وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الوعي الغذائي

الفئة المستهدفة:

- ☐ المرحلة الابتدائية
- ☐ المرحلة المتوسطة
- ☐ المرحلة الثانوية

☐ بنين
☐ بنات

المحتوى لـ :

- ☐ يوم صحي عالمي
- ☐ برنامج توعوي
- ☐ زيارة توعوية

تاريخ آخر تحديث:

شهر: يوليو

سنة: 2021 م

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المحتوى

- مقدمة
- الأغذية الصحية
- الغذاء العضوي
- البطاقة الغذائية
- البلاستيك
- حساسية الجلوتين (السيلياك)
- المصادر

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المقدمة

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المقدمة:

يساعد التنويع في الأطعمة على تلبية احتياجات الفرد من المغذيات الأساسية وتشمل:
الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الفيتامينات والمعادن و الماء

اللازمة لإنتاج الطاقة والنمو وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المقدمة:

و يوصى بالتقليل من الأغذية والمشروبات المحتوية على نسبة **عالية** من السعرات الحرارية أو الدهن أو السكر أو الملح.

لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام. كما أن نوعاً واحداً من الطعام لا يحتوي على القيمة اللازمة **لذلك لابد من التنويع في الأطعمة.**

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأغذية الصحية

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأغذية الصحية:

الغذاء الصحي هو الذي يزودك بالعناصر الغذائية التي تحتاجها للحفاظ على صحة جسمك والاحتفاظ بالطاقة.

ويشمل الماء والكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن و هي العناصر الغذائية الرئيسية التي تشكل نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأغذية الصحية:

دور النشويات في الغذاء:

- مصدر رئيسي للطاقة وهي المصدر الوحيد الذي يزود خلايا الدماغ وكرات الدم الحمراء بالطاقة.

- الألياف تنشط البكتيريا النافعة لإنتاج مجموعة فيتامين (ب) كما تعمل على تحسين امتصاص الحديد والكالسيوم.

أمثلة على أطعمة نشوية:

الخبز – الأرز – الشوفان - البطاطس

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأغذية الصحية:

دور البروتينات في الغذاء:

- النمو وإصلاح الأنسجة التالفة وتنظيم التفاعلات داخل الجسم.

أمثلة على أطعمة بروتينية: **اللحوم – البيض – البقوليات.**

دور الدهون في الغذاء:

- تصنيع المركبات المهمة مثل الهرمونات والكولسترول حيث يدخل الكولسترول في تركيب أغشية خلايا الجسم.
- هام لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي أ، د، هـ، ك.

أمثلة على أطعمة دهنية: الزيوت – المكسرات.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأغذية الصحية:

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

فوائد الغذاء الصحي:

١. يمنح الجسم **النشاط والحيوية والطاقة** اللازمة لأداء الأنشطة اليومية.

٢. يساعد في الحفاظ على **النشاط و وزن مناسب وصحي.**

٣. يساعد الغذاء الصحي الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة وغني بالألياف الموجودة في الحبوب الكاملة على **تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.**

يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم في **تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب** عن طريق الحفاظ على ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

٥. النظام الغذائي الغني بالكالسيوم يحافظ على **أسنانك وعظامك قوية.**

٦. **يعزز مناعة الجسم،** ويزيد من مقاومته للالتهابات، والعدوات الفيروسية والبكتيرية والفطرية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أضرار الوجبات السريعة:

- يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة من السكر والدهون في الوجبات السريعة إلى **زيادة خطر الإصابة بالسمنة.**
- تؤدي المستويات المرتفعة من الصوديوم من الوجبات السريعة إلى **زيادة ضغط الدم.** مما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- تحتوي معظم منتجات الوجبات السريعة على إضافات غذائية ومواد حافظة. تناول الكثير من هذه المواد المضافة والمواد الحافظة **ضارة بجسم الإنسان.**

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أضرار الوجبات السريعة:

تشير الدراسات إلى أنه على مدار العشرين عامًا الماضية، تضاعف عدد الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة وتضاعف عدد المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة ثلاث مرات. هذا بسبب محتويات الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

كيفية الحد من استهلاك الوجبات السريعة والتقليل منها:

حساب السعرات الحرارية: وذلك لمنع الرغبة في تناول الوجبات السريعة، لأن معرفة السعرات الحرارية فيها يقلل من تناولها لاحتوائها على سعرات عالية.

