ٣ ) الضروري للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.
- الاعتدال في استهلاك الملح في الوجبات والأطعمة الغنية بالسكريات.
- شرب كمية كافية من الماء يومياً.
- تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد للوقاية من الإصابة بفقر الدم
- تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حيث يعوق امتصاص الحديد من الغذاء مما قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بفقر الدم.
- الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة كالألوان والنكهات الصناعية .

## النوم الصحي:

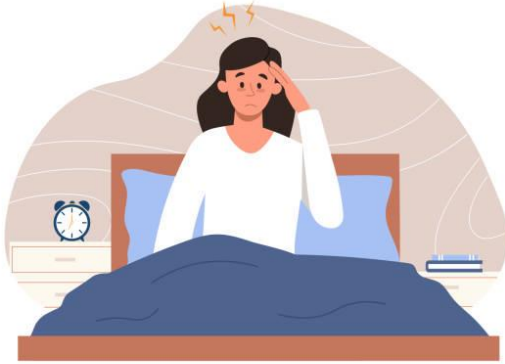
يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو لا يقل أهمية عن الأكل والشرب والنشاطات الحيوية الأخرى فهو حاجة من حاجات الانسان.

**تعريفه:** هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند الإنسان، بحيث تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث حوله.



## أهمية النوم الجيد للطلبة:

- يقلل من نسبة الغياب عن المدرسة.
- يساعد في زيادة التحصيل الدراسي.
- يقلل من الشعور بالنعاس خلال اليوم.
- يقلل من الاضطرابات الهضمية والغذائية المرتبطة بقلة النوم.



## تأثير قلة النوم على الطلبة:

- شحوب الوجه والإرهاق طوال اليوم.
- صعوبة التعلم والتذكر والتفكير.
- زيادة احتمالية الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية.
- تقلبات المزاج.
- زيادة الوزن أو نقصه الشديد.
- فقدان الشهية.



## لتحسين جودة النوم:

- خلق بيئة نوم مريحة وهادئة وذات درجة حرارة مناسبة.
- تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.
- أخذ غفوة بعد العودة من المدرسة لمدة لا تزيد عن ثلاثين دقيقة مع تجنب أخذها بعد الساعة الثالثة عصراً.
- الابتعاد عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة مساءً.
- الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية.
- الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر.



## الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية:

### (١) الابتعاد عن التدخين:

#### حقائق عن التدخين :

- التدخين يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً.
- التدخين يؤدي بحياة أكثر من ٨ ملايين نسمة سنوياً ، منهم أكثر من ٧ ملايين ممن يتعاطونه مباشرة ونحو ١,٢ مليون من غير المدخنين المعرضين لدخانه غير المباشر.

#### نصائح للإقلاع عن التدخين :

- تجنب الأماكن والمواقف التي تشجع على التدخين مثل التجمعات ومجموعة الأصدقاء المدخنين أو المقاهي.
- مضغ شيء ما: كالعلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو استخدام السواك، مما يحول دون الرغبة في التدخين.
- تأخير التدخين عند الشعور بالرغبة: القيام بعمل شيء ممتع لإلهاء نفسك خلال تلك الفترة الزمنية.



## (٢) الاستخدام السليم للأجهزة الإلكترونية: نصائح للتقليل من أضرار الأجهزة الإلكترونية:

- تحديد وقت معين لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث لا يتجاوز ساعتين يومياً لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث يضمن للمستخدم عدم الانشغال عن ممارسة الأنشطة الحركية.
- الحد من استخدام الهواتف قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- استخدام قاعدة ( ٢٠-٢٠-٢٠ ) ، والقاعدة تنص على "أنه في كل ٢٠ دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك ٢٠ قدماً لمدة ٢٠ ثانية".
- تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي.



## الممارسات الصحية لمستخدمي الأجهزة الإلكترونية:

- استخدام القطرات المرطبة للعين عند الشعور بالجفاف.
- المحافظة على نظافة الشاشة ، والتقليل من سطوعها ، لتجنب إجهاد العين.
- القيام بالرمش المتكرر؛ لترطيب العين ، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.
- ضبط إضاءة الغرفة ، وتجنب الإضاءة الساطعة .
- ضبط إعدادات الشاشة فيما يتعلق بتكبير الخط ، وضبط السطوع إلى المستوى المريح للعين.
- تجنب انحناء الرقبة في أثناء استخدام الأجهزة ، ووضع شاشة الجهاز بوضع متساو مع مستوى العين وعلى بعد نحو طول ذراع عنها.



## المصادر:

- موقع وزارة الصحة السعودية:
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Miscellaneous/Pages/017.aspx>
- <https://www.moh.gov.sa/Ministry/About/Health%20Policies/005.pdf>
- Mayo Clinic
- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/infectious-diseases/symptoms-causes/syc-20351173>
- Health Direct <https://www.healthdirect.gov.au/teenage-mental-health>



اليوم العالمي لمكافحة التدخين		البرنامج
الطالبات	الطلاب	الفئة المستهدفة
المعلمات	المعلمين	
الثانوية	المتوسطة	المرحلة الدراسية



## مقدمة:

يتسبب استخدام التبغ عالمياً في وفاة أكثر من ٧ ملايين حالة سنوياً، و بحلول عام ٢٠٣٠م من المتوقع أن يموت أكثر من ٨ ملايين حالة سنوياً. حيث يموت المدخنون بمعدل ١٠ سنوات أقل من غير المدخنين في حال استمرار التدخين بنفس المعدل الحالي، ومقابل كل شخص يموت بسبب التدخين، يعيش ٣٠ شخصاً على الأقل مع مرض خطير مرتبط بالتدخين.

## المحور الأول : التوعية بمخاطر التدخين على الصحة العامة.

### ما هو التدخين؟

عمليةٌ يجري فيها استنشاق الأبخرة الناتجة عن حرق مواد مُعينة ، والمادة الأكثر استخداماً في ذلك هي مادة التبغ.

### مكونات السجائر:

يحتوي دخان التبغ على أكثر من ٧٠٠٠ مادة كيميائية بما في ذلك مئات المواد السامة ونحو ٧٠ مادة كيميائية يمكن أن تسبب السرطان، ومنها:

- **النيكوتين:** تعتبر مادة سامة جداً ، تدخل في تصنيع المبيدات الحشرية فهي تتسبب في زيادة أمراض القلب والإصابة بالجلطات الدماغية
- **القطران:** تترسب هذه المادة اللزجة في الحويصلات الهوائية فتعطل تبادل الغازات فيها.
- **أول أكسيد الكربون:** هو غاز سام يمتزج مع الهيموغلوبين في الدم، مما يقلص من قدرة الدم على حمل الأكسجين وبالتالي فهو يضعف كفاءة جميع أجهزة الجسم ويزيد من مخاطر إصابة بأمراض القلب.

## النيكوتين:

هو مُركب عضوي سام، وشبه قلوي يُعطي النكهة المميزة للسيجارة ويؤدي إلى الإدمان. - يصل إلى الدماغ خلال أقل من ١٠ ثواني بعد اجتياز الحاجز الدماغي حيث يؤثر على الخلايا المستقبلية خاصة في الدماغ والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة.

## تأثير النيكوتين على الجسم:

- زيادة معدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم.
- التقليل من تدفق الدم في الجلد مما ينتج عنه انخفاض درجة الحرارة.
- تضيق الشرايين التاجية.
- إفراز هرمون الدوبامين وتحفيز الدماغ.
- زيادة معدل الاستقلاب وانخفاض الشهية.

## أشكال التدخين:

لا يقتصر مصطلح التدخين على السجائر فقط بل يشمل عدة أشكال منها:

- السيجارة الإلكترونية
- الشيشة
- السيجار
- الغليون



## السجائر الإلكترونية (الفيب):



هي أجهزة إلكترونية بأشكال وأحجام عديدة، وتحتوي معظمها على بطارية وعنصر تسخين ومكان للاحتفاظ بالسائل، وتنتج رذاذاً عن طريق تسخين السائل الذي يحتوي عادةً على النيكوتين (المادة المسببة للإدمان في السجائر العادية والسيجار ومنتجات التبغ الأخرى) والمنكهات المختلفة (مثل: الفاكهة والحلوى والنعناع) والمواد الكيميائية الأخرى التي تساعد في تكوين الدخان، وهو منتشر بشكل كبير بين المراهقين والبالغين.



## دخان السجائر الإلكترونية:

دخان السجائر الإلكترونية يحتوي على مواد ضارة بما في ذلك:

- النيكوتين.
- جزيئات متناهية الصغر يمكن استنشاقها في عمق الرئتين.
- منكهات (مثل ثنائي الأسيتيل) وهي مادة كيميائية مرتبطة بمرض رئوي خطير.
- المركبات العضوية المتطايرة.
- المواد الكيميائية المسببة للسرطان.
- المعادن الثقيلة (مثل: النيكل والقصدير والرصاص).





## الأضرار الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية:

- الإصابة بالسعال والصفير وزيادة تفاقم الربو.
- أضرار دائمة في الرئتين.
- الإضرار بنمو دماغ المراهقين والشباب .
- الخطر على الحوامل والأجنة.



## السجائر الإلكترونية والإقلاع عن التدخين:

لم تجد إدارة الغذاء والدواء أن السيجارة الإلكترونية فعالة في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين، إذا كان المدخنون مستعدين للإقلاع عن التدخين فيجب الاتصال ٩٣٧ أو حجز موعد مجاني في تطبيق صحي لعيادات التدخين.

## أنواع التدخين:

- التدخين المباشر
- التدخين غير المباشر (التدخين السلبي): هو استنشاق الدخان الصادر من السيجارة أو استنشاق دخان السجائر المنبعث من أفواه الآخرين.

## مخاطر التدخين المباشر:

- الشيخوخة المبكرة.
- ارتفاع نسبة الإصابة ببعض أنواع السرطانات.
- أمراض القلب والشرايين والجهاز التنفسي.
- احتمالية الإصابة بالعقم.
- ضمور عصب البصر.
- تغير لون اللثة والأسنان.

## مخاطر التدخين السلبي:

- وجودك قرب الأشخاص المدخنين يعرضك لاستنشاق أكثر من ٧٠٠٠ مادة كيميائية خطيرة لصحتك وممكن أن تسبب السرطان.
- إذا كنت تعيش مع أشخاص مدخنين، فأنت في خطر متزايد للإصابة بمجموعة من الأمراض المرتبطة بالتبغ.

## تأثير التدخين السلبي على الأطفال:

خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، التهاب الشعب الهوائية، الالتهاب الرئوي، والتهاب الأذن.

## تأثير التدخين السلبي على البالغين:

يؤدي التدخين السلبي إلى جلطات قلبية، ودماعية، وتخثر الدم، والإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب.

## نصائح للإقلاع عن التدخين:

- تخلص من جميع أنواع الدخان ومنافض السجائر في البيت.
- ابق منشغلاً بأعمال يصعب التدخين خلالها ، والتواجد حول أشخاص غير مدخنين.
- لا تستسلم إن قمت بتدخين سيجارة ولكن حاول ألا تفعلها ثانية.
- امضغ العلكة للتخفيف من الرغبة في وضع السيجارة في فمك.
- أخبر العائلة والأصحاب بأنك ستتوقف عن التدخين وأنت تريد منهم الدعم.
- ذكر نفسك باستمرار بأن شعورك سيصبح أفضل إن توقفت عن التدخين.



## عيادات الإقلاع عن التدخين:

- تطبيق صحتي.
- مركز اتصالات وزارة الصحة: ٩٣٧.



## فوائد الإقلاع عن التدخين:

### في غضون أسبوعين إلى ٣ أشهر:

- تحسن في الدورة الدموية.
- تحسن في أداء الرئة ٢٠٪.

### في غضون ٦ أشهر:

- تحسن في السعال.
- تحسن في ضيق التنفس والتعب.
- تحسن في انسداد الأنف.

### في غضون ١٢ ساعة:

- ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الجسم.
- يرتفع مستوى الأكسجين في الدم إلى مستواه الطبيعي.

### في غضون ٤٨ ساعة:

- تنخفض فرصة الإصابة بالنوبة القلبية.
- تبدأ حاسة الشم والتذوق بالتحسن.

## طرق للحد من انتشار التدخين بين الطلبة:

المدرسة بمثابة مجتمع صغير، ولكنه مرآة لمجتمعنا الكبير لذا فإن القضاء الكامل أو التقليل من ظاهرة تدخين طلبة المدارس مسؤولية الأسرة والعائلة:

- على الأسرة القيام بدورها في توفير المناخ النفسي والاجتماعي الذي يجعل الطالب في حماية من آفة التدخين.
- على المدرسة توعية الطلبة بأخطار التدخين.

## توجيهات للمعلمين والمعلمات لمنع المراهقين من التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية أو مساعدتهم على التوقف:



تحدّث مبكراً مع الطفل أو المراهق حول أضرار التدخين والسجائر الإلكترونية، وكن قدوة حسنة لهم من خلال الإقلاع عن تدخين منتجات التبغ والتأكد من عدم تعرضهم للدخان غير المباشرة من أي من منتجات التبغ بما في ذلك السجائر الإلكترونية، وبادر بالإقلاع عن التدخين وذلك بالاتصال بـ ٩٣٧ وحجز موعد مجاني في تطبيق صحتي للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، وشجّعهم على معرفة الحقائق والحصول على نصائح حول الإقلاع عن منتجات التبغ.

## المصدر:

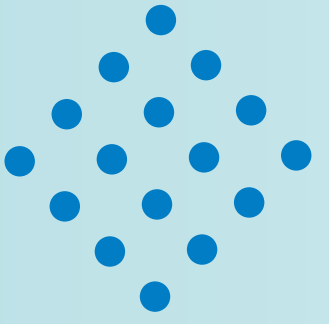
- وزارة الصحة السعودية
- المحتوى التثقيفي في تطبيق صحتي.
- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي - وزارة الصحة السعودية.
- الإدارة العامة لمكافحة التدخين - وزارة الصحة السعودية.
- U.S. Department of Health and Human Services. [The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General](#). Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014 [accessed 2021 Mar 3].
- World Health Organization. [WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2017 external icon](#). Geneva: World Health Organization, 2017 [accessed 2021 Mar 3].
- World Health Organization. [WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2011 external icon](#). Geneva: World Health Organization, 2011 [accessed 2021 Mar 3].
- Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, et al. [21st Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United Statesexternal icon](#). New England Journal of Medicine 2013;368:341–50 [accessed 2021 Mar 3].



وزارة التعليم  
Ministry of Education

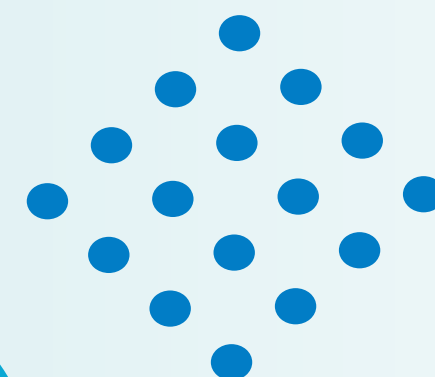
# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



حقائق وإرشادات حول

# الخصروات والفواكة

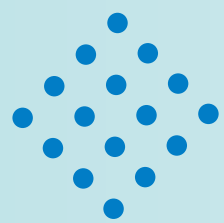


شؤون تحسين وتعزيز الصحة 2021



# الفهرس

2	.....مقدمة
3	.....تأثير استهلاك الخضروات والفواكه على الصحة
4	.....الأمراض التي قد يساهم تناول الخضروات والفواكه في الوقاية منها
6	.....الفصل الأول
7	.....ماهي الخضروات والفواكه
8	.....محتويات الخضروات والفواكه المختلفة
9	.....أنواع الخضروات والفواكه
10	.....ألوان الخضروات والفواكه
12	.....مواسم الخضروات والفواكه
13	.....الكمية الموصي بها لاستهلاك الخضروات والفواكه
18	.....التمر
19	.....حالات توفر الخضروات و الفواكه
21	.....ارشادات عامة من المنتجات العضوية وغير عضوية
24	.....شراء الخضروات والفواكه
25	.....القواعد العامة للتعامل مع الخضروات والفواكه
26	.....تحضير وطبخ الخضروات والفواكه
28	.....طرق بسيطة لتقديم الخضروات والفواكه
29	.....الفصل الثاني
30	.....أسباب عدم تناول الخضروات والفواكه
31	.....مقترحات لزيادة استهلاك الخضروات والفاكهة
32	.....مقترحات لوجبات خفيفة ( 100 ) سعرة حرارية أو أقل
33	.....مفاهيم خاطئة حول الخضروات والفواكه
38	.....الفصل الثالث
40	.....توصيات
41	.....ملاحق
41	.....ملحق (1) القيمة الغذائية للخضروات والفواكه
41	.....جدول القيمة الغذائية للخضروات بالوزن الخام الصالح للأكل
42	.....جدول القيمة الغذائية للفواكه بالوزن الخام الصالح للأكل (ملحق)
43	.....ملحق (2) النسبة المئوية السكريات في بعض أنواع التمور (فركتوز ، جلوكوز ، سكروز) حسب مناطق الإنتاج
44	.....المراجع



# مقدمة

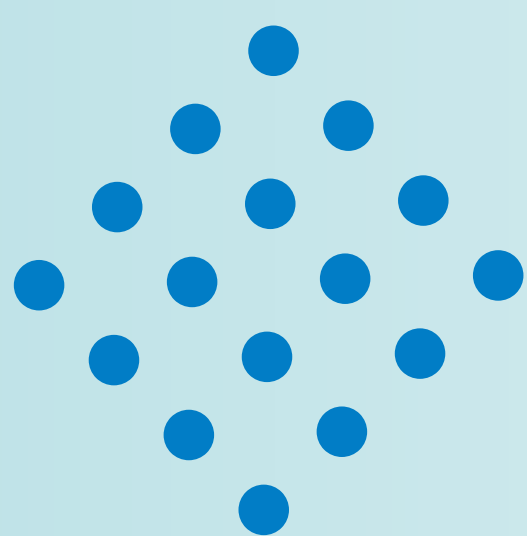
تسعى هيئة الصحة العامة (وقاية) للمساهمة في تحقيق الجوانب الصحية من رؤية المملكة 2030 فيما يخص الوقاية من الأمراض ومكافحتها. كما تعمل على تعزيز الصحة العامة وتقليل عبء المرض من خلال نشر الوعي والتأثير الإيجابي على السلوك الصحي للأفراد والمجتمعات وتمكين كافة شرائح المجتمع من السيطرة على صحتهم ومنع مسببات المرض وتحسين بيئة العمل من أجل مملكة خالية من الأمراض.

وقد أثبتت الدراسات أن متوسط الاستهلاك الحالي للخضروات والفواكه على المستوى العالمي يعد أقل بكثير مما أوصت به منظمة الصحة العالمية حيث أوصت باستهلاك ما لا يقل عن (400 جرام) من الخضروات والفواكه يوميا أي ما يعادل خمس حصص يتكون كل منها من (80 جراما) (1)

وحسب بيانات المسوحات المحلية وُجد أن المجتمع السعودي من جميع الأعمار لا يتناولون ما يكفي من الخضروات والفواكه، فقد بلغ استهلاك الأفراد لحصتين أو أقل يوميا من الخضروات والفواكه ما يقارب (64.7%) وما يقارب الـ (27.7%) يستهلكون من حصتين إلى خمسة حصص يوميا و (7.6%) فقط يستهلكون خمسة حصص أو أكثر (2).

لذلك يهدف هذا الدليل إلى تقديم معلومات متنوعة حول الخضروات والفواكه لرفع مستوى الوعي والحث على زيادة الاستهلاك.

## الفئات المستفيدة من الدليل



العاملين في قطاع التعليم



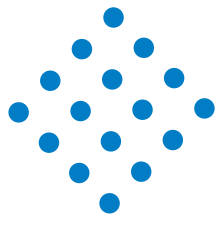
كافة شرائح المجتمع



الممارسين الصحيين



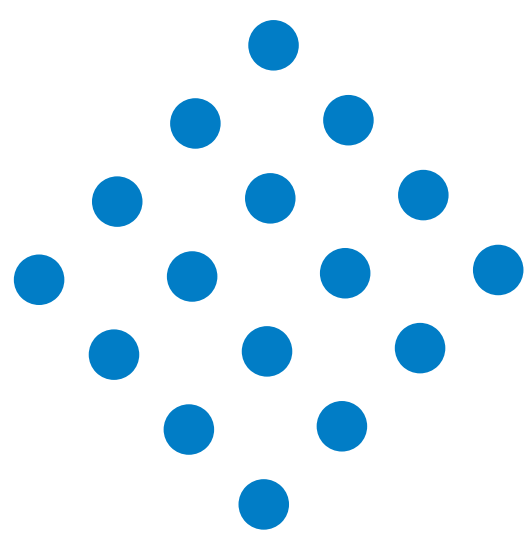


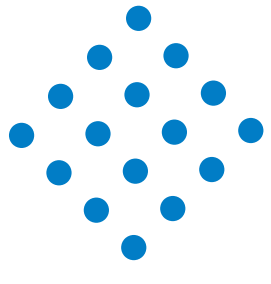


# تأثير استهلاك الخضروات والفواكه على الصحة:

تعرف الخضروات والفواكه على أنها مواد غذائية مفيدة بشكل عام نظرًا لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن المعززة لصحة الجسم. على سبيل المثال يحافظ فيتامين (أ) على الرؤية الطبيعية والجلد والجهاز المناعي، ويعمل فيتامين (ج) على الحفاظ على أنسجة الجسم الصحية، كما يعمل حمض الفوليك على تكوين الدم والألياف التي تساعد على الحفاظ على صحة الأمعاء، ويساعد البوتاسيوم في الحفاظ على ضغط دم متزن وله دور مهم أيضًا في عمل الجهاز العصبي بشكل طبيعي بالإضافة الى فيتامين (هـ) والمغنيسيوم والزنك والفوسفور (3). وقد يشكّل انخفاض المدخول الغذائي من العناصر الغذائية بدرجة كبيرة مصدر قلق للكبار والأطفال والمراهقين وبعض الفئات الخاصة (4).

أثبتت الدراسات العلمية أن تناول الخضروات والفواكه يعزز من صحة الإنسان (5) وأن الأنظمة الغذائية الغنية بها تساهم في خفض مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة التي يمكن أن تتسبب في الوفاة مثل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية، كما أن تناول الخضروات والفواكه يلعب دور مهم في الحفاظ على الوزن الصحي (6).





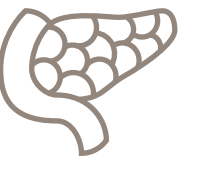
# الأمراض التي قد يساهم تناول الخضروات والفواكه في الوقاية منها:

## إعتام عدسة العين والضمور البقعي



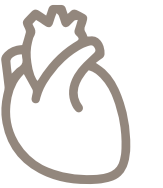
يمكن أن يساعد تناول الخضروات والفواكه في الحفاظ على صحة العيون والوقاية من مرضين شائعين مرتبطين بالشيخوخة مثل إعتام عدسة العين والضمور البقعي (7) (8).

## السكري



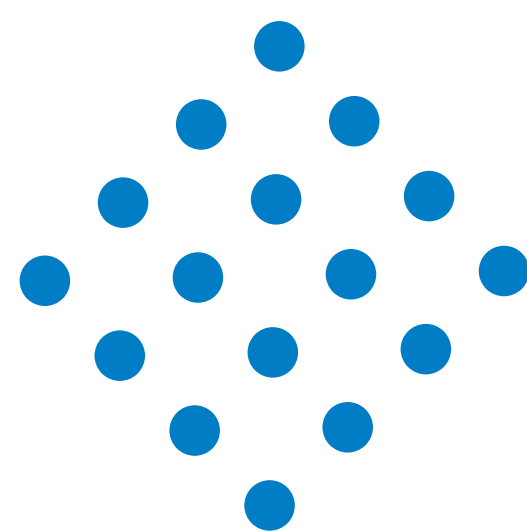
أظهرت بعض الدراسات أن زيادة استهلاك التوت الأزرق والعنب والتفاح ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وعلى الوجه الآخر فقد ارتبط زيادة استهلاك عصير الفاكهة بزيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري (5). قد يكون ارتباط انخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني عند تناول الفاكهة كثمرة مرتبطا باحتوائها على الألياف.

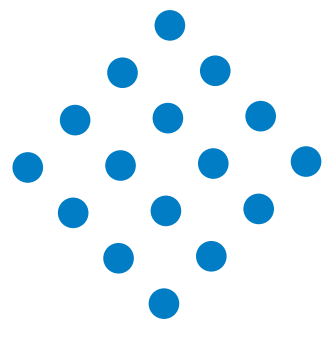
## أمراض القلب والأوعية الدموية



هناك أدلة دامغة على أن اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فكلما ارتفع متوسط الاستهلاك اليومي للخضروات والفواكه قلت فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بالمقارنة مع أولئك الذين يتناولون أقل من (حصة ونصف) في اليوم من الخضروات والفواكه، فالأشخاص الذين يتناولون (8 حصص) أو أكثر يوميًا كانوا أقل عرضة بنسبة (30٪) للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية (9).

ومن الخضروات والفواكه التي تساهم في ذلك: الخضار الورقية الخضراء مثل الخس والسبانخ والسلق والبروكلي والقرنبيط والملفوف واللفت، والفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والليمون الحامض والجريب فروت وعصائرها (9).





## ضغط الدم



أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون النظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم (DASH) والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم قد انخفض لديهم ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى لقراءة ضغط الدم) بحوالي (11 ملم) زئبق، وضغط الدم الانبساطي (الرقم الأقل) بنحو ( 6 ملم) زئبق ، وذلك بقدر ما يمكن أن تحققه الأدوية (10).

## صحة الجهاز الهضمي



تحتوي الخضروات والفواكه على ألياف غير قابلة للهضم تمتص الماء وتتوسع أثناء مرورها عبر الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يهدئ أعراض القولون العصبي من خلال تحفيز حركات الأمعاء المنتظمة، والتي من شأنها أيضا تخفيف أو منع الإمساك (11). كما أن العمل المتضخم والميلن للألياف غير القابلة للذوبان يقلل الضغط داخل الأمعاء (12).

## وزن الجسم



أظهرت دراسات متعددة بأن النساء والرجال الذين زادوا من تناولهم للخضروات والفواكه هم أكثر عرضة لفقدان الوزن ويعد تناول التوت والتفاح والكمثرى وفول الصويا والقرنبيط من المنتجات المرتبطة بفقدان الوزن بينما يرتبط تناول الخضروات النشوية مثل البطاطس والذرة والبازلاء بزيادة الوزن (13). لذلك لهدف إنقاص الوزن ينصح باستبدال بعض الأطعمة الغير صحية بالخضروات والفواكه، حيث أن تناول المزيد منها بالإضافة إلى النظام الغذائي اليومي المتبع لن يساعد بالضرورة في إنقاص الوزن مالم تستبدل الخضروات والفواكه محل طعام آخر.

## السرطان



كشفت العديد من الدراسات أنه يوجد صلة قوية بين تناول الخضروات والفواكه والوقاية من السرطان. فعلى سبيل المثال أثبتت إحدى الدراسات أن الانخفاض في نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء كان مرتبطا بتناول كميات أكبر من الألياف خلال فترة المراهقة و البلوغ المبكر (14) (15).

كذلك يشير تقرير صادر عن الصندوق العالمي لأبحاث السرطان والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان إلى أن الخضراوات غير النشوية مثل الخس والخضروات الورقية والبروكلي والملفوف الصيني والكرب و كذلك الثوم والبصل والفواكه قد تساعد في الوقاية من عدة أنواع من السرطانات بما في ذلك سرطانات الفم والحنك والمريء والمعدة وقد تحمي الفاكهة أيضًا من سرطان الرئة . (16)

## الصحة النفسية



تبين الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسات الحديثة أن استهلاك الخضروات والفواكه كالتوت والحمضيات والخضروات الورقية قد تعزز من الصحة النفسية والإحساس بالاكتماء الذاتي إضافة إلى التخفيف من حدة الضيق النفسي والحماية من أعراض الاكتئاب (17).



# الفصل الأول



تعريف  
الخضروات  
و الفواكه

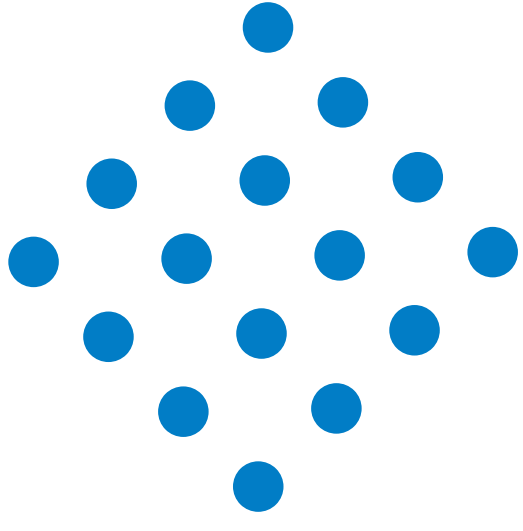
المنافع  
الصحية لتناول  
الخضروات  
و الفواكه

العناصر  
الغذائية  
المكونة لها

مواسمها

ألوانها

أنواعها



# الخضروات والفواكه

## ماهي الخضروات والفواكه؟

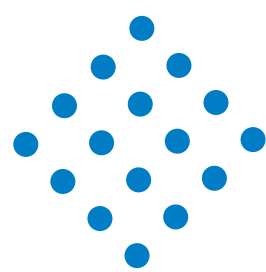
### تعريف الخضروات و الفواكه

لا يوجد تعريف محدد للخضروات والفواكه، ولكن تعرف بأنها الأجزاء القابلة للأكل في النباتات ويستثنى منها:

- البذور النشوية والدرنات مثل البطاطس والبطاطا الطوة
- الحبوب البقولية الجافة (البقول) مالم يتم حصادها وهي غير ناضجة
- الحبوب بما في ذلك الذرة الصفراء (الذرة) مالم يتم حصادها وهي غير ناضجة (18)

### المنافع الصحية لتناول الخضروات والفواكه

الخضروات والفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وجميعها عناصر معززة للصحة، كما أنها منخفضة الدهون والملح والسكر والسعرات الحرارية، وهي مصدر جيد للألياف الغذائية. وينصح بتناولها كجزء من نظام غذائي متوازن ومنتظم ونمط حياة صحي ونشط. كما أن مضادات الأكسدة المتوفرة داخل الخضروات والفواكه لها دور في حماية خلايا الجسم من الجذور الحرة وهي جزيئات غير مستقرة قد تسبب تفاعلات ضارة في الجسم وتؤدي إلى الإصابة بالأمراض (19) .



### فوائد تناول الخضروات والفواكه

- تقوية الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض
- خفض نسبة الكوليسترول في الدم
- خفض خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق
- خفض ضغط الدم
- التقليل من خطر الإصابة بالسرطان
- التقليل من مشاكل الجهاز الهضمي مثل الغازات والإمساك والإسهال
- التقليل من خطر الإصابة بداء السكري
- التقليل من خطر الإصابة بالسمنة والمساعدة في المحافظة على الوزن
- الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية
- الوقاية من الأمراض المزمنة الأخرى مثل إعتام عدسة العين، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر، والأمراض التنكسية العصبية المركزية (3)

# محتويات الخضروات والفواكه المختلفة

يوضح الجدول التالي بعض العناصر الغذائية الهامة للصحة المتواجدة في الخضروات والفواكه وأمثلة عن مصادرها (20):

العنصر	أهميته	مصادرها
فيتامين ج	<ul style="list-style-type: none"><li>• ضروري لتحفيز إنتاج الكولاجين المهم للبشرة</li><li>• يساعد على حمل الأكسجين لجميع أنحاء الجسم</li></ul>	البروكلي، الشمام، القرنبيط، الكرنب، الكيوي، البرتقال، المانجو، الأناناس، الفلفل الأحمر والأخضر، الفراولة
الكالسيوم	<ul style="list-style-type: none"><li>• يلعب دورًا رئيسيًا في صحة العظام والأسنان</li><li>• يقلل خطر الإصابة بهشاشة العظام</li></ul>	الكرنب، اللفت، الخردل، السبانخ، اللفت
الألياف	<ul style="list-style-type: none"><li>• تساعد على الهضم</li><li>• تمنح شعور بالامتلاء مع استهلاك سعرات حرارية أقل</li><li>• تقلل من مستوى كولسترول الدم</li><li>• تحافظ على نسبة السكر في الدم</li><li>• تقلل من مخاطر أمراض القلب وبعض أنواع السرطان</li></ul>	التفاح، الخرشوف، الموز، التوت الأسود، التوت الأزرق، بروكلي، الفاصوليا خضراء، الكيوي، البرتقال، الكمثرى، التوت، السبانخ
البوتاسيوم	<ul style="list-style-type: none"><li>• يساعد في الحفاظ على وظائف الخلايا الطبيعية وضغط الدم</li><li>• يمكن لنقص البوتاسيوم زيادة خطر الإصابة بحدوث الكلى وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية</li></ul>	الموز، البروكلي، الكيوي



## الخضروات والفواكه

- غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة
- منخفضة الدهون والملح و السكر و السعرات الحرارية
- مصدر جيد للألياف
- لها منافع صحية كما انها تساعد على الوقاية من العديد الأمراض

# أنواع الخضروات والفواكه

## أنواع الخضروات

تتوفر الخضروات في العديد من الأصناف ويمكن تصنيفها إلى مجموعات بيولوجية كالتالي:



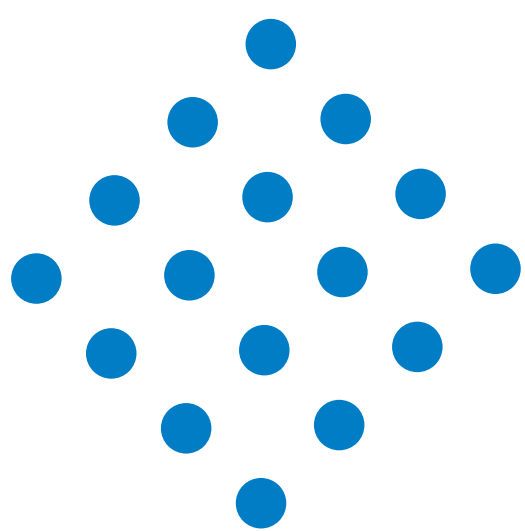
- الأوراق الخضراء (الخس ، السبانخ ، البقدونس، النعناع)
- الصليبي (الملفوف والقرنبيط و البروكلي)
- النضاع (اليقطين والخيار والكوسا)
- جذع نبات صالح للأكل (كرفس وهليون)
- الثوم (البصل والثوم والكراث)

## أنواع الفواكه

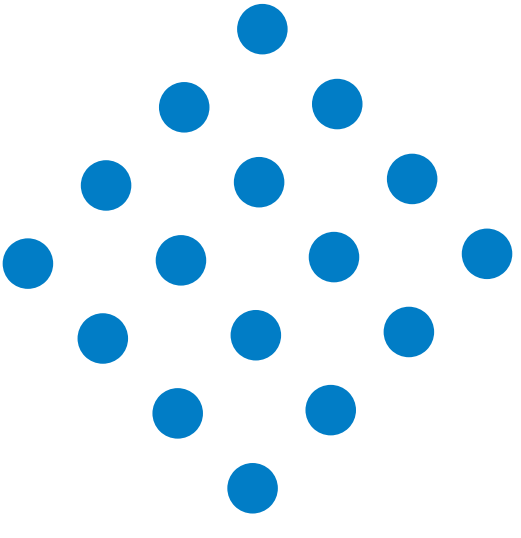
الفاكهة هي الجزء الطو الصالح للأكل من النبات. تحتوي بشكل عام على البذور وعادة ما تؤكل الفاكهة نيئة على الرغم من أنه يمكن طهي بعض الأصناف. تأتي في مجموعة متنوعة من الألوان والأشكال والنكهات.

**وتشمل الأنواع الشائعة من الفاكهة المتوفرة بسهولة على:**

- التفاح والكمثرى
- الحمضيات مثل: البرتقال والجريب فروت واليوسفي والليمون
- الفاكهة ذات النواة الحجرية مثل: النكتارين والمشمش والخوخ
- الاستوائية مثل: الموز والمانجو
- التوت مثل: الفراولة والتوت الاحمر والتوت الازرق والتوت الاسود
- البطيخ
- الطماطم والأفوكادو (21)







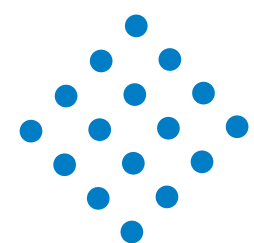
## ألوان الخضروات والفواكه

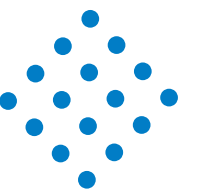
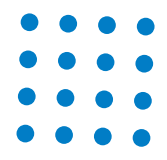
لألوان الخضروات والفواكه علاقة بالمغذيات والمواد الكيميائية النباتية التي تحتويها، فكل لون فوائد صحيّة مختلفة عن اللون الآخر وعند إضافتها للنظام الغذائي فإنها تدعم وتعزز الصحة. تحتوي الأغذية ذات الألوان المتشابهة بشكل عام على مركبات وقائية متماثلة، ولا يعد تناول نوعًا واحدًا أو لونًا واحدًا من أحدهما كافيًا لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأخرى، ولا يوجد لون يتفوق على لون آخر، وهذا سبب لأهمية التوازن بين جميع الألوان في النظام الغذائي. لذا يوصى بتناول ألوان مختلفة من الخضروات والفواكه يوميًا للحصول على مجموعة كاملة من الفوائد الصحية (22) (21).



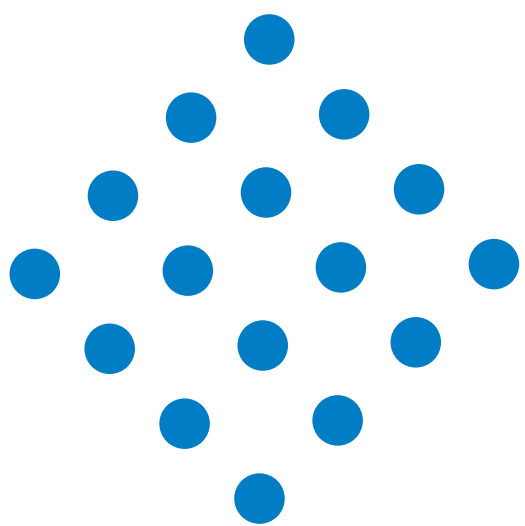
### الخضروات والفواكه

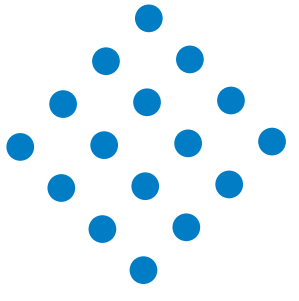
- لها أصناف وأنواع مختلفة
- لكل لون فائدة صحية مختلفة عن الألوان الأخرى
- الأغذية ذات الألوان المتشابهة تحتوي على مركبات وقائية متماثلة
- يوصى بتناول ألوان مختلفة كل يوم للحصول على مجموعة كاملة من الفوائد الصحية





<p>يحتوي على خصائص مضادات الأكسدة ولها دور في التقليل من السكتات القلبية وأمراض القلب كما يحتوي على مادة الأنثوسيانين التي قد تساعد في حماية الجسم من السرطان مثل: العنب الأرجواني والتوت الأسود والتوت الأزرق و الباذنجان والملفوف الأحمر والشمندر</p>	<p><b>اللون الأرجواني والأزرق</b></p> 
<p>يحتوي على مادة الليكوبين، والتي يعتقد أنها مهمة لمحاربة سرطان البروستاتا وأمراض القلب مثل: البطيخ الأحمر والكرز والعنب الأحمر والفراولة وتوت العليق والجريب فروت الأحمر والزهرى الشمندر والطماطم والفلفل الحار والفجل</p>	<p><b>اللون الأحمر</b></p> 
<p>يحتوي على كاروتينات تحافظ على صحة العينين مثل: الأناناس والبرتقال والبابايا والمانجو والليمون والمشمش والخوخ والجريب فروت و القرع والجزر</p>	<p><b>اللون البرتقالي أو الأصفر</b></p> 
<p>يحتوي على البوتاسيوم ومواد كيميائية نباتية ذات خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للبكتيريا، كما تحتوي على مادة السلفورافان وقد تساعد أيضًا في الحماية من بعض أنواع السرطان. مثل: الموز والخوخ الأبيض والكمثرى والكاكيا و البصل والزنجبيل والثوم والثوم المعمر والقرنبيط</p>	<p><b>اللون الأبيض أو البني</b></p> 
<p>يحتوي على مواد كيميائية نباتية ذات خصائص مضادة للسرطان، كما يحتوي على اللوتين والزيكسانثين، والتي قد تساعد في الحماية من أمراض العيون المرتبطة بالعمر مثل: الكيوي والليمون الأخضر والعنب الأخضر والافوكادو والتفاح الأخضر و الفلفل الأخضر والخيار والهلين، و الفاصوليا الخضراء والملوخية والسبانخ واللفت والخس والبازلاء والبروكلي</p>	<p><b>اللون الأخضر</b></p> 



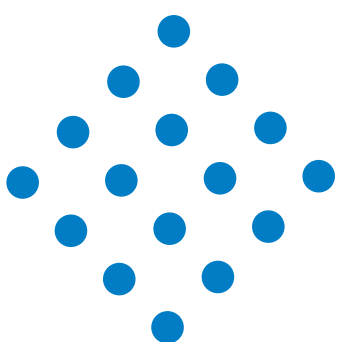


# مواسم الخضروات والفواكه

للإستفادة القصوى من العناصر الغذائية الموجودة في الخضروات والفواكه والحصول على المزيج الصحي من العناصر الغذائية والمواد الكيميائية النباتية يجب الحرص على اختيار الثمار عالية الجودة والنضرة و شرائها وتناولها في موسمها (21) .