تحضير الطعام بالمنزل: يساعد في التحكم بالمكونات الغذائية المضافة بشكل دقيق.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الغذاء العضوي

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الغذاء العضوي:

ما هو الغذاء العضوي:

هو الغذاء الذي يتم إنتاجه أو تنميته دون استخدام المواد الكيميائية الاصطناعية، مثل مبيدات الآفات والأسمدة من صنع الإنسان، و ليست معدلة وراثيًا ولم يتم إضافة المحليات والألوان الصناعية لها.

فوائده:

مقاومة الأمراض.

تقوية نظام المناعة.

خالية من السموم.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الغذاء غير العضوي:

هي الزراعة التقليدية التي يتم استخدام المواد الكيميائية الاصطناعية على المحصول أو المنتج لتعزيز نموه.

الفرق بين الغذاء العضوي وغير العضوي:

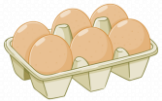
- يحتوي الطعام العضوي على نسب عالية من العناصر الغذائية بينما تحتوي الأطعمة غير العضوية على نسب أقل بسبب فقدان العناصر الغذائية أثناء مرحلة المعالجة.
- تستخدم الأسمدة الطبيعية للأطعمة العضوية مثل السماد العضوي بينما تستخدم المواد الكيميائية لتخصيب الأطعمة غير العضوية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمثلة على أطعمة ممكن أن تكون عضوية:

التفاح، البنجر،الفلفل، التوت، الجزر، الكرفس، الكرز، القهوة، الخيار، منتجات الألبان (الزبدة واللبن والحليب والجبن)، البيض، العنب، الفاصوليا الخضراء، الخضار الورقية (السبانخ والسلق والخس واللفت والكرنب)، الأعشاب، المكسرات الخوخ، البطاطس (بما في ذلك البطاطا الحلوة)، الأرز، الفراولة، الطماطم، الخوخ، الذرة، الكوسا.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مسميات مختلفة للطعام العضوي:

عضوي

يستخدم لوصف الأطعمة التي تحتوي على ٩٥٪ من المكونات العضوية.

عضوي ١٠٠%

يستخدم هذا المصطلح للفواكه والخضار.

مصنوع من مواد عضوية

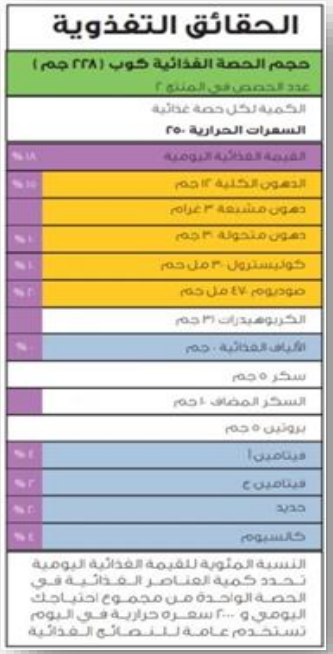
يستخدم لوصف المنتجات التي تحتوي على ٧٠٪ من المكونات العضوية.

قوائم المكونات المحددة

يوجد على المنتجات التي تحتوي على اقل من ٧٠ ٪ من المكونات العضوية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education



الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)	
عدد الحصص في المنتج ٢	
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية ٢٥٠	
القيمة الغذائية اليومية	١٨ %
الدهون الكلية ١٢ جم	١٥ %
دهون مشبعة ٣ غرام	
دهون متحولة ٣ جم	١ %
كوليسترول ٣٠ ملي جم	١ %
صوديوم ٤٧٠ ملي جم	٢ %
الكربوهيدرات ٣١ جم	
الألياف الغذائية ٠ جم	٠ %
سكر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠ جم	
بروتين ٥ جم	
فيتامين أ	٤ %
فيتامين ج	٢ %
حديد	٢ %
كالسيوم	٤ %
النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و ٢٠٠٠ سعره حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية	

البطاقة الغذائية

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البطاقة الغذائية :

ماهي البطاقة الغذائية ؟

هي بطاقة توجد على المنتجات الغذائية توضح محتويات الغذاء من العناصر كالدهون والبروتين والكربوهيدرات والملح والسكر وبعض الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية، بلد المنشأ، مدة الصلاحية، طريقة حفظ المنتج.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

محتويات البطاقة الغذائية :

قائمة المكونات: جميع المكونات التي يحتوي عليها نوع الطعام بالتسلسل حسب وزنها الأعلى فالأقل مثال: مكونات المنتج: سكر، زيت فول ، سوداني (هذا يعني أن المنتج يحتوي غالبا على السكر والزيت ثم الفول السوداني).