فصل الشتاء	فصل الخريف	فصل الصيف	فصل الربيع
البروكلي		التوت - الذرة	الخرشوف
القرنبيط	التفاح	خيار - باذنجان	الهليون
الكرفس	الكمثرى	التين - الثوم	الجزر
فاكهة حمضية (الجريب	القرع	العنب	الثوم المعمر
فروت والليمون		الفاصوليا الخضراء	فاصوليا خضراء
الليمون والبرتقال،		البطيخ	البصل
اليوسفي)		فلفل (البارد والطار)	الكراث
(الكرنب، اللفت، الخردل		الفاكهة ذات النواة	الخس
الخضر، السبانخ)		الحجرية (المشمش	الجزر الأبيض
جذور الخضروات (بنجر،		والكرز، النكتارين	البازلاء
لفت)		والخوخ، البرقوق)	الفجل
		القرع	السلق
		الطماطم	
		الكوسا	

يوضح الجدول مواسم تناول الخضروات و الفواكه (20)





# الكمية الموصى بها لاستهلاك الخضروات والفواكه

تعتمد الكمية المثلى لتناول الخضروات والفواكه على عوامل مختلفة منها العمر والجنس ومستوى النشاط البدني وبالنسبة للنساء يعتمد ما إذا كانت حاملاً أم مرضعاً، وعموماً توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك ما لا يقل عن (400 جرام) من الخضروات والفواكه يوميا للبالغين أو ما يعادل خمس حصص (1).



## الحصص الغذائية من الخضروات للبالغين

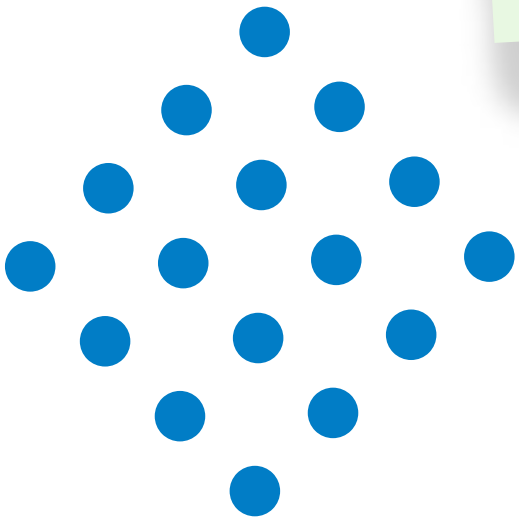
يوضح الجدول التالي عدد الحصص من الخضروات والفواكه للبالغين بحسب احتياجاتهم من السعرات الحرارية (23) ويعرف الاحتياج من السعرات الحرارية على أنه المقدار المحدد المنصوص عليه في الإرشادات الغذائية الذي يتناوله الفرد حسب عمره ووزنه ونشاطه البدني (24)

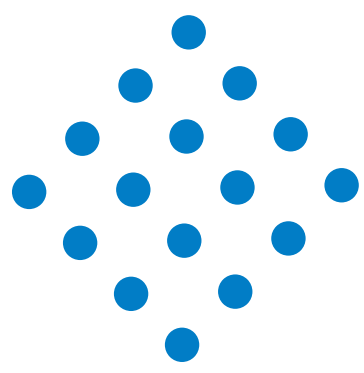
السعرات الحرارية	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200
الخضروات	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8
الفواكه	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5



### الخضروات والفواكه

- يوصى بتناول الخضروات و الفواكه في مواسمها للاستفادة القصوى من العناصر الغذائية التي تحويها

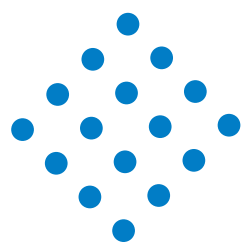




# الحصص الغذائية من الفواكه للأطفال

يوضح الجدول التالي عدد الحصص من الخضروات والفواكه للأطفال من الجنسين وذلك حسب احتياجاتهم من السعرات الحرارية وحسب الفئة العمرية (25)

الذكور			الإناث			
18-14 سنة	13-9 سنة	8-4 سنة	18-14 سنة	13-9 سنة	8-4 سنة	الفئة العمرية
2200	1800	1400	1800	1600	1200	السعرات الحرارية
6	5	3	5	4	3	الخضروات
4	3	3	3	3	2	الفواكه





# تعريف الحصة الغذائية الواحدة من الخضروات والفواكه

## • الخضروات

تحتوي الحصة الغذائية الواحدة من الخضروات على 25 سعرة حرارية و (5 جم) كربوهيدرات، و (2 جم) بروتين و(2-3 جم) ألياف

أمثلة على الحصة الغذائية الواحدة من الخضروات <sup>(26)</sup>:

- كوب واحد الخضروات الورقية الطازجة 
- ½ كوب من الخضروات المطبوخة أو عصير الخضروات 

باذنجان, الكرنب, الخردل, اللفت, طماطم



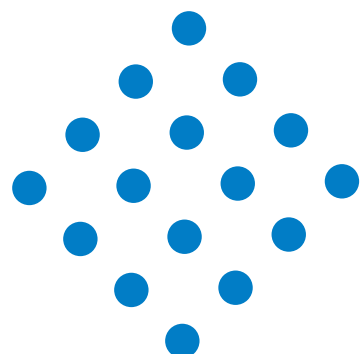
الكراث, شمندر, فطر, قرنبيط



بروكلي, بامية, كرنب, بصل, سبانخ





ملفوف, جزر, فلفل (أخضر), الكوسة



## • الفواكه

تحتوي الحصة الواحدة من الفواكه على 60 سعرة حرارية و (15) جم كربوهيدرات و (3 جم أو أكثر) ألياف (26)

- ½ كوب من الفواكه الطازجة أو عصيرها (أي نوع) 
- ¼ كوب من الفواكه المجففة 

كمية محددة من كل نوع من الفواكه (حسب الجدول التالي)

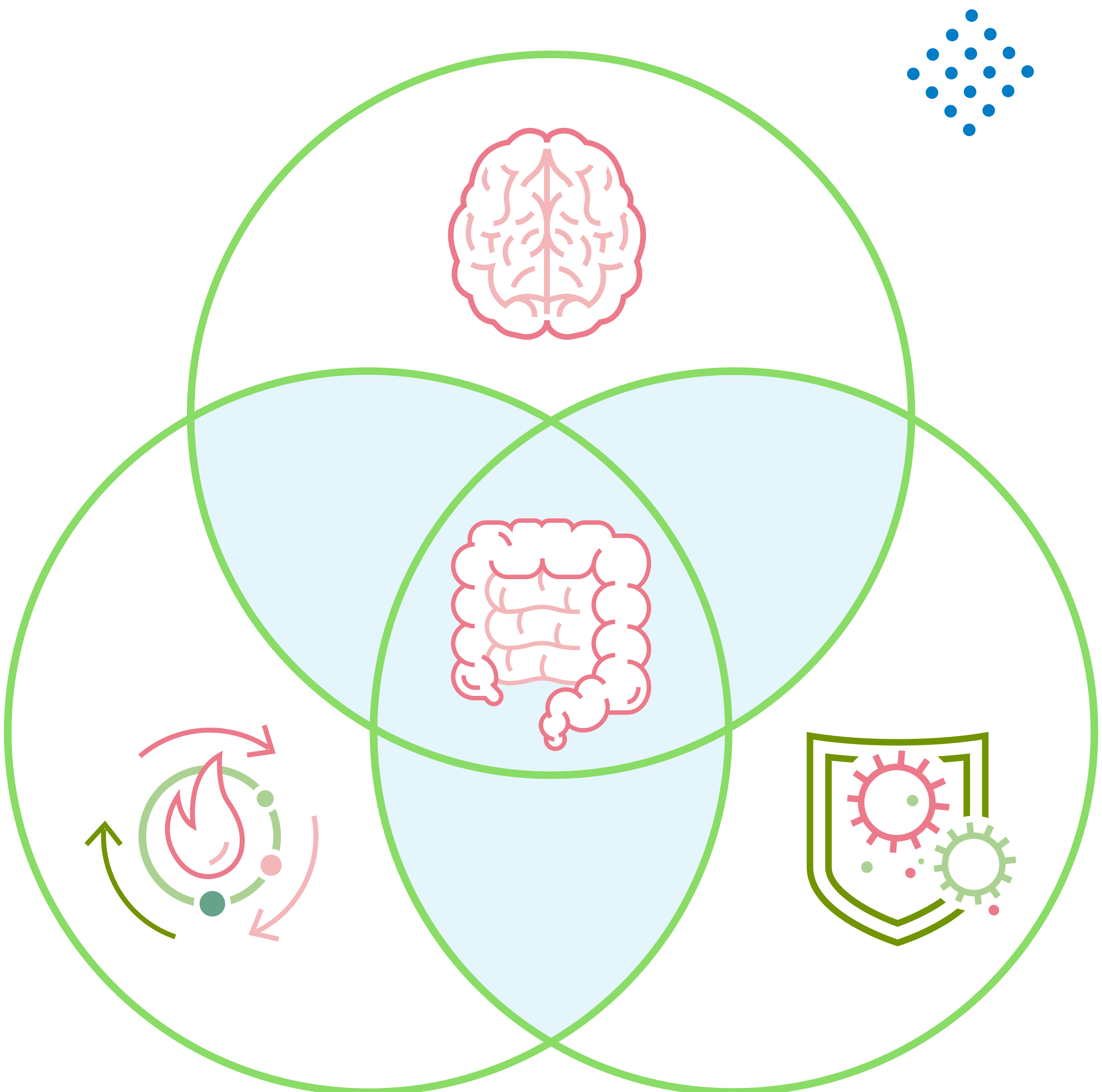
حبة عنب	15	حبات تمر	3	حبة موز كبيرة حبة صغيرة	½ أو 1	حبة متوسطة من الفاكهة (كالتفاح أو البرتقال أو الكمثرى أو الخوخ)	1
حبة رمان	½	حبة مانجو متوسطة	½	حبة كرز طازج كوب معلب	12 أو ½	حبات كوب توت	10 - 8 أو ¾
				حبة جريب فروت متوسط	½	كوب بطيخ	1¼
حبة كيوي	1	برقوق	1	حبات فراولة كبيرة كوب	4 أو 1¼	حبة تين	2
						حبة أناناس وسط	½
ملعقة كبيرة زبيب	2	أنصاف مشمش حبات خوخ مجفف	7 أو 3	شرائح تفاح مجفف	4		

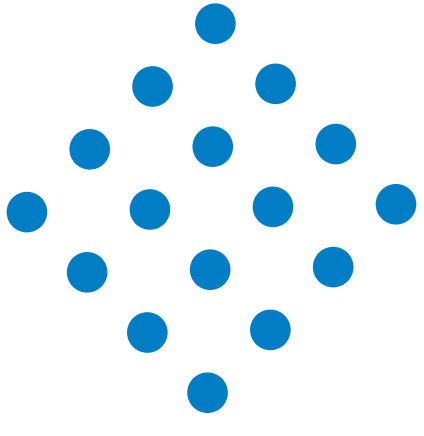




## الخصروات والفواكه

- مهمة كجزء من النظام الغذائي الصحي حسب احتياج كل شخص من السعرات الحرارية
- توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك ما لا يقل عن (400 جرام) من الخصروات والفواكه يوميا للبالغين أو ما يعادل خمس حصص
- تحدد عدد الحصص المتناولة من الخصروات و الفواكه حسب احتياج كل شخص من السعرات الحرارية





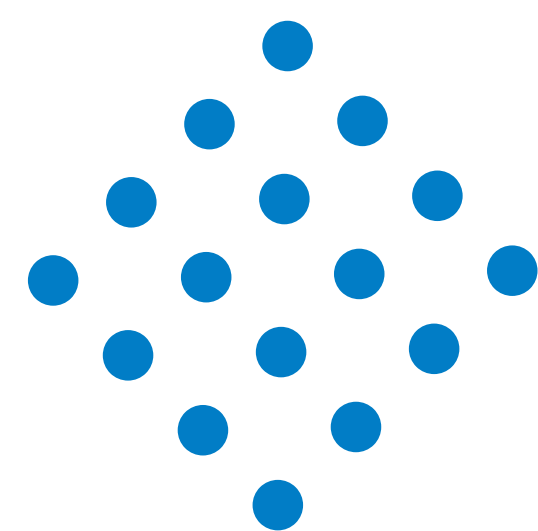
# التمر

يعتبر التمر من الثمار المغذية و عنصراً أساسياً في النظام الغذائي السعودي منذ العصور القديمة وحتى الآن ويتم استهلاكه على المستوى الاجتماعي بشكل كبير لذلك لابد من التعرف على خصائص هذه الثمرة . يصنف التمر من مجموعة الفواكه وهي مادة غذائية قيمة سريعة الهضم و سهلة الامتصاص و غنية بالعديد من العناصر الغذائية والألياف ومضادات الأكسدة ، و جميعها توفر فوائد صحية تتراوح من تحسين الهضم إلى تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض بفضل العناصر الغذائية الهامة التي تحتويها . و يوفر التمر العديد من مضادات الأكسدة التي لها عدد من الفوائد الصحية بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض .

تنتج أصناف متنوعة من التمور في المملكة العربية السعودية وتختلف في محتواها من السكر حسب كل نوع ومنطقة الإنتاج. يمكن الاطلاع على النسبة المئوية للسكريات في بعض أنواع التمور (فركتوز ، جلوكوز، سكروز) حسب مناطق الإنتاج في ملحق رقم (2)

## يحتوي التمر على:

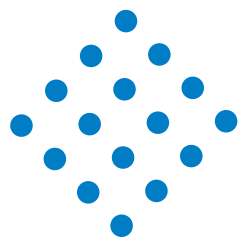
- نسبة عالية من الحديد
- الألياف التي تعمل كملين للأمعاء وتعالج الإمساك
- عدة أنواع من مضادات الأكسدة التي قد تساعد في تقليل الالتهابات و تعزيز صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بالاضطرابات المرتبطة بالعين مثل الضمور البقعي ومنع تطور بعض الأمراض المزمنة مثل السرطان والسكري والزهايمر (27) (28) (29)



# حالات توفر الخضروات و الفواكه

## الخضروات والفواكه العضوية

تعرف الزراعة العضوية على أنها أسلوب زراعي حديث صديق للبيئة من أجل إنتاج غذاء آمن للإنسان. ويشمل الإنتاج النباتي والحيواني العضوي. وتتواجد المنتجات الزراعية العضوية من خضروات وفواكه في الأسواق الغذائية الكبرى والمطلات المختصة لبيع المنتجات العضوية (30). تحتوي الأغذية العضوية النباتية على مقدار ضئيل من المبيدات الحشرية والنترات، ومستويات عالية من الفينولات المتعددة وفيتامين (ج). ومع أن استهلاك الطعام العضوي بشكل عام لا يعود بفائدة غذائية ذات أهمية مقارنة بالحميات الغذائية المعتادة، إلا أن استهلاك المنتجات العضوية بشكل منتظم يقلل خطورة الإصابة بالسمنة المفرطة للنساء والرجال (31).



## فوائد المنتجات العضوية

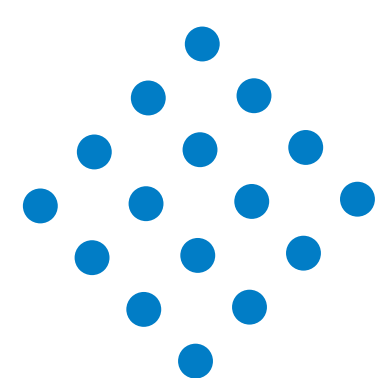
غالبًا ما تحتوي المنتجات العضوية على مغذيات مفيدة مثل مضادات الأكسدة مقارنة بنظيراتها التقليدية، وقد يجد الأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه الأطعمة أو المواد الكيميائية أو المواد الحافظة أن أعراضهم تقل أو تختفي عند تناول الأطعمة العضوية فقط.

تحتوي المنتجات العضوية على عدد أقل من مبيدات الآفات. حيث تستخدم المواد الكيميائية مثل مبيدات الفطريات الاصطناعية ومبيدات الأعشاب ومبيدات الحشرات على نطاق واسع في الزراعة التقليدية.

غالبًا ما يكون الطعام العضوي طازجًا لعدم احتوائه على مواد حافظة التي تجعله يدوم لفترة أطول.

تميل الزراعة العضوية إلى أنها أفضل للبيئة. قد تقلل ممارسات الزراعة العضوية من التلوث وتحافظ على المياه وتقلل من تآكل التربة وتزيد من خصوبتها. تعتبر الزراعة بدون مبيدات حشرية صناعية أفضل أيضًا للطيور والحيوانات القريبة وكذلك الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من المزارع.

الأغذية العضوية خالية من المكونات المعدلة وراثيًا (GMOs) أو الأطعمة المعدلة وراثيًا (GE) وهي نباتات تم تغيير حمضها النووي بطرق لا يمكن أن تحدث في الطبيعة أو في التهجين التقليدي، وهو الأكثر شيوعًا لمقاومة مبيدات الآفات أو إنتاج مبيد حشري.





تعزى سلبيات الخضروات والفواكه العضوية إلى التكلفة الباهظة حيث تفوق عادة الأغذية المزروعة بالطريقة التقليدية.

### الخضروات والفواكه المحلية (غير العضوية)

يقصد بالخضروات والفواكه المحلية تلك التي تنمو في المجتمع المحلي في مزارع المنطقة أو البلدة خلال العام، ومن الممكن العثور عليها عادة في سوق المزارعين المحلي.

### فوائد الخضروات والفواكه المزروعة محليا

- على المستوى الاقتصادي أسعار المحاصيل معقولة ويتم تحصيل الأموال مباشرة إلى المزارع
- يتم حصاد الطعام المحلي عندما ينضج وبالتالي يكون طازجًا وغنيًا بالنكهة
- يستخدم بعض المزارعين المحليين طرقًا عضوية ولكن قد لا يتمكن بعضهم من تحمل تكاليف الزراعة العضوية المعتمدة (32).

الاغذية العضوية	الأغذية غير العضوية
ينمو بالآسمدة الطبيعية	ينمو بآسمدة صناعية أو كيماوية
يتم التحكم في الحشائش بشكل طبيعي (تناوب المحاصيل، وإزالة الأعشاب الضارة يدويًا، والتغطية، والحراثة) أو بمبيدات أعشاب عضوية معتمدة	يتم التحكم في الحشائش بمبيدات الأعشاب الكيميائية
يتم مكافحة الآفات باستخدام الطرق الطبيعية (الطيور والحشرات والفخاخ) والمبيدات المشتقة من الطبيعة	يتم مكافحة الآفات بالمبيدات الاصطناعية.