حجم الحصة: هو قدر الحصة الواحدة، وعدد سعراتها الحرارية، وكمية المغذيات التي تحتوي عليها.

الحصة الواحدة: هي عدد الحصص الموجودة في المنتج.

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم) عدد الحصص في المنتج (٢)	
الكمية لكل حصة غذائية السعرات الحرارية (٢٥٠)	
القيمة الغذائية اليومية	
الدهون الكلية ١٢ جم	١٨ %
دهون مشبعة ٣ جم	١٥ %
دهون متحولة ٣٠ جم	
كوليسترول ٣٠ ملجم	١٠ %
صوديوم ٤٧٠ ملجم	٢٠ %
الكربوهيدرات ٣١ جم	١٠ %
الألياف الغذائية ٠ جم	٠ %
سكر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠ جم	٢٠ %
بروتين ٥ جم	
فيتامين (أ)	٤ %
فيتامين (ج)	٢ %
حديد	٢٠ %
كالسيوم	٤ %

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

١ حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالمل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل.

٢ القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر ٥% أو أقل منخفض و ٢٠% أو أكثر مرتفع

٣ السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج
٤٠ سعرة حرارية منخفضة.
١٠٠ سعرة حرارية متوسطة.
٤٠٠ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

٤ قلل من

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

٥ احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

طابق الألوان مع الجدول

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البطاقة الغذائية :

السعرات الحرارية: كمية السعرات الحرارية في المنتج.

السعرات الحرارية من الدهون: هي مجموع الطاقة المتوفرة في كل حصة والطاقة من الدهون في كل حصة.

إجمالي الدهون: يحدد كمية الدهون في الحصة الواحدة مفصلاً كمية الدهون المشبعة وغير المشبعة.

الدهون المشبعة: تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة و غالبًا ما تؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول.

الدهون غير المشبعة: يغلب على هذا النوع أن يكون سائلاً في درجة حرارة الغرفة

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في المنتج (٢)

الكمية لكل حصة غذائية	السعرات الحرارية (٢٥٠)
القيمة الغذائية اليومية	
الدهون الكلية ١٢جم	١٨ %
دهون مشبعة ٣ جم	١٥ %
دهون متحولة ٣٠ جم	
كوليسترول ٣٠ ملجم	١٠ %
صوديوم ٤٧٠ ملجم	٢٠ %
الكربوهيدرات ٣١ جم	١٠ %
الألياف الغذائية ٠جم	٠ %
سكر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠جم	٢٠ %
بروتين ٥ جم	
فيتامين (أ)	٤ %
فيتامين (ج)	٢ %
حديد	٢٠ %
كالسيوم	٤ %

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

١ حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالمل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل.

٢ القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر ٥% أو أقل منخفض و ٢٠% أو أكثر مرتفع

٣ السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج ٤٠ سعرة حرارية منخفضة. ١٠٠ سعرة حرارية متوسطة. ٤٠٠ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

٤ قلل من

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

٥ احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

طابق الألوان مع الجدول

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البطاقة الغذائية :

الكولسترول: هو كمية الكولسترول بالملليغرام في كل حصة.

الصوديوم: هو كمية الصوديوم بالملليغرام في كل حصة.

الكربوهيدرات: هو كمية الكربوهيدرات بالغرام في كل حصة، بما في ذلك النشاء، الألياف، السكريات.

البروتين: هو كمية البروتين بالغرام في كل حصة.

الفيتامينات والمعادن: هي النسبة المئوية للقيمة الموصي بها يومياً في حال اتباع نظام غذائي يقوم على ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في المنتج (٢)

الكمية لكل حصة غذائية السعرات الحرارية (٢٥٠)	
القيمة الغذائية اليومية	
الدهون الكلية ١٢ جم	١٨ %
دهون مشبعة ٣ جم	١٥ %
دهون متحولة ٣٠ جم	
كوليسترول ٣٠ ملجم	١٠ %
صوديوم ٤٧٠ ملجم	٢٠ %
الكربوهيدرات ٣١ جم	١٠ %
الألياف الغذائية ٠ جم	٠ %
سكر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠ جم	٢٠ %
بروتين ٥ جم	
فيتامين (أ)	٤ %
فيتامين (ج)	٢ %
حديد	٢٠ %
كالسيوم	٤ %

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية

١ حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومحسوبة بالجرامات أو بالمل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل.