جدول يوضح الفرق بين الأغذية العضوية وغير العضوية (32)



## ارشادات عامة عن المنتجات العضوية وغير العضوية

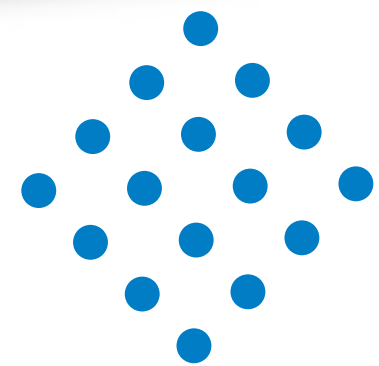
عند اختيار الأغذية العضوية تمامًا أو اختيار الجمع بين الخضروات والفواكه المحلية والعضوية، فيجب أخذ الارشادات التالية بعين الاعتبار :

- شراء الخضروات والفواكه في موسمها قدر الإمكان للحصول على أفضل المنتجات الزراعية الطازجة
- قراءة الملصقات الغذائية بعناية فوجود ملصق على المنتج يوضح أنه عضوي أو يحتوي على مكونات عضوية لا يعني أنه بديل صحي. فقد تكون بعض المنتجات العضوية غنية بالسكر أو الملح أو الدهون أو السعرات الحرارية
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيداً لإزالة الأوساخ والبكتيريا وآثار المواد الكيميائية من على سطح الخضروات والفواكه ، و بالإمكان التخلص من الأوراق الخارجية للخضروات الورقية لتقليل الملوثات. كذلك يساهم تقشير الخضروات والفواكه إلى إزالة بعض الملوثات ولكنه قد يقلل أيضًا من العناصر الغذائية المفيدة للجسم (33)
- يبقى الأهم تناول 5 حصص من الخضروات والفواكه سواء كان عضوية أو غير عضوية

(20)

### عضوية أم غير عضوية ؟

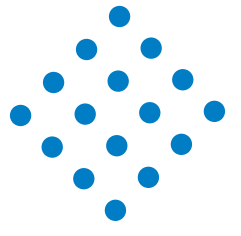
- تناول 5 حصص من الخضروات والفواكه سواء كان عضوية أو غير عضوية
- استهلاك الأغذية العضوية بشكل عام لا يعود بفائدة غذائية ذات أهمية مقارنة بالأغذية غير العضوية
- تحتوي الأغذية العضوية على مقدار ضئيل من المبيدات الحشرية والنترات
- الأغذية العضوية خالية من المكونات المعدلة وراثيا
- وجود ملصق على المنتج يوضح أنه عضوي أو يحتوي على مكونات عضوية لا يعني أنه بديل صحي.





# الخصروات والفواكه الطازجة

غالبًا ما تكون الخصروات والفواكه نضرة ومعززة للصحة عند حصادها في ذروة نضجها. و يتأثر المحتوى الغذائي للخصروات و الفواكه بالصنف ونوع التربة ونظام الإنتاج (تقليدي، عضوي، إلخ) وظروف الطقس (درجة الحرارة، الرطوبة، ساعات النهار، إلخ ) أثناء النمو. كما تعتمد التغيرات في تكوين المغذيات التي تحتويها الخصروات و الفواكه بعد الحصاد على مدة وطريقة التخزين وطريقة الطهي .



## الخصروات والفواكه المصنعة أو المعالجة

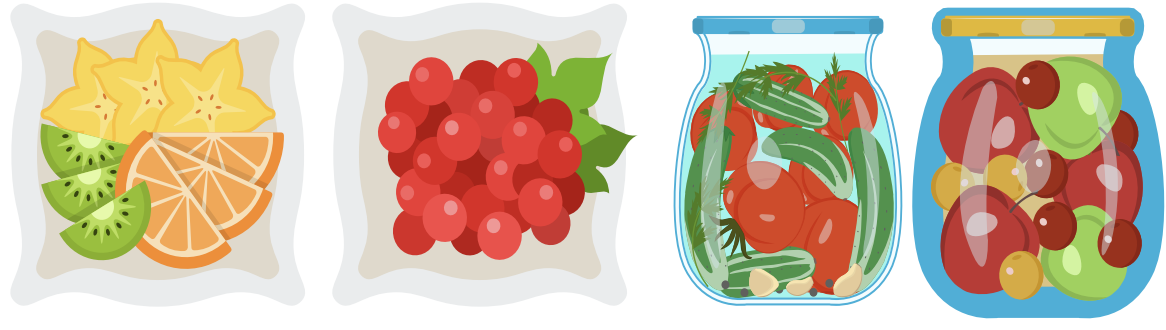
تنمو العديد من الخصروات والفواكه فقط في مناطق معينة من العالم، وفي نوع معين من التربة، وتحت درجة حرارة ورطوبة معينة، وأوقات محدودة من العام. لا يتوفر التبريد في العديد من البلدان ، لذا تسمح المعالجة بتثبيت الخصروات والفواكه المنتجة في المناطق النائية من العالم، مثل جوز الهند والدوريان والمانجو والبابايا، ونقلها إلى أماكن بعيدة للاستهلاك. يتم تنفيذ عمليات التعليب والتجميد والتجفيف والتخليل والتخمير وغيرها من طرق الحفظ بهدف تقديم منتجات معالجة آمنة تحتفظ بصفات الجودة المرغوبة المشابهة لتلك الخاصة بالمنتجات الطازجة. ومع ذلك، فإن المعالجة تغير اللون والملمس والنكهة والجودة الغذائية للعديد من الخصروات والفواكه الطازجة. عادة ما يسبق التجميد مرحلة التبييض (خطوة تسخين لوقت قصير) لتعطيل الإنزيمات، وقد ينتج عن هذه المعالجة المسبقة بعض الفقد المحدود نسبيًا لمكونات الجودة. وقد تخزن في المستودعات لمدة تصل إلى عام واحد عند المحافظة على درجة الحرارة بشكل جيد (34) .

### الخصروات والفواكه

- تكون الخصروات والفواكه أكثر جاذبية ومعززة للصحة عند حصادها في ذروة نضجها
- تتم معالجة الخصروات و الفواكه وتحفظ بطرق متعددة بهدف تقديم منتجات معالجة آمنة وتحفظ بصفات الجودة المرغوبة المشابهة لتلك الخاصة بالمنتجات الطازجة
- ينتج عن المعالجة المسبقة للخصروات و الفواكه بعض الفقد المحدود نسبيًا لمكونات الجودة كما تغير اللون والملمس والنكهة للعديد من الخصروات والفواكه الطازجة



# أيهما افضل ؟ خضروات وفواكه طازجة أو مجمدة أو معلبة



يتوقف على نوع المنتج ونوع المعالجة والمغذيات.

تعدّ الخضروات والفواكه مصدرًا قيمًا لمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية يفضل تناولها طازجة بعد الحصاد بوقت قصير، حيث يحدث نقص في المغذيات إلى حد ما عندما لا تستهلك بعد الحصاد. وقد تحتوي المنتجات المجمدة أو المعلبة على مستويات أعلى من العناصر الغذائية مقارنة بالمنتجات الطازجة التي تم تخزينها لفترة طويلة جدًا.

للحصول على أكبر قدر من العناصر الغذائية يوصى باستهلاك المنتجات الطازجة في غضون أيام قليلة أو الأصناف المجمدة. ويجب مراعاة اختيار المنتجات المعلبة أو المجمدة قليلة الصوديوم أو السكر أو أي إضافات أخرى.

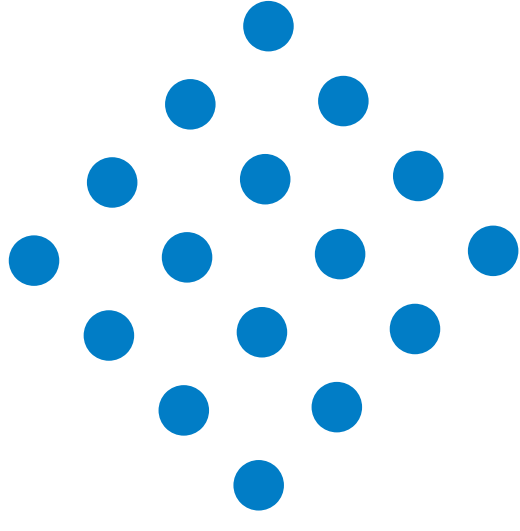
تشير الأبحاث إلى أنه طالما أن المنتجات الطازجة تخضع لأدنى حد من التخزين ويتم التعامل معها في درجات حرارة مناسبة فإنها تتفوق على المنتجات المصنعة من حيث محتوى فيتامين (ج).

فقدان فيتامين (ج) أثناء التجميد أقل قليلًا ، ولكنها تتأثر بشدة بنوع الغذاء وظروف التبييض والتجميد المستخدمة.

الألياف غير حساسة نسبيًا للمعالجة الحرارية أو التجميد ، لذا فإن محتوى الألياف متشابه جدًا في الخضروات و الفواكه الطازجة والمعالجة (34).

## الخضروات والفواكه

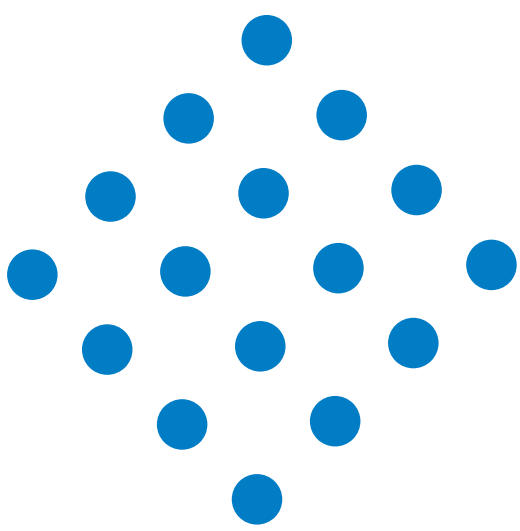
- الخضروات و الفواكه الطازجة المقطوفة مباشرة من المزرعة أو الحديقة تحتوي على أعلى مستويات الجودة
- المنتجات المجمدة مساوية أو في بعض الحالات مغذية أكثر من الأصناف الطازجة اذا كانت محصودة من وقت طويل
- محتوى الألياف متشابه في الخضروات و الفواكه الطازجة والمعالجة
- تعتبر الخضروات و الفواكه المجمدة بديلًا مناسبًا وفعالًا من حيث التكلفة للخيارات الطازجة
- اختيار منتجات قليلة الصوديوم أو السكر أو أي إضافات أخرى عند شراء المنتجات المعلبة أو المجمدة



## شراء الخضروات والفواكه

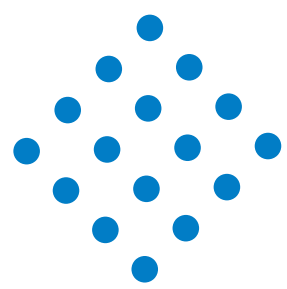
عند شراء الخضروات والفواكه الطازجة يجب التأكد من جودتها وصلاحياتها للاستهلاك، ف شراء الخضروات والفواكه التي تظهر عليها علامات العفن أو التلف سواء كان جزء أو عدة أجزاء منها قد يتسبب بإصابة الانسان بالعدوى أو التسمم الغذائي عند تناولها نتيجة للبكتيريا أو الفطريات التي تسببت بالتلف او العفن لذلك يجب التأكد من أن الثمار:

- كاملة التكوين وسليمة
- نضرة ذات مظهر طازج
- ناضجة بشكل مناسب وبحالة جيدة
- خالية من أي آثار للعفن أو التلف
- خالية من الروائح الغريبة
- نظيفة وخالية من أي مواد غريبة مرئية <sup>(35)</sup>





# القواعد العامة للتعامل مع الخضروات والفواكه



## عند التسوق

- اختيار منتجات سليمة ونضرة بدون بقع أو تلف
- عند اختيار الخضروات أو الفواكه المبردة أو المجمدة يجب حفظها في درجة التبريد المناسبة
- فصل الخضروات والفواكه عن اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية في عربة التسوق وفي أكياس المتجر

## في المنزل

- غسل اليدين وأدوات الطبخ وأسطح إعداد الطعام بما في ذلك ألواح التقطيع وأسطح العمل، قبل وبعد تحضير الخضروات والفواكه
- تنظيف الخضروات والفواكه قبل الأكل أو التقطيع أو الطهي، ما لم تذكر العبوة أن المحتويات قد تم غسلها
- غسل الخضروات والفواكه جيداً تحت الماء الجاري حيث يمكن أن تدخل الجراثيم الموجودة على القشر أو الجلد إلى داخل الخضروات والفواكه عند تقطيعها
- لا ينصح بغسيل الخضروات والفواكه بالصابون أو المنظفات
- قطع أي مناطق تالفة أو بها بقع قبل التحضير أو الأكل
- تجفيف الخضروات والفواكه بمنشفة ورقية نظيفة
- الاحتفاظ بالخضروات والفواكه منفصلة عن الأطعمة النيئة مثل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية (36)



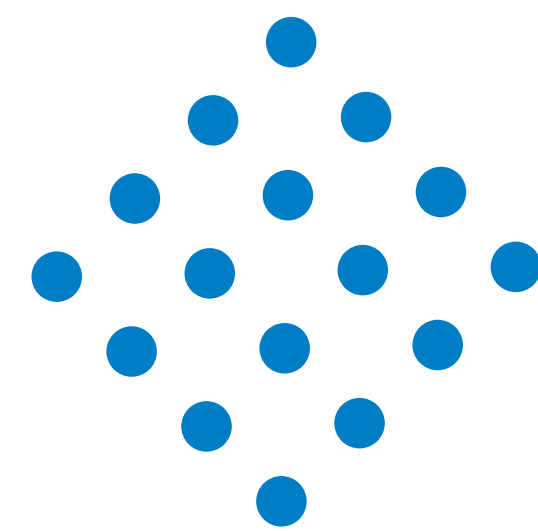
# تحضير وطبخ الخضروات والفواكه

تحتوي الخضروات والفواكه على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لجسم الانسان ، لكن طرق الطهي التي تضيف الدهون المشبعة مثل القلي العميق أو استخدام صلصات ثقيلة تحول المكونات الصحية إلى وجبات غير صحية.

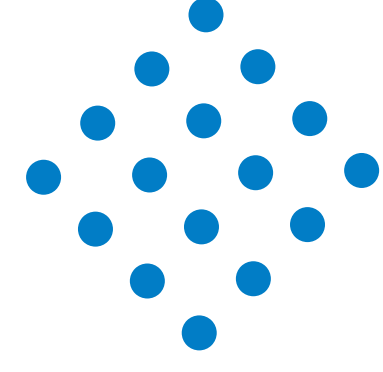
على الرغم من أن بعض أنواع الخضروات تؤكل نيئة إلا أنه غالبًا ما يتم طهيها، ولكن يمكن أن يؤدي الطهي والمعالجة إلى إتلاف بعض العناصر الغذائية والمواد الكيميائية النباتية في الأطعمة النباتية. لذلك يعتبر الطهي في الميكروويف والبخار من الطرق التي تحافظ على العناصر الغذائية بسبب أوقات الطهي الأقل والتقليل من ملامسة الماء بعكس الغليان والقلي العميق.

تتراوح نسبة فقدان فيتامين (ج) أثناء الطهي المنزلي للخضروات الطازجة من (15 إلى 55٪) ، اعتمادًا على طريقة الطهي. يكون فقدان فيتامين (ج) الإضافي بسبب طهي المنتجات المعلبة ضئيلاً، نظرًا لأن هناك حاجة إلى القليل من الماء الإضافي إن وجدت، ووقت التسخين بشكل عام أقل من وقت الطهي اللازم للمنتجات الطازجة أو المجمدة . وللمحافظة على المحتوى الغذائي والصحة العامة للأغذية **يفضل إعداد وجبات الطعام في المنزل باستخدام طرق صحية واتباع النصائح التالية:**

- تناول الخضروات والفواكه النيئة قدر الإمكان
- استخدام طرق القلي الهوائية أو الشواء أو الميكرويف أو الخبز أو البخار
- تجنب الملح والتوابل عالية الصوديوم مثل صلصة التريايكي وصلصة الصويا ولتعزيز النكهة يمكن استبدالها بالأعشاب أو التوابل أو الفلفل أو الثوم أو الخل أو عصير الحمضيات
- عند اضافة تتبيلات (صلصات) تضاف تتبيله قليلة السعرات أو قليلة الدسم
- استخدام زيوتًا أكثر صحة للطبخ مثل زيت الزيتون و الكانولا والذرة ومحاولة تجنب استخدام الزبدة والسمن والدهون المشبعة والزيوت المهدرجة جزئيًا والمنتجات المحتوية على دهون متحولة
- تصفية الخضروات المعلبة وشطفها لإزالة الملح أو الزيت الزائد
- طهي الخضروات لفترة كافية حيث أن الطهي الزائد يجعلها تفقد قيمتها الغذائية

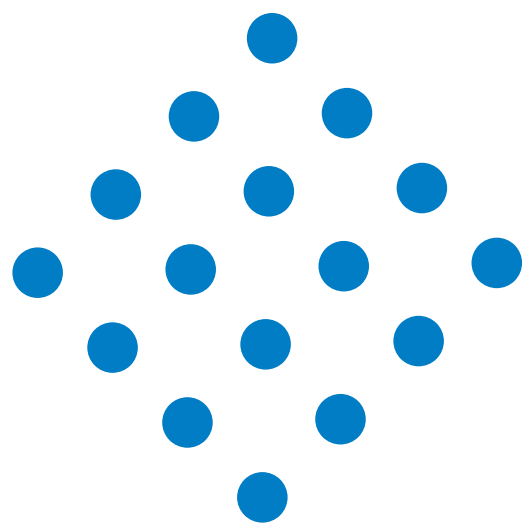






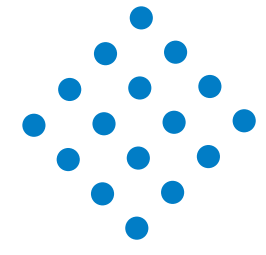
## تذكير

- الخضروات والفواكه تحتوي على سعرات حرارية أقل من العديد من الأطعمة الأخرى
- تناول الخضروات والفواكه بالإضافة إلى النظام الغذائي المعتاد بدون تقليل السعرات الحرارية المتناولة قد يؤدي ذلك إلى زيادة في الوزن
- للحصول على الفيتامينات والمعادن والمحافظة على نمط حياة صحي يفضل استبدال الأطعمة الغير صحية ذات السعرات الحرارية العالية بتناول الخضروات والفواكه



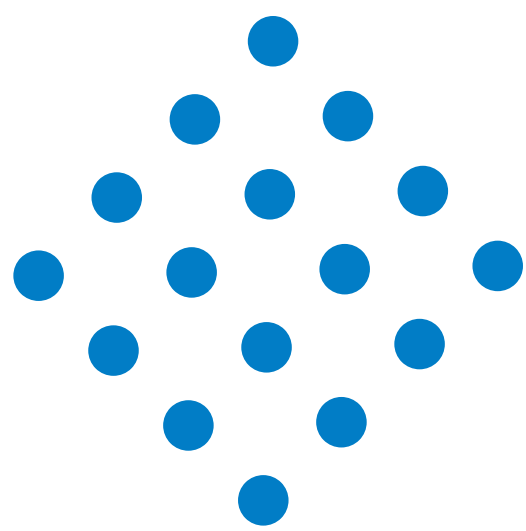
# طرق بسيطة لتقديم الخضروات والفواكه:

يفضل تقديم الخضروات والفواكه بطرق جذابة حيث يستمتع الأشخاص بتناول وجبة إذا كانت متنوعة وجذابة بصريًا، فضلاً عن كونها لذيذة والاستمتاع بتناولها دون تشتيت الانتباه على سبيل المثال مشاهدة التلفاز (21).