٢ القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر ٥% أو أقل منخفض و ٢٠% أو أكثر مرتفع

٣ السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج
٤٠ سعرة حرارية منخفضة.
١٠٠ سعرة حرارية متوسطة.
٤٠٠ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

٤ قلل من

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

٥ احرص على

احرص على تناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

طابق الألوان مع الجدول

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البطاقة الغذائية :

توصيات هامة عند استخدام البطاقة الغذائية:

١. يجب قراءة **حجم الحصة** لمعرفة السعرات الحرارية للمنتج.

٢. يفيد قراءة بطاقة الحقائق الغذائية **للمقارنة بين منتجات المادة الواحدة** المصنوعة من قبل شركات.

٣. اختيار **النسبة الأقل من الدهون** (المشبعة والمتحولة) والسكر والملح.

٤. قراءة البيانات والمعلومات للعناصر الغذائية.

٥. قراءة **التحذيرات** الواردة حول طرق حفظ وتخزين المادة الغذائية.

٦. التأكد من عدم وجود **مادة قد تسبب الحساسية** لأي فرد من أفراد الأسرة.

٧. الحرص على شراء المنتجات العالية بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الألياف والفيتامينات والمعادن.

٨. عدم الانسياق خلف **الإعلانات التسويقية** للمنتج الغذائي والتأكد من البطاقة الغذائية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

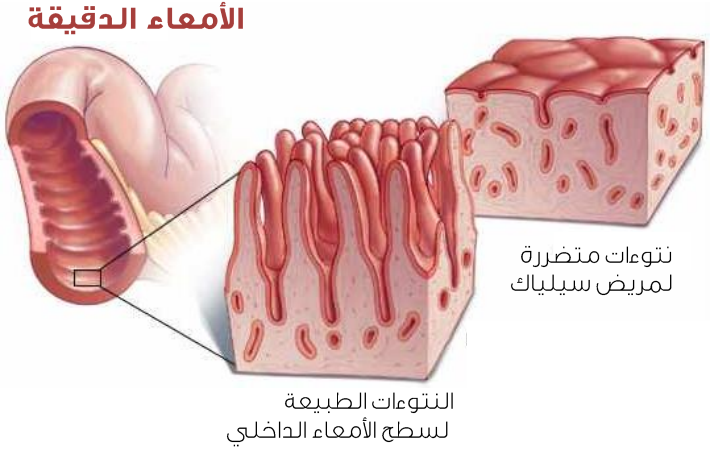
حساسية الجلوتين
(السيلياك)

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

حساسية الجلوتين (السيلياك):

هو (أحد امراض المناعة المزمنة) يحدث عند تناول المصاب لغذاء يحتوي على مادة الجلوتين، فإن الجهاز المناعي يستجيب لهذه المادة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة مما يؤدي إلى تلف النتوءات التي تبطن سطحها الداخلي. (وهي المسؤولة عن امتصاص المواد الغذائية من الطعام)، وعندما تتضرر هذه النتوءات ومع مرور الوقت فإن المواد الغذائية لا يتم امتصاصها بشكل كاف بالجسم.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الفرق بين حساسية القمح وحساسية الجلوتين:

حساسية القمح:

- هي ردة فعل للجهاز الهضمي تجاه أي نوع من البروتينات الموجودة **في القمح فقط**، وليس الجلوتين الموجود في الأطعمة الأخرى.
- **تصنف كأحد أنواع الحساسية**، وليست مرض مناعي مثل حساسية الجلوتين (السيلياك).
- **تختلف أعراضها عن السيلياك**، حيث تتراوح بين 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 لها علاج، ولكن يكتفي الشخص **بتجنب تناول القمح** بجميع أنواعه، حيث أنه قد يكون مهدد للحياة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

حساسية الجلوتين (السيلياك):

أعراضها لدى الأطفال:

- ألم وانتفاخات في البطن.
- الإسهال المزمن وظهور دهون مع البراز بسبب عدم امتصاصها بالجسم.
- مشاكل في الجهاز الهضمي (مثل: القيء، الإمساك).
- الشحوب، نقصان الوزن.
- التعب والإرهاق.
- تأخر النمو أو البلوغ.
- قصر القامة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

حساسية الجلوتين (السيلياك):

المضاعفات:

إن عدم اتباع المريض للحمية الخالية من الجلوتين يؤدي إلى حدوث تلف في أغشية الأمعاء مما ينتج عنه

ظهور مضاعفات منها:

- سوء التغذية.
- فقر الدم (أنيميا نقص الحديد).
- هشاشة العظام.
- حساسية اللاكتوز (عدم تحمل اللاكتوز)، لإن السيلياك قد يدمر جزء من الأمعاء المسؤول عن هضم اللاكتوز.
- ظهور طفح جلدي.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة التي يجب تجنبها
النشويات والحبوب ومشتقاتها	الخبز والمكرونة المحضرة عن طريق دقيق الأرز، دقيق الذرة، دقيق العدس، دقيق فول الصويا ، دقيق البطاطس , دقيق الكتان ، خلاصة جذور النشاء أنواع الدقيق الخالية من الجلوتين، كل أنواع الكيك المصنوعة من أنواع الدقيق الخالية من الجلوتين سيريلاك الأرز للأطفال الحنطة السوداء، تاكو و تورتيلا الذرة.	جميع أنواع الخبز المصنوع من القمح أو الشعير أو الشوفان والحنطة , البرغل السميد و الكورن فليكس (حبوب الإفطار) السيريلاك.
مجموعة البروتين	اللحوم والدواجن والأسماك والطيور الطازجة الغير مضاف إليها صلصات ومغطاة بالصلصة أو فتات الخبز (البقسماط) , زبدة المكسرات السادة.	جميع أنواع اللحوم المضاف لها دقيق القمح مثلا السجق والنقانق والمرتديلا و البروستد واللحم المجمد والمعلب والمضاف لها صوص الكريمة التونة المعلبة والمضاف لها بروتين نباتي والسمك المعلب.
مجموعة الدهون	الزيتون و زيت الزيتون وجميع الزيوت النباتية السمن النباتي التوابل الطبيعية مثل : الملح الفلفل الخردل.	مكعبات النكهة، ، الشوربات ،والتوابل مثل المايونيز وتوابل السلطة والتوابل الجاهزة.
مجموعة الخضار والفواكه	كل أنواع الخضروات والفواكه الطازجة والمجمدة والمعلبة دون إضافات ، عصير الفاكهة والخضار	الخضار والفاكهة المضاف لها البقسماط أو الخبز المطحون أو الخضار و الفاكهة المعلبة والمحشية في الفطائر

حساسية الجلوتين (السيليك)

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

	المجموعات الغذائية	الأطعمة المسموحة	الأطعمة التي يجب تجنبها
حساسية الجلوتين (السيلياك)	مجموعة الحليب ومشتقاته	جميع منتجات الحليب والأجبان	الحليب المضاف اليه الشعير و الأجبان الموجودة في المعجنات و الفطائر الزبادي بالنكهات حليب الشوكولاتة اللبنة والجبن السائل الآيسكريم المضاف له الشكولاتة بسكويت المصنع من القمح أو الشوفان.
	الحلويات	السكر العسل جوز الهند الشكولاتة السادة الكاسترد الفشار السادة.	البسكويت ,الويفر,العلكة , بعض أنواع الشوكولاتة المضاف لها القمح أو الشوفان
	المشروبات	القهوة السادة , الشاي السادة , العصائر الطازجة	المشروبات المنكهة بالشعير, شراب الشعير والأعشاب بالشعير , شراب البيرة , الكاكاو المخلوط بالكريمة المضاف لها الدقيق
	أخرى	التوابل الطبيعية مثل : الفلفل والملح والخردل	توابل السلطة والتوابل الجاهزة الغير معروفة مكوناتها.

قد يتواجد الجلوتين في الفيتامينات وأدوية متعددة مثل: الأسبرين، شراب السعال، قطرات العين، كريمات الوجه، منتجات الاستحمام ومستحضرات العناية الشخصية بشكل عام.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

إرشادات عامة حساسية الجلوتين (السيلياك):

- يجب **إخبار النادل عن الإصابة بحساسية الجلوتين** عند تناول الطعام خارج المنزل ، وينصح بتناول الأرز، اللحوم، الخضار المطبوخة، الأسماك المشوية، الحليب، الدجاج، البقوليات.
- يجب **قراءة الملصق الغذائي** لأي منتج والتأكد من خلوه من الجلوتين.
- يجب حفظ الطحين **الخالي من الجلوتين** معزولاً عن أنواع الطحين الغير منزوع الجلوتين.
- يجب **التأكد من الأطعمة** مثل: زبدة الفول السوداني، الجيلي، المربى، الزبدة، الجبن السائل، الألبان، البطاطس وغيرها لأنها قد تحتوي على الجلوتين.
- يجب **اتباع الحمية الغذائية و الانتظام بمراجعة الطبيب** المختص بالجهاز الهضمي وأخصائي التغذية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البلاستيك