## هنا نطرح بعض الاقتراحات لتقديمها:

- الخضروات والفواكه النيئة غير المقطعة مثال جيد لوجبة خفيفة، مثل الجزر الصغير والطماطم الكرزية والعنب
- سلطات الخضروات والفواكه
- حساء الخضروات
- صنع مثلجات الفواكه عن طريق تجميد العصير بنسبة (100٪)
- تحضير الزبادي ودقيق الشوفان والحبوب مع التوت أو شرائح الفاكهة
- إضافة السبانخ أو الفلفل أو الفطر أو انواع اخرى من الخضروات إلى البيض المخفوق
- إضافة الخضروات مع الأرز عندما ينضج مثل البازلاء والجزر والبروكلي





# الفصل الثاني



أسباب قلة استهلاك الخضروات و الفواكه

مقترحات لزيادة استهلاك الخضروات و الفواكه

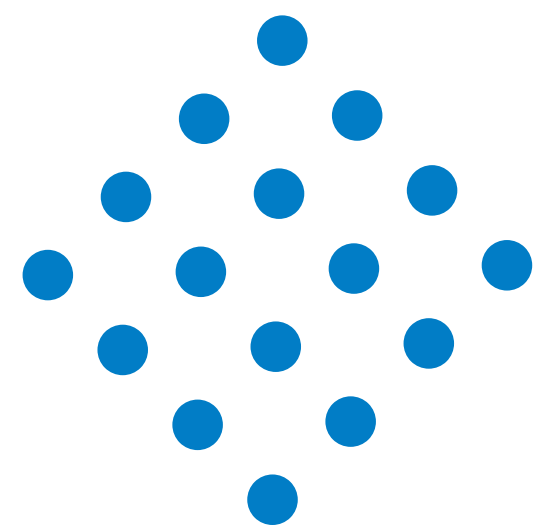
مقترحات لوجبات خفيفة 100 سعرة حرارية او اقل

مفاهيم خاطئة حول الخضروات و الفواكه

# أسباب عدم تناول الخضروات والفواكه

قد تكون هناك بعض الأسباب التي تدفع المستهلكين في كثير من الأحيان لعدم تناول الخضروات والفواكه مثل:

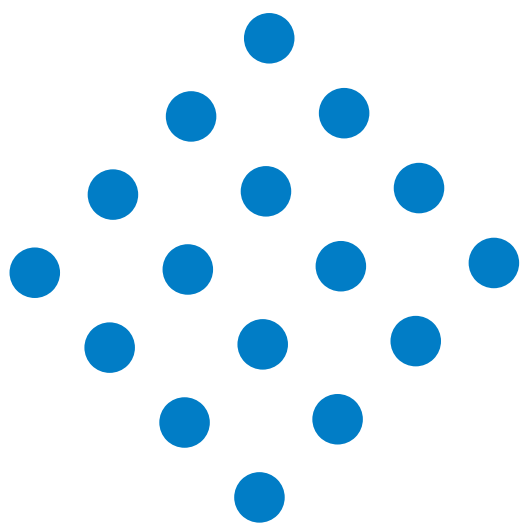
- الالمبالاة الاجتماعية والفردية
- الازدراء تجاه بعض الأطعمة
- ارتفاع اسعار الخضروات والفواكه
- التوافر المتغير للعديد من الخضروات والفواكه
- المذاق قد يكون السبب في عدم الإقبال على تناولها
- صعوبة التحضير لدى البعض
- المخاوف بشأن الجودة والسلامة<sup>(6)</sup>



# مقترحات لزيادة استهلاك الخضروات والفواكه

تعتبر الخضروات والفواكه وجبة خفيفة سهلة الاستخدام ويمكن حملها بسهولة خارج المنزل مثل العمل أو المدرسة وغيرها من الأماكن. يستهلك الاطفال الخضروات والفواكه إذا كانت متاحة بسهولة، ويمكن تضمين المزيد منها في النظام الغذائي بطرق لا حصر لها مثل:

- تناول ألوان متنوّعة من الخضروات والفواكه
- تناول الخضروات والفواكه الطازجة الموجودة في الموسم
- إضافة الخضروات دائماً في وجبات الطعام
- دعم تجربة الأطفال في اختيار خضروات وفواكه جديدة والتعرف على كيفية طهيها أو تحضيرها.
- تقطيع الخضروات وحفظها في الثلاجة لجعل إضافتها إلى وجبات الطعام أمراً سهلاً .
- الاحتفاظ بالخضروات والفواكه المجمدة والمعلبة في متناول اليد عند الحاجة.
- تناول الخضروات النيئة والفاكهة الطازجة كوجبات خفيفة مثل تجهيزها لوضعها في حقيبة العمل او المدرسة لتصبح سهلة الأكل
- تجهيز وعاء به خضروات وفواكه مغسولة جاهزة للأكل حيث يمكنك رؤيتها على المكتب أو سطح العمل أو المنضدة أو طاولة الطعام
- تجهيز الفاكهة الملونة المقطعة في وعاء زجاجي في الثلاجة لجذب محبي الحلويات
- الاستمتاع بالفاكهة كطوى في معظم الأيام وحصر الحلويات التقليدية في المناسبات الخاصة
- تناول الخضروات او طهيها باستخدام تقنيات طهي خالية من الدهون أو قليلة الدسم مثل الطهي بالبخار او المقلاة الهوائية
- ملئ الشطائر بالخضروات مثل البنجر والجزر والكرفس والخيار والبصل والفلفل والفجل والطماطم والكوسا و / أو شرائح الفاكهة مثل التفاح والأفوكادو والكمثرى
- استبدال البطاطس المقلية أو الأصناف غير الصحية بالخضروات أو الفواكه عند تناول الطعام بالخارج





# مقترحات لوجبات خفيفة «100» سعرة حرارية أو أقل

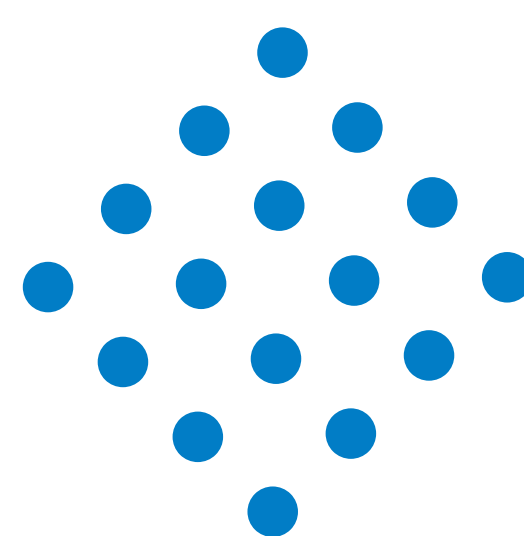
تفاحة متوسطة الحجم

موزة متوسطة الحجم

1 كوب فاصوليا خضراء مطبوخة على البخار

1 كوب عنب

1 كوب جزر أو بروكلي أو فلفل حلو مع 2 ملعقة كبيرة حمص. (37)

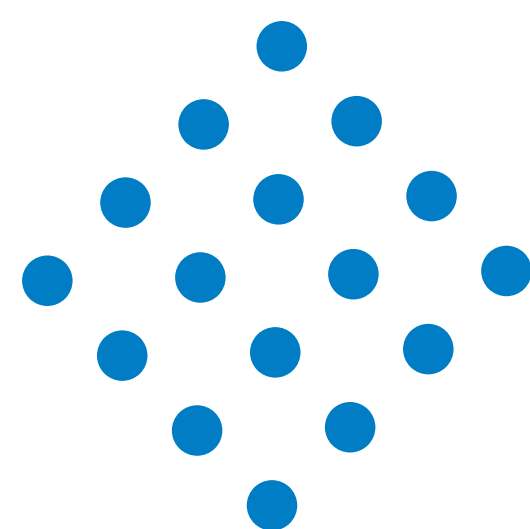


# مفاهيم خاطئة حول الخضروات والفواكه

## الفواكه الطازجة تحتوي على سكر مماثل للطويات

تحتوي الفاكهة على سكر طبيعي والعديد من العناصر الغذائية المفيدة الأخرى، لذا فهي إضافة صحية للنظام الغذائي وفق الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لكل شخص حسب احتياجه من السعرات الحرارية .

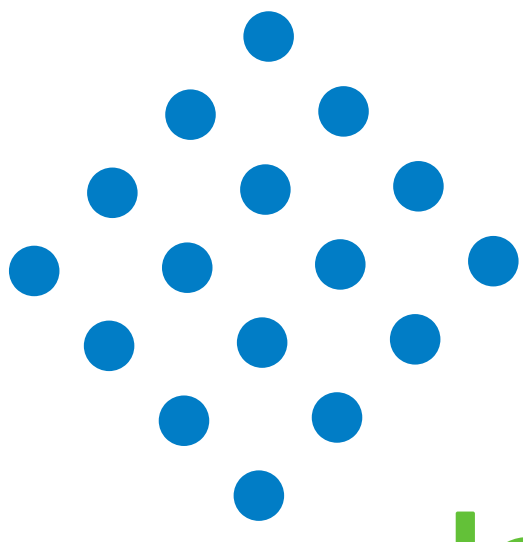
بشكل عام يرتبط تناول الفاكهة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني. على خلاف السكريات المضافة المتواجدة في الحلويات ذات الأثر الغير صحي على الفرد.



## الفواكه الطازجة لا تحتوي على سكر مماثل للطويات

- الفواكه الطازجة تحتوي على سكر طبيعي و فيتامينات ومعادن ومضادات اكسدة و مصدر جيد للألياف الغذائية
- يرتبط تناول الفاكهة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع الثاني





## عصير الخضروات والفواكه يحل محل ثمارها

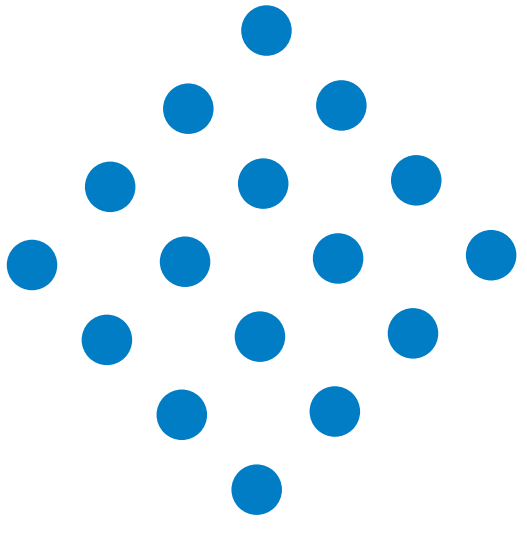
**لا** يحل شرب عصير الخضروات و الفواكه محل تناول ثمارها و يفضل تناول ثمار الخضروات والفواكه الكاملة لتوفير الشعور بالشبع على المدى الطويل .

- لتسهيل عملية تجنب تناول السعرات الحرارية المفرطة، يمكن للأفراد الذين لا يستهلكونها بالشكل الكامل (الطبيعي) تشجيعهم لزيادة استهلاك الخضروات والفواكه عن طريق مزجها كعصير بشكلها الكامل (الجلد واللبن) بدون إضافة مواد للتطية.
- من الأفضل تحضير العصائر في المنزل حيث بالإمكان التحكم في نوع وكمية المكونات المضافة لضمان التحكم في السعرات الحرارية والعناصر الغذائية المثلى.
- بعض المضافات على عصائر الفواكه مثل الحليب وعصير الفاكهة المُصنَّع والمحليات والبذور ومساحيق البروتين قد تزيد من السعرات الحرارية بحيث تصل إلى (700-800 سعر حراري) لكل وجبة.
- يفتقر العصير من المستخلصات والعصائر المعبأة في زجاجات (حتى عند ذكره 100% عصير فواكه) إلى الألياف وبعض العناصر الغذائية التي يتم فقدانها أو إزالتها أثناء المعالجة.

يساعد تناول الفواكه الكاملة بدلاً من عصائر ومشروبات الفواكه على الشعور بالشبع لاحتوائها على الألياف. يحتوي (170 مل) من عصير البرتقال على ( 85 سعرة حرارية ) ، مقارنة بـ ( 65 سعرة حرارية ) فقط في برتقالة متوسطة. كذلك، تمنح الفاكهة الكاملة وجبة خفيفة بحجم أكبر من نفس الفاكهة المجففة وبنفس عدد السعرات الحرارية على سبيل المثال : ربع كوب من الزبيب يحتوي على حوالي ( 100 سعرة حرارية ) .

### عصير الخضروات والفواكه لا يحل محل ثمارها

- تحتوي الفاكهة الكاملة على الياف غذائية تساعد على الإحساس بالشبع وبالتالي تناول كمية أقل من عدد حصص الفواكه المستخدمة لإعداد العصير
- يفتقر عصير الفاكهة من المستخلصات و العصائر المعبأة الى الألياف والعناصر الغذائية حيث يتم فقدانها أثناء المعالجة
- يمكن التحكم في نوع وكمية المكونات المضافة لعصير الفواكه عند تحضيرها في المنزل لضمان التحكم في السعرات الحرارية والعناصر الغذائية.



## المكملات الغذائية تغني عن استهلاك ثمار الخضروات والفواكه

**لا** تغني المكملات الغذائية عن استهلاك ثمار الخضروات والفواكه و أفضل طريقة للحصول على مضادات الأكسدة هو من خلال استهلاك الغذاء الكامل (ثمار الخضروات و الفواكه) لتحسين الصحة العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. ولكن يتزايد استخدام المكملات الغذائية والأطعمة الوظيفية والمغذيات مع استجابة الصناعة لمتطلبات المستهلكين.

لا تتوافر المعلومات الكافية حول الفوائد الصحية والمخاطر المحتملة لضمان فعالية وسلامة المكملات الغذائية مثل مضادات الأكسدة. تظهر الدراسات بأن مضادات الأكسدة الغذائية تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة باستمرار حيث أن ثمار الخضروات و الفواكه غنية بها ، كما يُعتقد أن المكملات الغذائية ليس لها نفس الفوائد الصحية كالنظام الغذائي الغني بالخضروات و الفواكه ، حيث ان مضادات الأكسدة من المكملات الغذائية التي تمت دراستها في التجارب السريرية لا يتم الاستفادة منها ،حيث أن المركب النقي المعزول (من مضادات الأكسدة ) إما يفقد نشاطه الحيوي أو قد لا يتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها المركب في الأطعمة الكاملة (39).

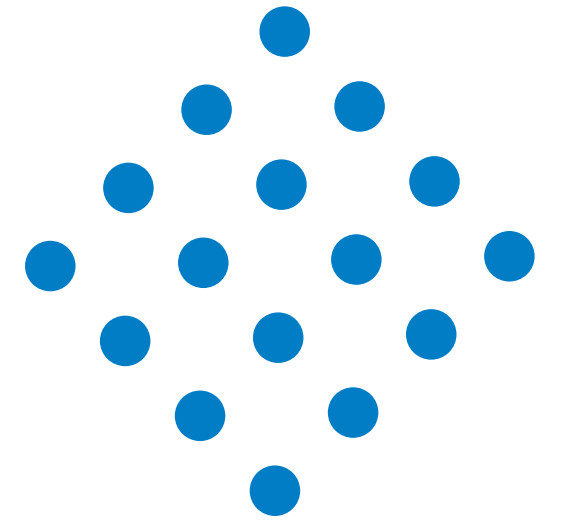


### المكملات الغذائية لا تغني عن استهلاك الخضروات و الفواكه

- أفضل طريقة للحصول على مضادات الأكسدة من خلال استهلاك الغذاء الكامل (ثمار الخضروات و الفواكه)
- لا تتوافر المعلومات الكافية حول الفوائد الصحية والمخاطر المحتملة لضمان فعالية وسلامة المكملات الغذائية
- ثمار الخضروات و الفواكه غنية بمضادات الأكسدة الطبيعية
- لا يتم الاستفادة من مضادات الأكسدة من المكملات الغذائية التي تمت دراستها في التجارب السريرية

# الخصروات والفواكه لا تزيد الوزن

يعتقد البعض أن الخصروات والفواكه مفيدة وتحتوي على القليل من السعرات الحرارية بالتالي لا ضرر من تناولها بأي وقت وبأي عدد. ولكن تناولها بالإضافة إلى النظام الغذائي اليومي المتبع يزيد من السعرات الحرارية المتناولة وبالتالي يساعد على زيادة الوزن. حيث أنها تعتبر مصدر للسعرات والبروتينات والكربوهيدرات ونسبة بسيطة من الدهون . لذا فهناك توصيات بخصوص الحصص المسموح تناولها بالترتيب مع باقي المجموعات الغذائية وتبعاَ لاحتياجات كل فرد من السعرات الحرارية.



## الخصروات و الفواكه و زيادة الوزن

- تعتبر الخصروات و الفواكه مصدر للسعرات الحرارية والبروتينات والكربوهيدرات ونسبة بسيطة من الدهون
- يجب تناول الخصروات و الفواكه وفقا لاحتياجات كل شخص من السعرات الحرارية
- تناول الخصروات و الفواكه بالإضافة الى النظام الغذائي المتبع يوميا دون استبدال الاغذية الغير صحيه بها قد يزيد من وزن الجسم

## بعض أنواع التمور تحتوي على مستويات منخفضة من السكريات وتعتبر مناسبة لمرضى السكري

لا يوجد دليل قاطع يثبت أن أنواعاً محددة من التمور تناسب مرضى السكري أكثر من أنواع أخرى إذ أن جميع الأنواع تحتوي على نسب عالية من السكريات باختلاف الصنف و مراحل النضج، لذا يُوصى مرضى السكري بعدم التساهل في تناول كميات كبيرة من التمور و بمراجعة المختصين (الأطباء و أخصائي التغذية) لتحديد الكمية التي يمكن تناولها يومياً (40).





# الفصل الثالث



خاتمه

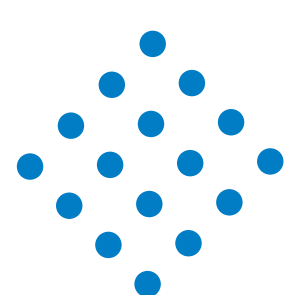
توصيات

المراجع



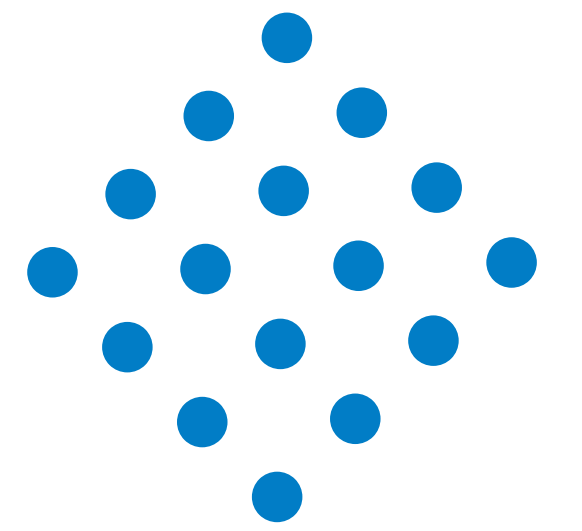
## ختاما

يؤدي تناول الخضروات و الفواكه بالإضافة إلى الغذاء المتوازن والمتنوع وفقا لاحتياجات الأشخاص والذي يحدده الجنس والعمر والوزن والطول إلى تعزيز صحة الجسم والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض. بالإضافة إلى أهمية تناول أطعمة من المجموعات الغذائية المختلفة مثل مجموعة البروتينات (اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض) الحبوب والنشويات والحليب ومشتقاته (الحليب، اللبن، الجبن، الزبادي) الدهون (41). هناك فوائد عديدة لتشجيع الطفل على تناول الأغذية الصحية بما فيها الخضروات و الفواكه لتوفير الطاقة اللازمة للعب والقدرة على التركيز والتعلم والنوم بشكل أفضل وبناء أسنان وعظام قوية (21).



## توصيات :

- يجب أن يشتمل النظام الغذائي الجيد على خمس حصص يوميا على الأقل من مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه.
- يجب أن تشكل الخضروات والفواكه حوالي ثلث ما نأكله كل يوم لأنها جزء مهم جدًا من نظام غذائي صحي ومتوازن، كما أنها تعتبر مصدر جيد للألياف بالإضافة إلى احتوائها على الكثير من الفيتامينات والمعادن الأساسية.
- يمكن أن يساعد تناول الكثير من الخضروات والفواكه على الحفاظ على وزن صحي لأنها منخفضة بشكل طبيعي في السعرات الحرارية والدهون (طالما لم يتم تحميصها أو قليها بالزبدة أو الزيت).
- للحصول على أكبر فائدة غذائية من الخمس حصص المتناولة في اليوم من الخضروات و الفواكه، يجب الحصول على مجموعة متنوعة من الألوان المختلفة مثل الأخضر والأصفر والأحمر والأرجواني والبرتقالي والأبيض، حيث تحتوي أنواع وألوان الخضروات و الفواكه المختلفة على مجموعات مختلفة من العناصر الغذائية المهمة، مثل الألياف والفيتامينات لتعزيز الصحة. (3)
- قراءة الملصق الغذائي على المنتجات المصنعة واختيار المنتجات الأقل محتوى من الصوديوم والسكر والدهون.
- استهلاك الخضروات والفواكه مباشرة بعد الحصاد، والتحكم في ظروف تداول ما بعد الحصاد بحيث لا يحدث نقص في المغذيات فتخزينها بالطرق المناسبة لكل نوع يجنبها فقدان المغذيات المهمة (34).
- تقديم أطعمة ومشروبات صحية في أماكن العمل.
- توفير ركن لسلطات الخضروات والخضروات والفواكه في مقصف المدرسة. (42)



## ملحق (1) القيمة الغذائية للخضروات والفواكه

### جدول القيمة الغذائية للخضروات بالوزن الخام الصالح للأكل

يوضح الجدول التالي القيمة الغذائية للخضروات على سبيل المثال يحتوي ( 78 جم ) من الجزر على (30) سعرة حرارية و (7)جم من الكربوهيدرات الكلية و (110% ) من الاحتياج اليومي لفيتامين (أ) وهكذا ..

الخضروات بالجرام	السعرات الحرارية	الدهون(g)	بروتين(g)	الكربوهيدرات الكلية(g)	سكر (g)	الياف(DV%)	حديد (DV%)	كالسيوم (DV%)	فيتامين ج (DV%)	فيتامين أ (DV%)	البوتاسيوم (DV%)	الصوديوم (DV%)
الهلون 5 سيقان (93 جم)	20	0	2	4	2	8	2	2	15	10	7	0
فلفل حلو متوسط الحجم (148 جم)	25	0	1	6	4	8	4	2	190	4	6	2
بروكلي (148 جم)	45	0.5	4	8	2	12	6	6	220	6	13	3
جزر (78 جم)	30	0	1	7	5	8	2	2	10	110	7	3
قرنبيط (99 جم)	25	0	2	5	2	8	2	2	100	0	8	1
كرفس 2 ساق متوسطة (110 جم)	15	0	0	4	2	8	2	4	15	10	7	5
خيار (99 جم)	10	0	1	2	1	4	2	2	10	4	4	0
الفاصوليا الخضراء (83 جم)	20	0	1	5	2	12	2	4	10	4	6	0
ملفوف اخضر (84جم)	25	0	1	5	3	8	2	4	70	0	5	1
بصل اخضر (25 جم)	10	0	0	2	1	4	2	2	8	2	2	0
خس الايسيرغ(89 جم)	10	0	1	2	2	4	2	2	6	6	4	0
خس (85 جم)	15	0	1	2	1	4	4	2	6	130	5	1
فطر 5 حبات متوسطة (84 جم )	20	0	3	3	0	4	2	0	2	0	9	0
بصل متوسط الحجم (148 جم)	45	0	1	11	9	12	4	4	20	0	5	0
بطاطس متوسط الحجم (148 جم)	110	0	3	26	1	8	6	2	45	0	18	0
فجل 7 حبات (85 جم)	10	0	0	3	2	4	2	2	30	0	5	2
ذرة حلوة كوز متوسط (90 جم)	90	2.5	4	18	5	8	2	0	10	2	7	0
بطاطا حلوة متوسطة الحجم (130 جم)	100	0	2	23	7	16	4	4	30	120	13	3
طماطم متوسطة الحجم (148 جم)	25	0	1	5	3	4	4	2	40	20	10	1

- تستند النسبة المئوية للقيم اليومية (DV %) إلى نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري
- تحتوي معظم الخضروات على كميات ضئيلة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول. (43)

# ملاحق:

## جدول القيمة الغذائية للفواكه بالوزن الخام الصالح للأكل (ملحق)

يوضح الجدول التالي القيمة الغذائية للفواكه على سبيل المثال تحتوي التفاحة الكبيرة ( 242جم) على (130) سعرة حرارية و ( 34 )جم من الكربوهيدرات و (20% ) من الاحتياج اليومي للألياف وهكذا..

الفواكة بالجرام	السرعات الحرارية	الدهون الكلية (g)	الكربوهيدرات الكلية(g)	سكر (g)	الياف(DV%)	بروتين(g)	حديد(DV%)	كالسيوم (DV%)	فيتامين ج (DV%)	فيتامين أ (DV%)	سكر (g)	الياف(DV%)	البوتاسيوم (DV%)	الصوديوم (DV%)
تفاحة كبيرة (242 جم)	130	0	34	25	20	1	2	2	8	2	25	20	7	0
نصف افوكادو متوسطة الحجم (30 جم)	50	4.5	3	0	4	1	2	0	4	0	0	4	4	0
موزة متوسطة الحجم (126 جم)	110	0	30	19	12	1	2	0	15	2	19	12	13	0
شمام (134 جم) ربع حبة	50	0	12	11	4	1	2	2	80	120	11	4	7	1
نصف جريب فروت متوسطة الحجم (154 جم)	60	0	15	11	8	1	0	4	100	35	11	8	5	0
¾ كوب عنب (126 جم)	90	0	23	20	4	0	0	2	2	0	20	4	7	1
2 حبة كيوي (148 جم)	90	1	20	13	16	1	2	4	240	2	13	16	13	0
ليمون متوسط الحجم (58 جم)	15	0	5	2	8	0	0	2	40	0	2	8	2	0
ليمون اخضر متوسط الحجم (67 جم)	20	0	7	0	8	0	0	0	35	0	0	8	2	0
برتقال متوسط الحجم (154 جم)	80	0	19	14	12	1	0	6	130	2	14	12	7	0
خوخ متوسط الحجم (147 جم)	60	0.5	15	13	8	1	2	0	15	6	13	8	7	0
كمثرى متوسط الحجم (166 جم)	100	0	26	16	24	1	0	2	10	0	16	24	5	0
شريحتين أناناس (112 جم)	50	0	13	10	4	1	2	2	50	2	10	4	3	0
2 حبة برقوق (151 جم)	70	0	19	16	8	1	2	0	10	8	16	8	7	0
8 حبات فراولة (147 جم)	50	0	11	8	8	1	2	2	160	0	8	8	5	0
21 حبة كرز حلو او كوب(140 جم)	100	0	26	16	4	1	2	2	15	2	16	4	10	0
حبة يوسفى (109 جم)	50	0	13	9	8	1	0	4	45	6	9	8	5	0
2 كوب بطيخ (280جم)	80	0	21	20	4	1	4	2	25	30	20	4	8	0

- تستند النسبة المئوية للقيم اليومية (DV %) إلى نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري
- تحتوي معظم الفواكه على كميات ضئيلة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول. (44)



## ملحق (2) النسبة المئوية السكريات في بعض أنواع التمور

### (فركتوز ، جلوكوز ، سكروز) حسب مناطق الإنتاج(45)

المنطقة	الصف	المرحلة	فركتوز	جلوكوز	سكروز	مجموع السكريات
القصيم	روثانة	بسر	5.59	8.58	28.95	46.125
		رطب	13.00	13.83	16.66	43.49
	خلاص	بسر	7.96	8.95	4.76	21.67
		رطب	21.79	24.56	0.13	46.48
	سكري	بسر	1.16	1.40	19.96	22.52
		رطب	5.33	5.68	38.75	48.115
		تمر	3.51	5.38	52.75	61.65
	برحي	بسر	12.47	15.03	2.82	30.33
		رطب	14.58	17.37	-	31.95
		تمر	10.65	15.52	23.67	49.85
المدينة المنورة	عجوة	تمر	25.41	31.33	-	56.74
محافظة الخرج	هلالى	بسر	14.47	12.78	0.81	28.07
		رطب	26.45	24.24	-	50.70
	سكري	رطب	7.54	7.73	38.97	54.24
		تمر	5.06	4.59	46.71	56.36
	خلاص	رطب	31.82	38.83	-	70.65
		تمر	22.82	20.74	0.02	43.58
	سلج	رطب	32.35	36.6	-	68.99
		تمر	29.30	27.61	0.9	57.82
	نبت سيف	تمر	28.49	27.28	-	55.77
	صقعي	تمر	22.98	23.07	0.01	46.07
الأحساء	خلاص	بسر	5.02	6.04	3.48	14.54
		رطب	22.95	27.26	-	50.21
		تمر	29.39	35.17	-	64.55
	برحي	بسر	8.00	9.81	3.86	21.66
		رطب	24.46	28.74	0.77	53.97
		تمر	30.76	36.61	-	67.375
حائل	صقعي	رطب	22.47	27.89	4.59	54.935
الأفلاج	هلالى	رطب	18.77	20.59	0.19	39.55
		تمر	22.53	24.65	-	47.175



## المراجع

1. منظمة الصحة العالمية (WHO). النظم الغذائية الصحية. WHO. [متصل] 29,04 2020.  
https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
2. وزارة الصحة (MOH). الإستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني 2015-2025. [متصل] 2017.  
%A7%D8%\_2015\_https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/SAU  
AC%D9%8A%D8%AA%D9%D8%A7%D8%B1%AA%D8%D8%B3%D8%A7%D8%84%D9  
20%A9%8A%D8%D9%86%D9%B7%D8%88%D9%84%D9%A7%D8%20%A9%8A%D8%  
B5%D8%84%D9%A7%D8%20%A1%D8%A7%D8%B0%BA%D8%D8%84%D9%84%D9%  
.%D8%
3. BRITISH NUTRITION FOUNDATION. Fruit and vegetables. nutrition. [متصل] -.  
https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthydiet/fruit-and-vegetables.html
4. Dietary Guidelines for Americans. Dietary Guidelines for Americans . Dietary  
Guidelines for Americans [متصل] 2005.  
2%20for%20DG%2005/05-2019/https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files  
.0Americans.pdf
5. diabetes: results from three 2 Isao Muraki. Fruit consumption and risk of type  
prospective longitudinal cohort studies. bmj [متصل] 29 August 2013.  
.bmj.f5001/347/https://www.bmj.com/content
6. Japan Kobe. Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health. WHO.  
[متصل] 1-3 September 2004.  
.eng.pdf\_9241592818/43143/10665/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle
7. Johanna M Seddon, Bernard Rosner, Walter C Willett, Susan E Hankinson Eunyoung  
1 Cho Prospective study of intake of fruits, vegetables, vitamins, and carotenoids and  
risk of age-related maculopathy. national center for biotechnology information  
[متصل] 2004, june ./15197064/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
8. Rimm EB, Seddon JM, Giovannucci EL, Chasan-Taber L, Spiegelman D, Willett WC,  
Brown L. A prospective study of carotenoid intake and risk of cataract extraction in US  
men. National Center for Biotechnology Information [متصل] 1999.  
./10500021/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

- Kaumudi J Joshipura, Rui Jiang, Frank B Hu, David Hunter, Stephanie A Smith-Warner, .9  
Graham A Colditz, Bernard Rosner, Donna Spiegelman, Walter C Willett Hsin-Chia Hung  
Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. National Center for .1  
Biotechnology Information [متصل] .2004 ,November  
./15523086/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- T J Moore, E Obarzanek, W M Vollmer, L P Svetkey, F M Sacks, G A Bray, T M Vogt, J A .10  
A clinical trial of the effects of .1 Cutler, M M Windhauser, P H Lin, N Karanja L J Appel  
dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. National  
Center for Biotechnology Information [متصل] .1997 ,April  
./9099655/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- Chronic constipation. National Center for .1 Michael Camilleri Anthony Lembo .11  
Biotechnology Information [متصل] .2003 ,October  
./14523145/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- A .1 E L Giovannucci, H R Rockett, L Sampson, E B Rimm, W C Willett W H Aldoori .12  
prospective study of dietary fiber types and symptomatic diverticular disease in men.  
National Center for Biotechnology Information [متصل] .1998 ,April  
./9521633/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- David S Ludwig , Dariush Mozaffarian ,4 Kenneth J Mukamal , Leah E Cahill , Tao Hou .13  
, Walter C Willett , Frank B Hu, Eric B Rimm Monica L Bertoia. Changes in Intake of Fruits  
and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up  
Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies. National Center for 24 to  
Biotechnology Information [متصل] .2015 ,september  
./26394033/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- Wendy Y Chen , Karin B Michels , Eunyoung Cho , Walter C Willett , A Heather .14  
Eliassen Maryam S Farvid. Fruit and vegetable consumption in adolescence and early  
adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study.  
Biotechnology Information [متصل] .2016 ,may  
./27170029/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov  
./27170029/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

15. A Heather Eliassen , Eunyoung Cho , Xiaomei Liao , Wendy Y Chen , Walter C Willett .  
Maryam S Farvid. Dietary Fiber Intake in Young Adults and Breast Cancer Risk. National  
Center for Biotechnology Information [متصل] ,March 2016 .  
/26908709/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
16. Martin Wiseman. The second World Cancer Research Fund/American Institute for  
Cancer Research expert report. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of  
cancer: a global perspective. National Center for Biotechnology Information  
[متصل] .2008 ,August .  
/18452640/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
17. Dominika Guzek , Barbara Groele , Krystyna Gutkowska Dominika Głąbska. Fruit and  
Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. National Center for  
Biotechnology Information [متصل] ,jan 2020 .  
/31906271/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
18. منظمة الأغذية و الزراعة للأمم المتحدة (FAO). الفاكهة والخضار هي أساس نمطكم الغذائي.  
السنة الدولية للفواكه و الخضروات ،وثيقة معلومات عمل أساسية ، روما. منظمة الأغذية و  
الزراعة للأمم المتحدة. [متصل] 2021 .  
cb2395ar/cb2395ar.pdf/3/http://www.fao.org
19. Int J Biomed Sci. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health .2008 [متصل]  
./https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614697
20. American Heart Association (AHA). Getting to know fruit and vegetables. American  
Heart Association [متصل] 2014 .  
https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadab  
pdf.467681\_le/ucm
21. Australian Better Health. Fruit and vegetables. better health channel . -  
[متصل] .https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fruit-and-vegetables
22. J E Buring, J E Manson, M Stampfer, B Rosner, N R Cook, C Belanger, F LaMotte, J M  
Gaziano, P M Ridker, W Willett, R Peto C H Hennekens. Lack of effect of long-term  
supplementation with beta carotene on the incidence of malignant neoplasms and  
cardiovascular disease. National Center for Biotechnology Information [متصل] ,May  
1996 .  
/8602179/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov



23. Tommy G. Thompson. Dietary Guidelines for Americans. dietaryguidelines .2005  
[متصل]
- 20%20for%20DG%2005/05-2019/https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files  
Americans.pdf
24. Australian Dietary Guidelines. What is a serve? eat for health .[متصل]  
https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/how-much-do-we-need-each-day/  
.what-serve
25. Dietary Recommendations for Healthy Children. American Heart Association .[متصل]  
.-  
https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/di  
etary-recommendations-for-healthy-children
26. ADA. The Diabetes Exchange list. The American Diabetes Association .[متصل] 2004.  
.https://www.drearhart.com/docs/The\_Diabetic\_Exchange\_List.pdf
27. Int J Clin Exp Med. Therapeutic effects of date fruits (Phoenix dactylifera) in the  
prevention of diseases via modulation of anti-inflammatory, anti-oxidant and  
anti-tumour activity .[متصل] 2014.  
./https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3992385
28. Salah M Aly, Habeeb Ali, Ali Y Babiker, Sauda Srikar, and Amjad A khan Arshad H  
Rahmani. Therapeutic effects of date fruits (Phoenix dactylifera) in the prevention of  
diseases via modulation of anti-inflammatory, anti-oxidant and anti-tumour activity  
[متصل] 2014 ./https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3992385
29. Yunes Panahi , Javad Ameli, Behrad Darvishi Mahsa Bakhtiari. Protective effects of  
flavonoids against Alzheimer's disease-related neural dysfunctions .[متصل] 2017.  
./28641164/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
30. mewa. الزراعة العضوية في سطور. وزارة البيئة و المياه و الزراعة. [متصل] 2016.  
https://www.mewa.gov.sa/ar/Ministry/Agencies/AgencyofAgriculture/OrganicCompain  
20%A9%D8%B9%D8%A7%D8%B1%D8%B2%D8%84%D9%A7%/PublicationsDocs/%D8  
%8A%D9%81%D9%20%A9%8A%D8%D9%88%D9%B6%D8%B9%D8%84%D9%A7%D8%  
.pdf.B1%D8%88%D9%B7%D8%B3%D8%20





39. Rui Hai Liu. Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. National Center for Biotechnology Information . 4-combinations of phytochemicals [متصل] 2003 ./12936943/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
40. SFDA. التمر و مرضى السكري. [متصل] 2017 .aspx.2018-3-26-https://old.sfda.gov.sa/ar/rumors/Pages/roumers
41. unrwa. الغذاء المتوازن. United National Relief and Work Agency. [متصل] .- %D8%-A1%D8%A7%D8%B0%BA%D8%D8%84%D9%A7%https://www.unrwa.org/%D8%86%D9%B2%D8%A7%D8%88%AA%D9%D8%85%D9%84%D9%A7
42. CDC. State Indicator Report on Fruits and Vegetables. CDC. [Online] 2018 .state-indicator-report-fruits-vege-2018/https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics .tables.html
43. FDA. Vegetables Nutrition Facts Raw. FDA. [متصل] 2017 .https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/nutrition-information-raw-vegetables
44. FDA. Fruits Nutrition Facts Raw, Edible Weight Portion. FDA. — . [متصل] 2017 .https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/raw-fruits-poster-text-version-accessible-version
45. KAST. أصناف التمر بالمملكة العربية السعودية ونسبة السكريات فيها. [متصل] 2019 .8595/https://publications.kacst.edu.sa/PublicationViewer
46. Yingying Ouyang , Jun Liu Minmin Zhu , Gang Zhao , Wei Bao , Frank B Hu Xia Wang . Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. national center for biotechnology information [متصل] july, 2014 ./25073782/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
47. Tao Hao, Eric B Rimm, Walter C Willett, Frank B Hu Dariush Mozaffarian. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. National Center for Biotechnology Information [متصل] 2011 ./21696306/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
48. healthline . Proven Health Benefits of Dates. healthline 8. [متصل] 2018 .https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates
49. Ligia Zubik, Pratima Bose, Najwa Samman, John Proch Joe A Vinson. Dried fruits: excellent in vitro and in vivo antioxidants [متصل] 2005 ./15670984/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



وزارة التعليم

Ministry of Education





# دليل الغذاء الصّحي للطفل

Healthy Food Guide for **Children**



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya



# من أسباب انتشار السمنة بين أطفالنا

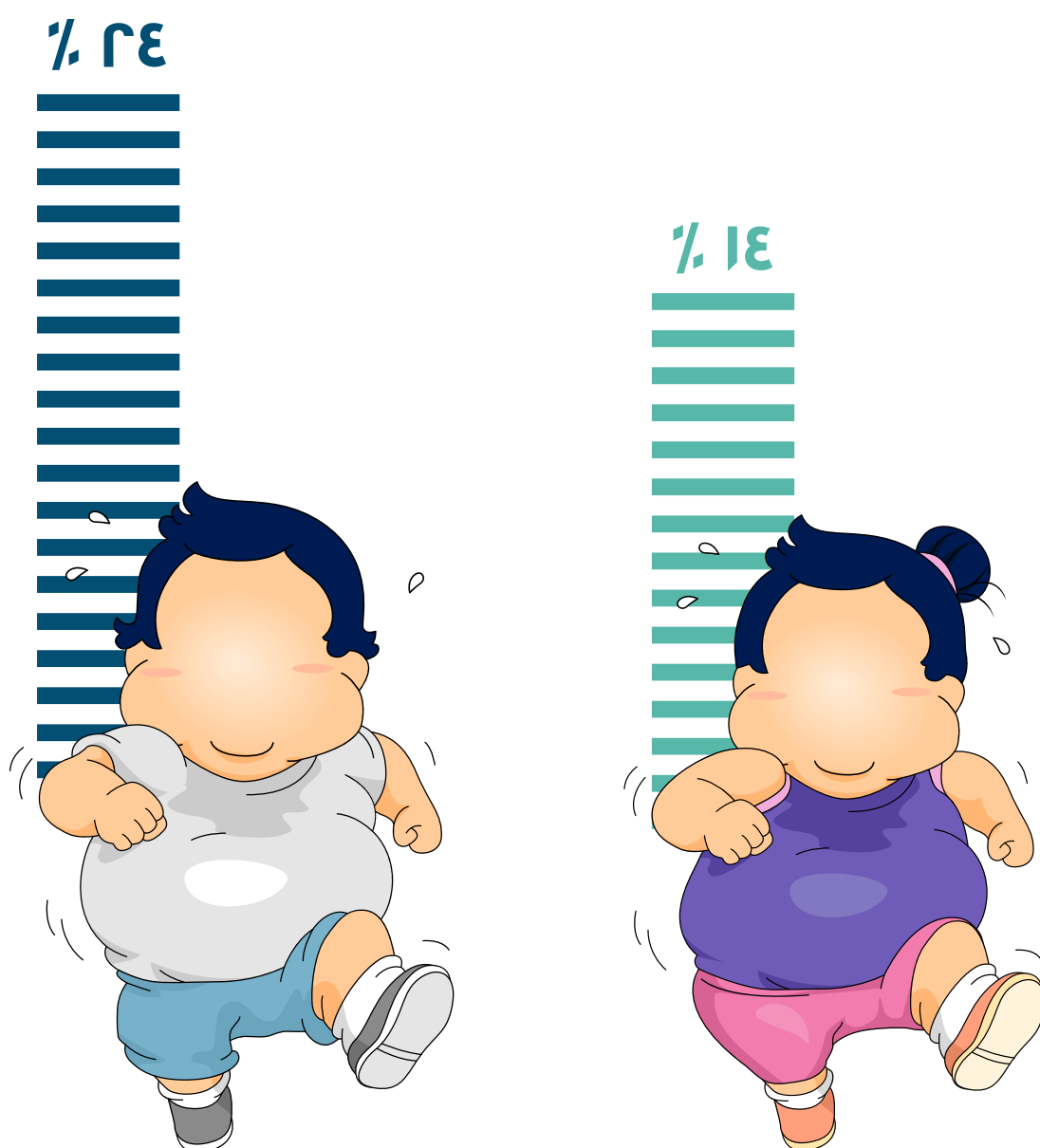


قلة عدد ساعات النوم وعدم انتظامه

عدم تناول وجبة الإفطار

قلة الحركة

العادات الغذائية السيئة



## معدل السمنة لدى الأطفال في المملكة



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

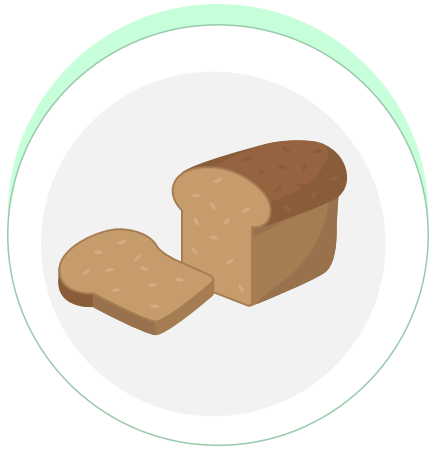
وقاية  
Weqaya

# دليل الإفطار الصحي

تعتبر وجبة الإفطار وسيلة لإعادة شحن الطاقة لجسم الطفل وتزويده بالنشاط ليومه الدراسي

لماذا وجبة الإفطار مهمة جداً؟

ممّ يتكون إفطار طفلك ؟



الحبوب



البروتين



الفواكه



الخضروات



الحليب

لسلامة غذاء طفلك

الحرص على اختيار الفواكه المتوفرة في الموسم

سلامة الغذاء مهمة، لذلك يجب حفظ الأطعمة في درجة حرارة مناسبة

التنوع و التوازن معاً هما المفتاح لمساعدة الطفل على التمتع بنظام غذائي صحي



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya



# كيف تفذي طفلك بطريقة صحيحة

على الأطفال زيادة  
شرب الماء، خصوصاً في  
أجوائنا الحارة وعند  
القيام بأي نشاط  
بدني، ويفضل أن لا يقل  
عن ٥ إلى ٦ أكواب  
يومياً

شرب كمية  
كافية من  
الماء

الحرص على تقديم  
الوجبات الخفيفة الصحية  
لطفلك مثل: الفاكهة أو  
الزبادي أو الكعك المعد  
في المنزل

تناول  
الوجبات  
الخفيفة  
الصحية

إستبدال الكعك الذي  
يتم شراؤه من  
المتجر بالكعك  
المُعد منزلياً حيث أنه لا  
يحتوي على مواد  
حافظة أو سكريات  
بكمية عالية

تجنب شراء  
الكعك  
والحلويات

الإفطار هو الوجبة الأهم  
للطفل، إلا أن تقديم وجبة  
إفطار فقيرة بالعناصر  
الغذائية من الممكن أن  
تجعله يشعر بالجوع خلال  
النهار ولا يتمتع بالطاقة  
اللازمة للتركيز أو اللعب

لا تنسى  
وجبة  
الإفطار

إستبدال العصائر  
بالماء أو الحليب بدون  
نكهة، حيث أن الحليب  
مصدر جيد للكالسيوم  
ويحتوي على نسبة  
سكريات أقل من  
العصائر. ويمكن إضافة  
بعض النكهات الطبيعية  
للماء كالليمون  
والنعناع

تجنب  
العصائر  
الجاهزة



تذكر أن الأطفال يقلدون الأهل ويتخذونهم قدوة ومثالاً أعلى، لذلك يجب الحرص  
على إعداد وتناول المأكولات الصحية



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

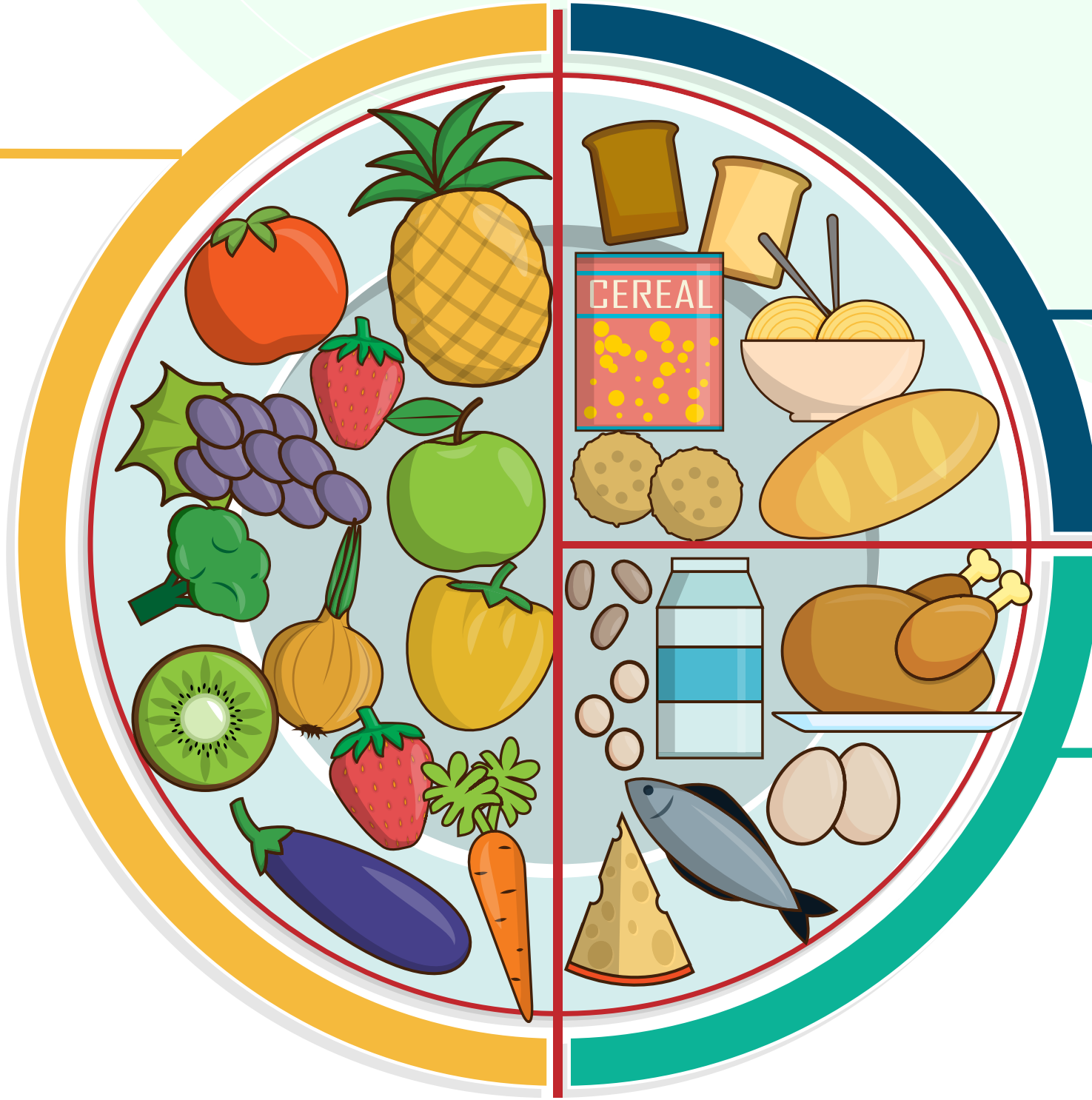
# طبق الطفل المثالي في كل وجبة إفطار

## ١/٤ الطبق من النشويات

الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يعتبر مصدراً غنياً بالألياف مما يجعله مُشبعاً أكثر للطفل

## ١/٢ الطبق من الخضار و الفواكه

الحرص على اختيار الفواكه والخضار الموسمية حيث أنها تكون طازجة و لذيذة ومغذية أكثر من الطعام المستهلك في غير موسمه



## ١/٤ الطبق من البروتين

أهمية التنويع بين مصادر البروتين الحيواني والنباتي وتجنب الجبن القابل للدهن واستبداله باللبنة أو الجبن الأبيض

استبدال العصائر  
والمشروبات الغازية بالماء



الحرص على حصول الطفل على عدد ساعات كافية من النوم، فإن قلة عدد ساعات النوم وعدم انتظامه مرتبط بالسمنة وزيادة الوزن



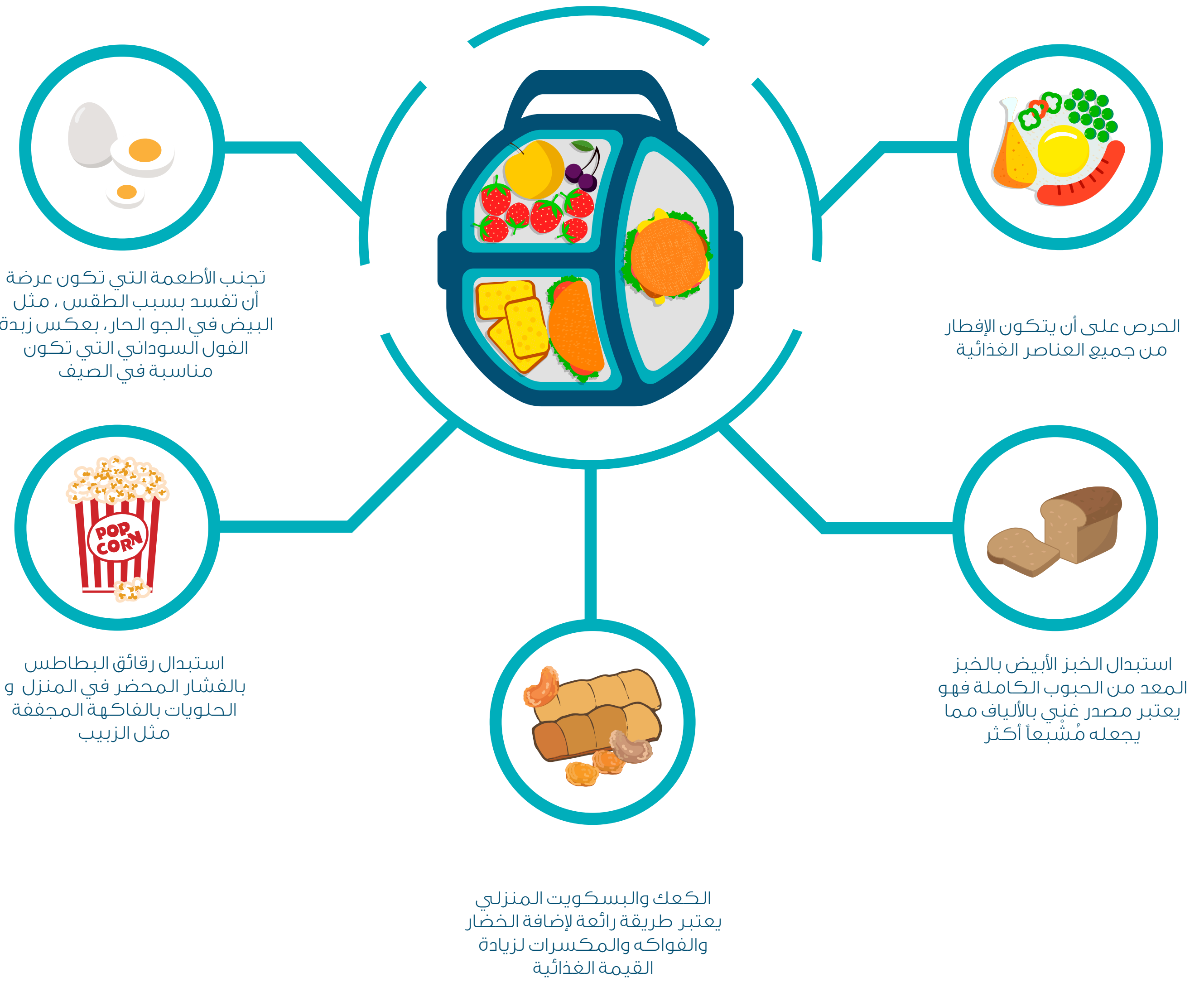
@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

# نصائح لتحضير حقيبة إفطار مدرسية بطريقة صحية



”

- إن الإكثار من تناول ملونات الأغذية والمواد الحافظة المتواجدة في الحلويات والأطعمة المعلبة يرتبط بمضار صحية مثل: الصداع والتغيرات السلوكية وفقر الحركة
- يفضل تجهيز محتويات حقيبة الإفطار من الليلة السابقة لتوفير وقت أكثر
- مشاركة الطفل في اختيار محتويات وجبته يساعده على تناولها



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya



# كيف تحضر حقيبة إفطار مدرسية بطريقة صحية

؟

طفل لا يفضل  
أكل الخضروات

محاولة إدخال الخضار في  
الساندويتشات والمخبوزات  
المنزلية، مثل كعك الجزر  
إضافة أطعمة بالإمكان  
تغميسها مع الخضار، مثل  
الحمّص أو الزبادي

اختيار خبز كامل الحبوب

ماذا إذا لم يرغب الطفل؟  
ننصحك بالمزج بين الخبز  
الأبيض والخبز كامل الحبوب

توفير وجبة خفيفة في حال  
شعر الطفل بالجوع

المكسرات خيار مناسب  
كوجبة خفيفة، لكن مع  
الحرص على أن تكون غير  
مملحة

ما الأفضل من منتجات  
الألبان؟ كامل الدسم أو  
قليل الدسم؟

يمكن بعد عمر السنتين،  
استهلاك منتجات الألبان  
قليلة الدسم لجميع أفراد  
العائلة مع الحرص على أن  
تكون بدون نكهة

كيف نحبب  
الطفل بالفواكه؟

مشاركة الطفل بالتحضير  
واختيار الفواكه  
تقطيع الفواكه بطريقة  
مميزة



تجنب الجبنة السائلة القابلة للدهن فهي مليئة بالدهون المهدرجة والأملاح  
وبالإمكان استبدالها باللبن



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

# ماذا نختار من كل مجموعة غذائية؟

## مجموعة الدهون

٨ حبات زيتون  
حفنة مكسرات مشكّلة  
١ ملعقة طعام زبدة  
١ ملعقة طعام قشطة  
١ ملعقة طعام زعتر مع زيت زيتون  
٢ ملعقة طعام طحينة

## مجموعة الألبان

١ كوب حليب  
٢/٣ كوب لبن  
علبة زبادي

## مجموعة البروتين

١ ملعقة طعام زبدة فستق أو  
فول سوداني ويفضل أن تكون  
محضرة منزلياً  
٣٠ جرام ( ٢ ملعقة كبيرة ) تونه  
او دجاج  
١/٣ كوب حمّص  
١ بيضة  
٢ ملعقة طعام جبنة بيضاء  
٢ ملعقة طعام لبننة  
شريحتين جبن

## مجموعة الحبوب

١ شريحة خبز  
١ كعكة منزلية (كـب كيك)  
٤ فطائر محلاة (مثل المصابيب)  
٣ أكواب فشار  
٦ قطع مقرمشات بسكويت مالح  
١/٢ كوب حبوب الافطار  
١/٢ كوب ذرة  
١ حبة بطاطا صغيرة  
١/٢ كوب شوفان  
٢ بسكويت صغير  
١/٢ كوب فول

## مجموعة الخضار

١/٢ كوب من  
الجزر  
الخيار  
الزهرة  
الطماطم  
الخبس  
الفلفل الأخضر البارد  
بروكلي

## مجموعة الفواكه

١ تفاحة  
١ موزة  
١ برتقالة  
١ يوسفي  
٣ تمرات  
٢ ملعقة طعام زبيب  
١/٤ كوب من مكعبات البطيخ  
٤ حبات مشمش



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya





معدل قلة النشاط البدني  
لدى الأطفال السعوديين  
٧١%

تكمّن أهمية الرياضة في  
التقليل من الإصابة  
بالأمراض المزمنة لدى  
الأطفال

من المهم أن يكون  
النشاط البدني جزء  
أساسي من يوم الطفل



## نصائح مهمة

ممارسة نشاط بدني لا  
يقل عن ٦٠ دقيقة في  
اليوم

التدرج بالنشاط البدني  
وممارسة أي نوع من  
الرياضة

من المهم مشاركة  
الطفل لتحفيزه على  
ممارسة الرياضة



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

# استبدال الأطعمة الغير مفيدة ببدائل أصح



حلويات



جبن سائل



عصير

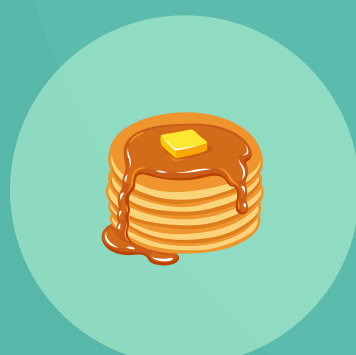


شوكولاته



رقائق البطاطس

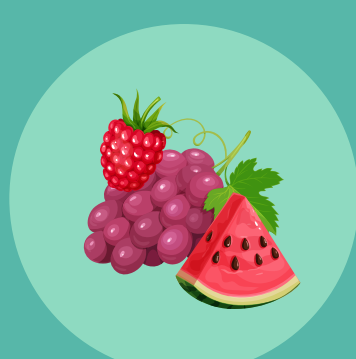
## بدائل أصح



بانكيك



فشار



فواكه



زبدة الفول السوداني



حليب



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

# خطة أسبوعية ووصفات صحية



# مثال لخطة أسبوعية لإعداد حقيبة إفطار مدرسية صحية

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

شريحة خبز مع ١ ملعقة  
طعام من زبدة الفول  
السوداني

٤ مصابيح

1/2 رغيف خبز محشو  
بجبنه بيضاء مخلوطة  
مع فلفل أخضر بارد  
مفروم

٢ شريحة خبز محشوة  
ببيضة واحدة

٢ قطعة وافل البطاطس

كوب من الجزر، مُقطع  
على شكل أصابع

كوب من الخيار، مُقطع  
على شكل أصابع

٥ حبات طماطم كرزية أو  
١ حبة طماطم صغيرة

كوب من الخيار، مُقطع  
على شكل أصابع

كوب من الجزر، مُقطع  
على شكل أصابع

زبادي

٢ بسكوت مملح

حفنة من المكسرات  
الطازجة المشكّلة

لبن

٢ بسكوت مملح



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

# وصفات صحية مصائب



## المقادير

كوب حليب ( قليل الدسم )  
بيضة  
كوب طحين بر  
رشة ملح  
ملعقة صغيرة بيكنج باودر  
ملعقة كبيرة زيت زيتون  
ملعقة كبيرة سكر

## الطريقة



تدهن المقلاة بالزيت  
حوالي ½ ملعقة صغيرة



يترك الخليط جانباً لمدة ٥ دقائق  
تقريباً أو إلى أن تسمى المقلاة



تخلط جميع المكونات  
جيداً ما عدا الزيت



تقدم المصائب إلى جانب العسل



تقلب المصائب إلى الجهة الأخرى  
حين يبدأ ظهور الفقاعات الصغيرة  
ويشقر لونها من الأسفل



يسكب القليل من الخليط  
في المقلاة حوالي ملعقة



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya



# وصفات صحية

## المقادير

½ كوب زيت نباتي  
كوب جزر مبشور  
١ و ½ كوب دقيق اسمر  
١ و ½ ملعقة كبيرة  
بيكنج باودر

٣ بيضات  
½ كوب سكر  
ويفضل استبداله  
بدبس التمر أو  
شراب قيقب

## الطريقة



ثم يضاف الزيت



ضعي الدقيق و الجزر و البيكنج باودر في  
قالب و اسكبي فوقه الخليط السائل  
و حركيه حتى يتجانس



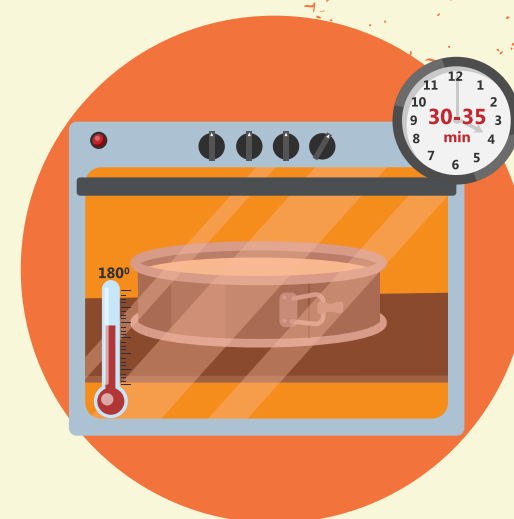
يخلط البيض والسكر



## كيكة جزر صحيّة



اسكبي الخليط في قالب الخبز



وأدخله الفرن  
مسبق التشغيل على ٣٥٠°  
لمدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

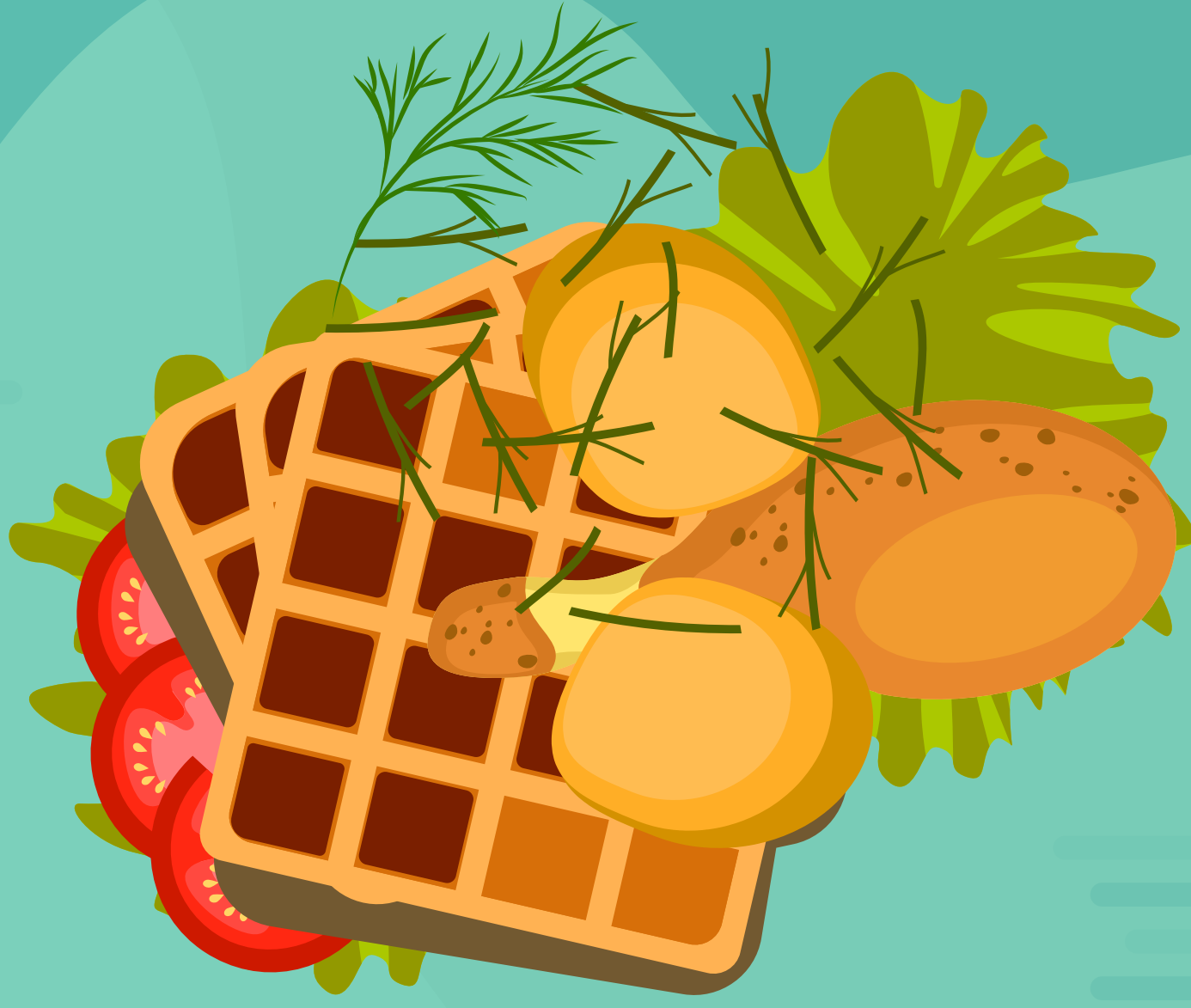
وقاية  
Weqaya

# وصفات صحية

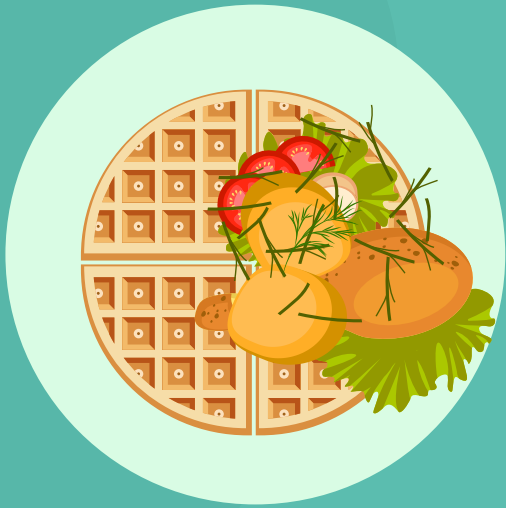
## وافل البطاطس مع الخضار

### المقادير

بيضتين  
1/2 كوب دقيق  
2 ملعقة كبيرة زيت نباتي  
1/4 كوب حليب سائل  
2 و 1/2 كوب بطاطس مسلوقة ومهروسة  
1/2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر  
3 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم  
1/2 كوب جبنة فيتا أو شيدر  
رشة ملح وفلفل



### الطريقة



يقدم الوافل  
مقسم لأربع ملثات



يوضع جزء من الخليط  
في آلة صنع الوافل



تخلط جميع المكونات جيداً



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

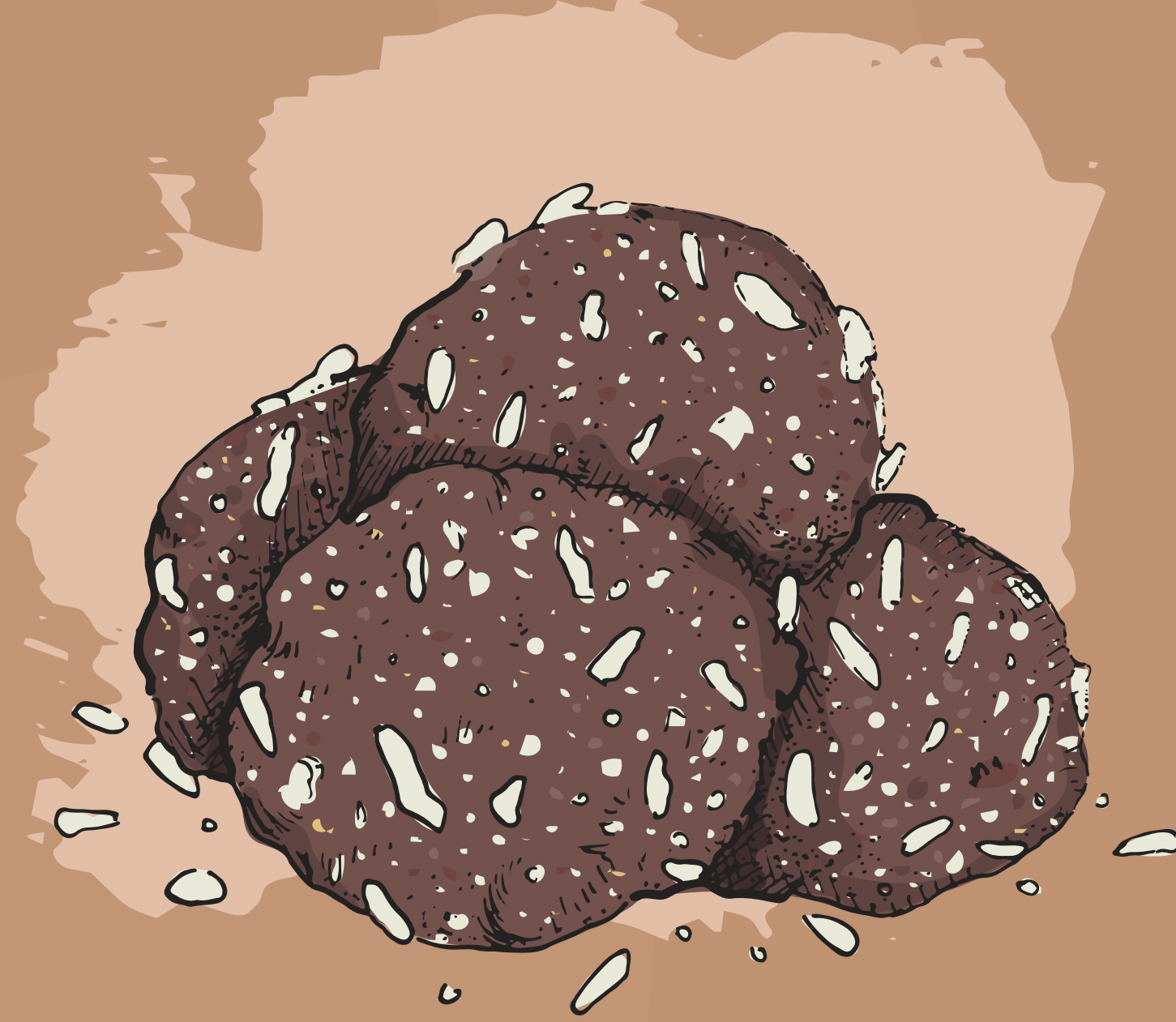
# وصفات صحية

## كرات الطاقة (تمر بالشوفان)



### المقادير

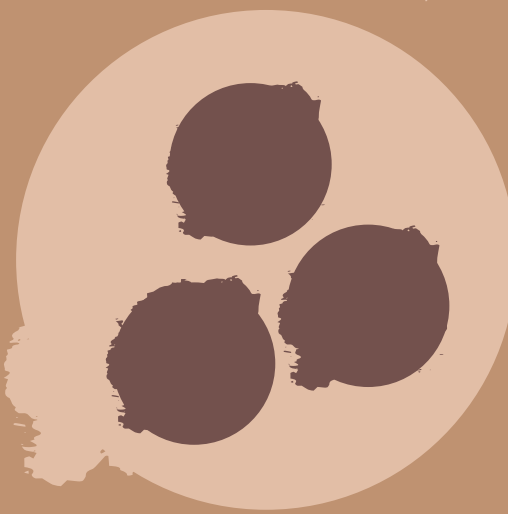
٢ كوب تمر منزوع النواة  
كوب شوفان محمص بالفرن  
لمدة ١٠ دقائق  
ملعقة صغيرة قرفة  
ملعقة كبيرة عسل  
مكسرات مجروشة (اختياري)  
للتزيين: جوز هند مبشور او  
بسكويت مطحون



### الطريقة



تخلط جميع المكونات جيدا



تعمل كور صغيرة من العجين



تدحرج الكور في جوز الهند  
او البسكويت ثم تقدم



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya

# وصفات صحية

## كيكة مالحة

### المقادير

حبة فلفل حلو أحمر  
½ كوب زعتر أخضر أو ناشف  
½ كوب زيتون أسود شرائح  
½ كوب بصل أخضر  
ملعقة صغيرة بيكنج باودر  
رشة ملح وفلفل

كوب خليط جبنة شيدر قليلة  
الدهون وجبنة فيتا  
أو ½ كوب طحين  
½ كوب زيت نباتي  
½ كوب حليب قليل الدسم  
٣ بيضات

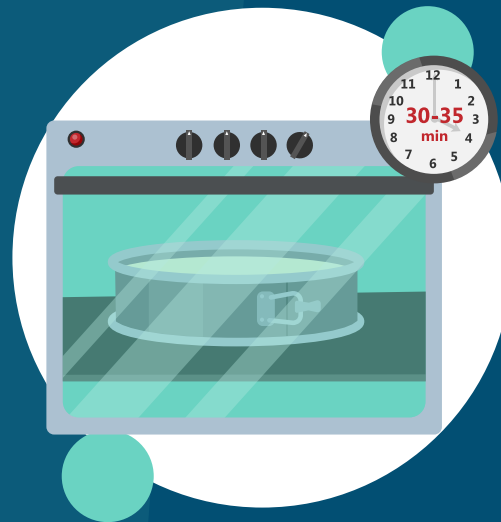
### الطريقة



ضعي المقادير جميعها  
في قالب وحركيه حتى  
يتجانس جيداً



تخلط جميع المكونات جيداً



اسكبي الخليط في قالب الخبز وأدخليه الفرن  
مسبق التشغيل على ٣٥٠ لمدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya



# وصفات صحية تغميسة للخضروات

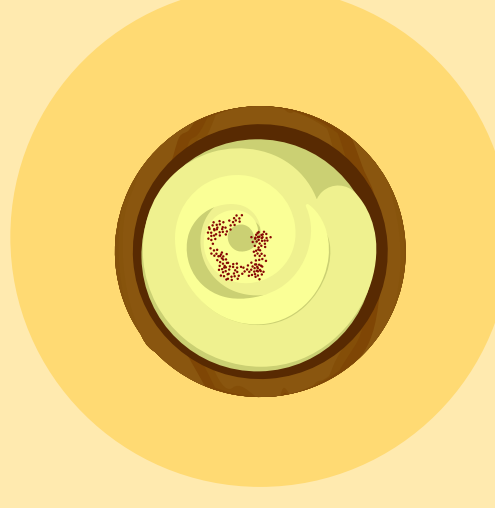
## المقادير

علبة زبادي ١٧٠ جرام  
خيار  
جزر  
ملعقة صغيرة فلفل حلو  
ملعقة صغيرة كمون  
٢ ملعقة كبيرة ليمون

## الطريقة



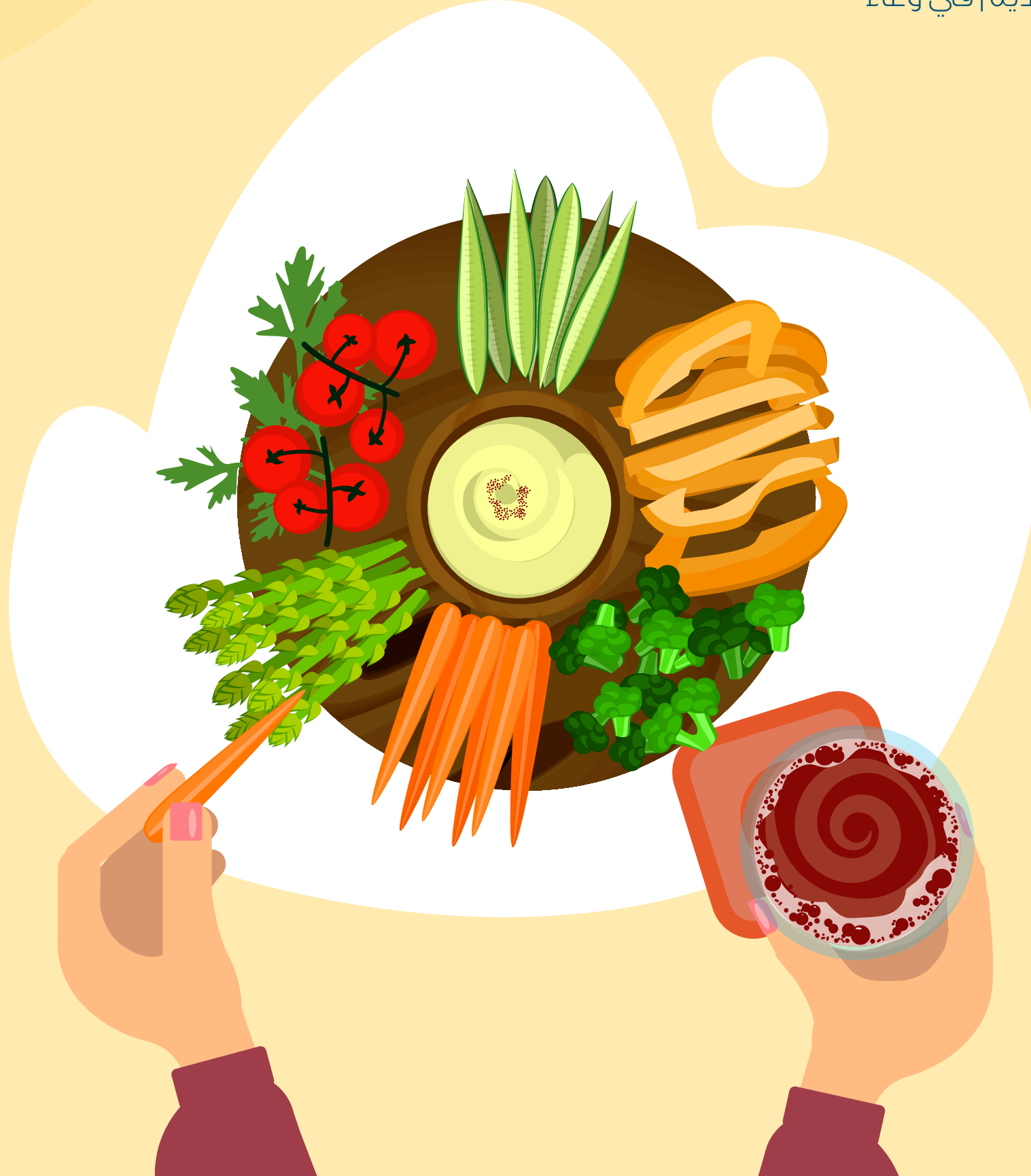
ضعي الخليط بجانب  
الخضار في طبق التقديم



أخلطي الزبادي، الفلفل الأسود  
الكمون وعصير الليمون



قطعي الخيار والجزر على  
شكل أصابع ثمّ ضعهم في  
طبق التقديم في وعاء



@SaudiCDC

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وقاية  
Weqaya





وقاية  
Weqaya



المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها  
Saudi Center for Disease Prevention and Control



وزارة التعليم  
Ministry of Education