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البلاستيك:

أضرار البلاستيك:

استخدام العبوات البلاستيكية في حفظ الأطعمة أو المشروبات يمثل مشكلة صحية حقيقية والتي تظهر آثارها على المدى البعيد من خلال الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة ومنها الأمراض المستعصية، كما أن الخطورة تكمن في أن المواد البلاستيكية تدخل في صناعتها الكثير من **المواد الكيميائية** التي تتسرب إلى الطعام أو الشراب المحفوظ في العبوة خاصة الساخن منه وتتفاعل معه وتتحلل إلى مواد سامة داخل جسم الإنسان ما قد يسبب الإصابة بتسمم غذائي والعديد من الأمراض.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البلاستيك:

أضرار البلاستك على البيئة:

بسبب النفايات البلاستيكية تواجه البيئة بتربتها وهوائها ومياهها أضرار وخسائر خطيرة.

- يسبب تراكم النفايات البلاستيكية وعدم تحلله لموت أعداد كثيرة من الأسماك والكائنات البحرية عند انحصارها وسط النفايات البلاستيكية أو عند ابتلاعها لطعام مختلط بأكياس والعلب الفارغة وغيرها.
- يؤثر تراكم النفايات البلاستيكية سلبياً على خصوبة التربة على المدى البعيد، فالعلب الفارغة وغيرها من النفايات تمنع وصول أشعة الشمس مما يُعيق نمو الأعشاب والنباتات ويؤدي لموت العديد من الحشرات الحية في التربة.
- العديد من الحيوانات والطيور تقع في فخ هذه النفايات وذلك بابتلاعها مع الأكل فتدمر جهازها الهضمي وتموت أو تختنق بها.
- التخلص من النفايات البلاستيكية حرقاً يتسبب في انتشار غازات سامة تضر بالغلاف الجوي، وتُؤدي لاضطرابات بيئية تترك آثارها السلبية على الإنسان والحيوان والنبات.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

البلاستيك:

ولتفادي هذه الأضرار يوصى:

- **استبدال البلاستيك** بالستانلس ستيل أو السيراميك في الأواني المستخدمة للأطعمة والأشربة أو استخدام الورقية منها.
- **عدم تسخين** أو تخزين الطعام في عبوات بلاستيكية.
- **الحد من شراء الأطعمة والمشروبات في عبوات بلاستيكية.**
- **التخلص** من الاواني البلاستكية ذات الاستخدام الواحد في حال استخدامها والانتهاء منها وعدم استخدامها مرة اخرى.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نظام ترقيم البلاستك واستخداماته:

1 PETE — آمن
ويستخدم لمرة واحدة فقط
يستخدم غالباً لعلب المياه والعصيرات والمعلبات
⚠ عند استخدام أكثر من مره يتحول لمادة مسرطنة لنقل للأكل.

2 HDPE — آمن
قابل للتدوير
يستخدم غالباً في ألعاب الأطفال وعلب المنظفات والحليب
⚠ لا ينصح بأستخدامه للأطعمة.

3 V — سام وخطر
يستخدم غالباً في التغليف الشفاف
⚠ خصوصاً عند استخدامه لفترة طويلة.

4 LDPE — آمن نسبياً
يوجد غالباً في ألعاب الأطفال وعلب المنظفات وأكياس التسوق
⚠ لا ينصح بأستخدامه للأطعمة.

5 PP — الأكثر أماناً
يوجد غالباً في العلب الحافظة للطعام
⚠ يمكن استخدامه في المايكرويف والثلاجة ويتحمل درجات الحرارة العالية.

6 PS — سام وخطر
يشبه الفلين الطبيعي ويستخدم في الأكواب وعلب حفظ الطعام
⚠ ويمنع استخدامه في بعض الدول.

7 OTHER — غير مصنف
ينتشر غالباً في علب المياه الكبيرة والرضاعات. تأكد من خلوه من مادة BPA.
⚠ يفضل عدم استخدامه لاحتمال كونه خليط من الأنواع السابقة.

احذر من استخدام أي نوع بلاستيك لا توجد عليه هذه الرموز.

احذر من استخدام حتى الأنواع الآمنة من البلاستك في حفظ الأطعمة المحتوية على الأحماض مثل: المخلل والملح والليمون والطماطم. وبالأخص البلاستك الملون.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

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

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة