

طبق الغذاء الصحي



- استخدم زيوت صحية (كزيت الزيتون أو الكانولا) للطبخ أو مع السلطة
- قلل من الزبدة وتجنب الدهون المتحولة



- شرب كمية كافية من الماء، الشاي، أو القهوة (بقليل أو بدون سكر)
- الحليب ومنتجاته تناول حصة (مرة أو مرتين باليوم)
- قلل من العصير (كأس صغير باليوم)
- تجنب المشروبات السكرية





توصي منظمة الصحة العالمية

بألا يتجاوز استهلاك الفرد من السكر
10% من إجمالي الطاقة المستهلكة للفرد في اليوم.

للتقليل من خطر الإصابة
بزيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان



12 معلقة شاي (48 جم)

10% من إجمالي الطاقة
تعاادل تقريباً 48 جم
من السكر.



من النشويات، يوجد في عدد كبير من الأطعمة بشكل طبيعي،
أو يُضاف لبعض المنتجات.

السكر المضاف (سكر المائدة)

يُضاف إلى الأطعمة والمشروبات،
مثل: المشروبات الغازية، أطعمة
الوجبات الخفيفة عالية الطاقة،
الوجبات السريعة والحلويات.

السكر الطبيعي

هو السكر الموجود طبيعياً في
الأغذية، مثل: الفواكه، العسل
والحليب.



كيف يمكن معرفة محتوى المنتج الغذائي من السكر؟

توجد مسميات عدة للسكر تُضاف
للمنتجات الغذائية مثل:

السكر البني	كاسترد
عصير الفاكهة المركز	سكروز
فراكتوز	جلوكوز
دكستروز	سكر الدكسترين
إيثيل المالتوز	العسل الأسود
لاكتوز	شراب الذرة
كراميل	

**يكون المنتج الغذائي ذا محتوى عالٍ من
السكر إذا كان:**

أكثر من 22.5 جم لكل 100 جم — بالأغذية الصلبة

أكثر من 11.5 جم لكل 100 جم — بالأغذية السائلة

من خلال قراءة البيانات التغذوية على
البطاقة الغذائية للمنتج .. مثلاً:

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية	كوب (228 جم)
عدد الحصص في المنتج	2
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية	250
السعرات من الدهون	110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون مشبعة 0	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات 10%	
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
حديد	4%
كالسيوم	20%
النسبة المئوية للبيانات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية، قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تتناولها.	



ماذا تعني هذه العبارات على بطاقات المنتجات الغذائية:

بدون سكر مضاف No added Sugar لم تتم إضافة سكر للمنتج، لكن قد يحتوي المنتج بطبيعته على السكر.	خالٍ من السكر Sugar Free كمية السكر في المنتج لا تزيد على: 0.5 جم لكل 100 جم (الأغذية الصلبة). 0.5 جم لكل 100 مل (الأغذية السائلة).	سكر أقل Reduced Sugar لا تعني أن هذا المنتج قليل من السكر، بل إنه يحتوي على سكر أقل 30% عن محتواه في منتج مشابه.	قليل السكر Low sugar كمية السكر في المنتج لا تزيد على: 5 جم سكر لكل 100 جم (للأغذية الصلبة). 2.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة).
---	---	---	---



نصائح لتقليل السكر في غذائك

اطلب عدم إضافة سكر
لمشروباتك من العصائر الطازجة.



ابتعد عن عصائر الفاكهة تحت
مسمى شراب الفاكهة أو نكتار
الفاكهة.

ابتعد عن المشروبات الغازية
ومشروبات الطاقة.



اختر منتجات الحليب والزبادي
غير المنكهة وبدون إضافات.

قلّل كمية السكر في مشروباتك
الساخنة، مثل الشاي.



قلّل كمية السكر أثناء إعداد
الحلويات المنزلية.

قلّل كمية السكر في مشروباتك
الساخنة، مثل الشاي.



عند تناول الطعام خارج المنزل،
اختر الوجبة ذات المحتوى الأقل
من السكر.



الاسم الكيميائي للملح هو كلوريد الصوديوم.
معظم الصوديوم الذي نستهلكه يكون على شكل ملح، لذا يُعتبر
الملح المصدر الرئيسي للصوديوم.

1 غرام من الملح يعادل
400 ملغم من الصوديوم.

توصي منظمة الصحة العالمية
بتقليل استهلاك الملح إلى أقل من 5 جم باليوم، بما يعادل ملعقة شاي صغيرة.



نصائح لتقليل الملح في غذائك

في المءطعم

- اءطلب عءم إءافاء ملح إلى وءبءك.
- قلل ءناول الوءباب الءاهزة، مءل: البرغر والبءءزا والشاورما.
- ءءنب إءافاء الصلصاء، الكاءشب، الخرءل والماءونىز إلى وءبءك.



عءء الطهى

- قلل اسءءءام الملح، ومءسساءء النكهاء عالىاء الملووءاء، مءل:
- مكعباء مرقءءء وصلصاء الصوفا.
- اسءءءم بءائل الملح، مءل: مسءءء الشوم والبصل، عصفر اللىمون.
- ءءنب إءافاء الملح إلى طاءولة الطءام.

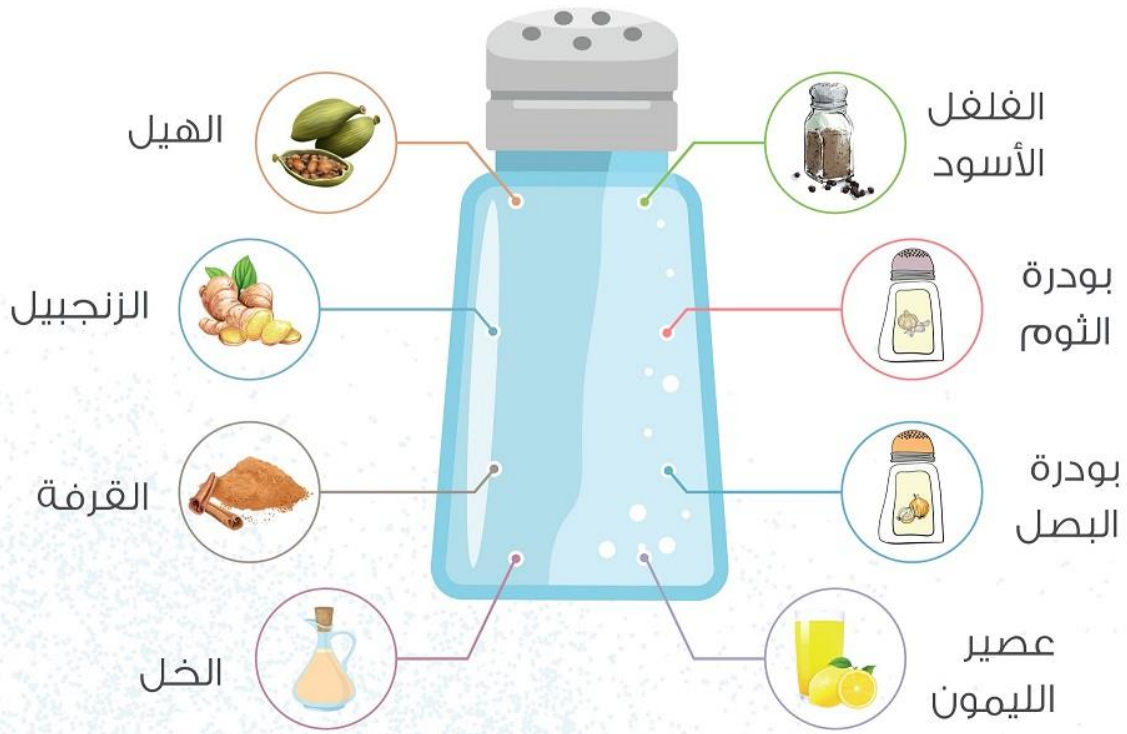


عءء ءءسوء

- اءقرأ البىاءاء الغءاءىاء المسءءلاء على بءاقاء المءءءاء، واءءر منءفضاء الملح.
- اءءر الفواكه والخضراء الطازءاء والمءمءاء أو المءعلباء بءون ملح.
- قلل شراء الصلصاء، المءءلاء، الوءباب الخفىفاء المالحاء، الكاءشب، الماءونىز.



بدائل الملح لتعزيز النكهة





الملح في المنتجات الغذائية



المايونيز



رقائق
البطاطس



مكعبات
مرق الدجاج



الأجبان
بأنواعها

منتجات
عالية
الملح



الخبز والمعجنات



التونا



رقائق الذرة



الشوربات
سريعة التحضير

منتجات
متوسطة
الملح



الزبادي



الفواكه



الخضروات

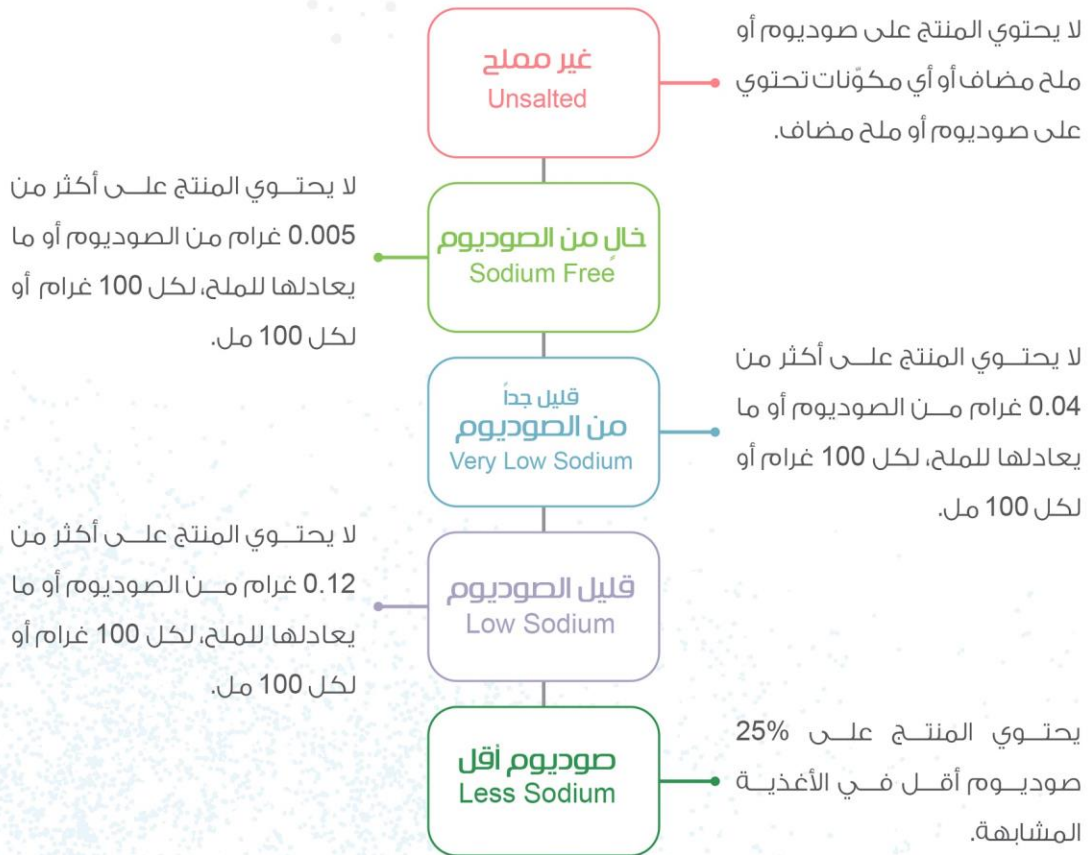


البيض

منتجات
قليلة
الملح



ماذا تعني بطاقة محتوى الملح بالمنتجات الغذائية؟





ما السعرات الحرارية؟

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات التالية:

كيلو
سعر حراري
Kilocalories
(Kcals)

السعرات
الحرارية
(Calories)

السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم

يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:



النشاط البدني



الجنس



العمر



الطول



الوزن

في المتوسط



الطفل:

يحتاج إلى ما يقارب 1800 سعرة
حرارية في اليوم



المرأة:

تحتاج إلى ما يقارب 2000 سعرة
حرارية في اليوم



الرجل:

يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة
حرارية في اليوم

بالأهم نهتم
#الغذاء_والدواء

Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد

ما الطرق المناسبة لتخفيض السعرات الحرارية في الأغذية؟



قدّم خيارات ذات محتوى
سعرات حرارية أقل
مثل: الخضار والفواكه



قلّل حجم
الوجبات



استخدم مكونات قليلة
أو خالية من الدهون



استخدم طرق طبخ لا تؤدي
لزيادة السعرات الحرارية
مثل الشوي أو الطبخ بالبخار

أماكن عرض السعرات الحرارية؟



قوائم الوجبات
(Food Menus)



اللوحات الإلكترونية
الخاصة بقوائم الطعام
(Menu Board)



نقاط تلقي الطلب
(Cashier)



المواقع الإلكترونية للمطاعم
وتطبيقات الأجهزة الذكية
(Websites & smart phone applications)



أماكن طلب الوجبات
الخاصة بالسيارات
(Drive thru)

أغذية تضاف إلى الوجبات الغذائية، وتزيد السعرات الحرارية



ملعقة شراب محلي
سعراً
حرارياً 65



ملعقة كريمة
سعراً
حرارياً 80



ملعقة مايونيز
سعراً
حرارياً 60

يمكن عرض السعرات الحرارية للوجبة كاملة أو لكل حصة وذلك كما هو موضح أدناه

الحصة الواحدة

672

سعراً حرارياً



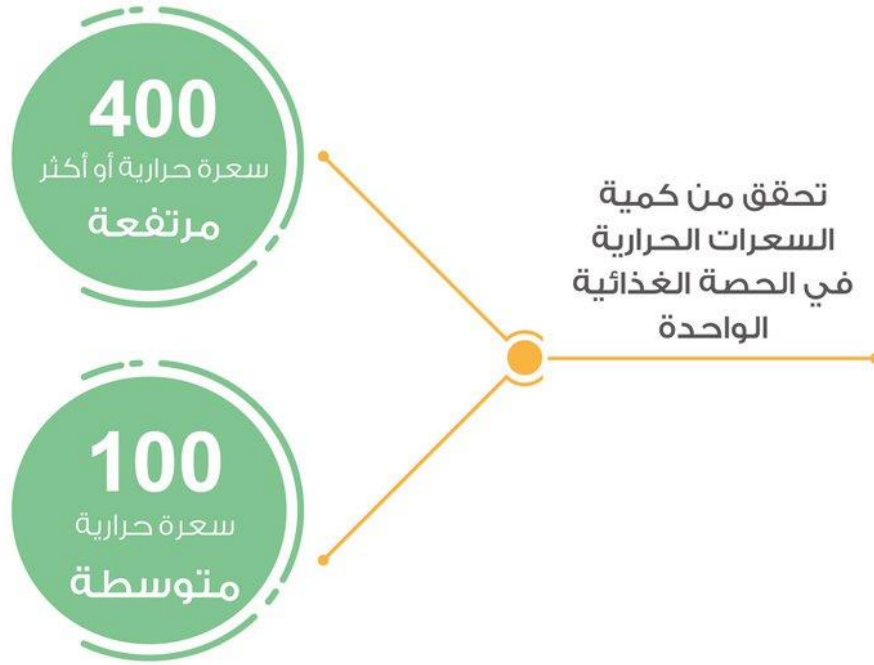
الوجبة الكاملة

2690

سعة حرارية



معرفة الأسعار الحرارية تساعد في التحكم بوزنك



الحصة الغذائية : هي الكمية الموصى بها من المادة الغذائية
وتقاس بالكوب/جرام/مل/قطعة/ملعقة...

في حال استهلاك 3 حصص من المنتج، يتم حساب الأسعار الحرارية كما يلي:

مثال: **3 حصص = الأسعار الحرارية 3 X**

البطاقة الغذائية

هي الملصق الخارجي لعبوات المنتجات الغذائية

محتوى البطاقة الغذائية

تعليمات الاستخدام

والتخزين والتحذير

مثال ذلك: تعليمات استخدام
وتحذير طيب الرضع والأطفال،
تعليمات الحفظ في درجة حرارة
معينة لبعض المنتجات الغذائية
التي تتطلب حفظ في درجات
حرارة محددة

العبارات التحذيرية

بعض المنتجات قد تحتوي على
مكونات لا تتناسب مع البعض،
كالحوامل والمرضعات والأطفال
ومرضى القلب والرياضيين أثناء
ممارسة الرياضة، فوجود هذه
العبارات يساهم في تلافي
الاستخدام الخاطئ لمثل هذه
المنتجات مثال على ذلك
زيادة الكمية المستهلكة إلى 40 جم
في اليوم قد يسبب الاسهال من
المنتجات الغذائية المحتوية على
السوربيتول أو الزيليتول

بيانات الحساسية

قد تحتوي المنتجات الغذائية على
مكونات تسبب الحساسية لبعض
المستهلكين، مثل السمك، الفول
السوداني، الحليب، البيض،
السمسم، فول الصويا، والجلوتين
وفي حال احتواء المنتج عليها
تكتب كالتالي: "يحتوي على أو قد
يحتوي على ..."

اسم المنتج

حيث يعتبر المؤشر الأساسي
للتعريف بالمنتج الغذائي



تاريخ الصلاحية

هي الفترة التي يحافظ فيها المنتج
الغذائي على جميع خواصه

قائمة المكونات

تشمل المكونات التي يحتوي عليها
المنتج الغذائي مرتبة بالتسلسل
حسب الوزن الأعلى فالأقل

قائمة الحقائق التغذوية

تشمل القائمة على محتوى المنتج
من الطاقة، الدهون المشبعة،
الدهون المتحولة، الكوليسترول،
مجموع الكربوهيدرات ومنها
السكر والملح (صوديوم)، البروتين
والألياف الغذائية

بيانات الشركة وعنوانها

تشمل معلومات الشركة الصانعة أو
المعبأة أو المستوردة أو الموزعة

رقم التتبع (الإنتاج)

رمز الكمية من المادة الغذائية التي
تم إنتاجها تحت نفس الظروف
خلال فترة زمنية محددة من خط
إنتاج واحد حيث يساعد المستهلك
في تتبع المنتجات الغذائية عند
تحذير الهيئة العامة للغذاء والدواء

المضافات الغذائية

مثل الألوان والنكهات والمواد
الحافظة التي يحتوي عليها المنتج
الغذائي حيث تساهم في تحسين
الخواص ورفع القيمة الغذائية
للمنتج والمحافظة على الغذاء في
ظروف النقل والتخزين

إرشادات التعامل مع

البطاقة الغذائية

اتبع تعليمات طرق
الحفظ والتخزين



تأكد من
تاريخ الصلاحية



أحرص أن يكون خيارك صحي
عند اختيار المنتج الغذائي



تأكد من عدم وجود أي مادة قد
تسبب الحساسية لك أو لأفراد أسرتك



اتبع إرشادات الإعداد
والتحضير



أمثلة لبعض الإدعاءات التغذوية

قليل الدهن

02 تعني أن المنتج يحتوي على أقل من 3 جرام / 100 جرام للمنتج الصلب أو 1.5 جرام / 100 مل من المنتج السائل

بدون سكر أو ملح مضاف

04 لا تعني أن المنتج خال من السكر أو الملح، وإنما قد يحتوي بطبيعته على سكر أو ملح

خفيف أو لايت

06 تعني أن المنتج يحتوي على أقل من 30% أقل من أي مكون مثل الدهن أو السكر أو الملح والتي لا بد من توضيحها على البطاقة

دهن أقل

01 تعني أن المنتج الغذائي يحتوي على 30% أقل من المنتج المماثل

خال من السكر

03 تعني أن المنتج يحتوي على أقل من 0.5 جرام / 100 جرام أو 100 مل

مصدر للفيتامينات أو المعادن

05 تعني أن المنتج يحتوي على الأقل على 15% من القيمة المرجعية للمكون

عالي أو غني بالبروتين

07 تعني أن 20% على الأقل من الطاقة في المنتج يكون مصدرها البروتين

الإدعاء الصحي يربط بمكونات المنتج الغذائي وليس المنتج نفسه

مثل "فيتامين (د) يساعد على الحفاظ على سلامة العظام" وذلك في حال احتوى المنتج على الكمية اللازمة لوضع الإدعاء

الحقائق التغذوية

أحرص على قراءة الحقائق التغذوية قبل اختيار المنتج

السعرات الحرارية

- هي الطاقة التي يتم الحصول عليها في الحصة الواحدة
- معرفة السعرات الحرارية يساعد في التحكم بوزنك
- تجنب السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة للمنتج حيث تعتبر
- **400** سعرة حرارية أو أكثر **مرتفع**
- **100** سعرة حرارية **معتدل**
- عدد السعرات التي تناولتها يحدده عدد الحصص التي استهلكتها في المنتج
- مثال: **3 حصص = السعرات الحرارية 3 x**

إرشادات

- اختر منتج غذائي له نسبة مئوية عالية في القيم اليومية من الألياف، الفيتامينات، المعادن مثل الحديد، الكالسيوم بحيث تكون **20% أو أعلى**

القيم اليومية %

- القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية هي دليلك لأي منتج غذائي قد يكون غني أو فقير في عنصر ما
- يعبر عنها بالنسبة المئوية وتم حسابها على أساس **100%** من الاحتياجات اليومية لكل مكون غذائي بناءً على استهلاك **2000** سعر حراري في اليوم للإنسان المتوسط
- قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل بحسب السعرات الحرارية التي تحتاجها

إذا كانت النسبة **20% أو أعلى** فهي مرتفعة

إذا كانت النسبة **5% أو أقل** فهي منخفضة

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية عدد الحصص في المنتج	كوب (228 جم) 2
الكمية لكل حصة غذائية	السعرات الحرارية 250 السعرات من الدهون 110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون متحولة 0	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات	10%
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
حديد	4%
كالسيوم	20%
النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها	

حجم الحصة الغذائية

- الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط
- يحدد حجم الحصة بـ (كوب / جرام / مل / قطعه / ملعقة) حسب مادة المنتج
- تقاس الحقائق التغذوية لكل **100** جرام أو **100** مل من المنتج الغذائي ولكل حصة في حال احتوت على أقل من **100** جرام أو **100** مل
- تأكد من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج واختر الأنسب
- المنتج الواحد قد يحتوي على أكثر من حصة

إرشادات

- اختر منتج غذائي له نسبة مئوية منخفضة في القيم اليومية من الدهون، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم (الملح)
- الكوليسترول يفضل أن تكون كمية أقل من **300** ملجم في اليوم
- الصوديوم يفضل أن تكون كميته منخفضة (**2300 - 3000** ملجم) أو أقل في اليوم
- قلل من المنتجات الغذائية التي تحتوي على كمية سكر عالية
- المنتج الغذائي الذي يحتوي على كمية منخفضة من السكر يحتوي على **5** جرام أو أقل لكل **100** جرام
- يمكن أن يتواجد السكر في المنتج الغذائي بأحد المسميات التالية: (فركتوز، جلوكوز، سكروز، شراب الذرة عالي الفركتوز)

إرشادات التعامل مع

البطاقة الغذائية

اتبع تعليمات طرق
الحفظ والتخزين



تأكد من
تاريخ الصلاحية



أحرص أن يكون خيارك صحي
عند اختيار المنتج الغذائي



تأكد من عدم وجود أي مادة قد
تسبب الحساسية لك أو لأفراد أسرتك



اتبع إرشادات الإعداد
والتحضير



أمثلة لبعض الإدعاءات التغذوية

قليل الدهن

02 تعني أن المنتج يحتوي على أقل من 3 جرام / 100 جرام للمنتج الصلب أو 1.5 جرام / 100 مل من المنتج السائل

بدون سكر أو ملح مضاف

04 لا تعني أن المنتج خال من السكر أو الملح، وإنما قد يحتوي بطبيعته على سكر أو ملح

خفيف أو لايت

06 تعني أن المنتج يحتوي على أقل من 30% أقل من أي مكون مثل الدهن أو السكر أو الملح والتي لا بد من توضيحها على البطاقة

دهن أقل

01 تعني أن المنتج الغذائي يحتوي على 30% أقل من المنتج المماثل

خال من السكر

03 تعني أن المنتج يحتوي على أقل من 0.5 جرام / 100 جرام أو 100 مل

مصدر للفيتامينات أو المعادن

05 تعني أن المنتج يحتوي على الأقل على 15% من القيمة المرجعية للمكون

عالي أو غني بالبروتين

07 تعني أن 20% على الأقل من الطاقة في المنتج يكون مصدرها البروتين

الإدعاء الصحي يربط بمكونات المنتج الغذائي وليس المنتج نفسه

مثل "فيتامين (د) يساعد على الحفاظ على سلامة العظام" وذلك في حال احتوى المنتج على الكمية اللازمة لوضع الإدعاء

الدهون المتحوّلة

هي أحد أنواع الدهون غير المشبعة، وتوجد في بعض المنتجات الغذائية

دهون متحوّلة طبيعية

توجد في المنتجات الغذائية، مثل منتجات الحليب واللحوم الحمراء، وتتراوح كمية الدهون المتحوّلة في هذه المنتجات ما بين 2 - 5% من إجمالي الدهن، ولا يمكن تقليلها أو التخلص منها، وذلك لطبيعية تكوين المنتج الغذائي



دهون متحوّلة اصطناعية

- عند تعرّض الزيوت السائلة لغاز الهيدروجين تتحوّل إلى دهون صلبة أو شبه صلبة، وتُسمى هذه العملية الهدرجة
- تتم إضافة الدهون المتحوّلة الاصطناعية لبعض المنتجات الغذائية؛ مثل البسكويت والدونات والمارجرين، بغرض إطالة عمر المنتج الغذائي أو تحسين طعمه



دهون متحوّلة متكوّنة

تتكون أثناء قلي الأطعمة بدرجة حرارة عالية لمدة طويلة



أضرار الدهون المتحوّلة

رغم أن استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً، قد يكون له فوائد تصنيعية، إلا أنه قد يسبب آثاراً سلبية على الصحة، أثبتت الدراسات أن الزيوت المهدرجة قد تزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل:



زيادة الوزن

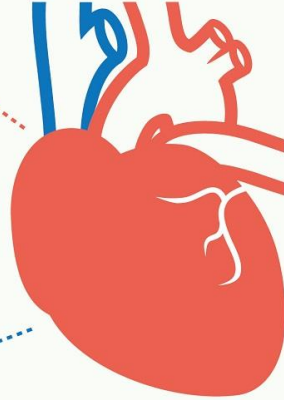


مرض السكري

أمراض القلب
والأوعية الدموية

رفع معدلات
الدهون الثلاثية في الدم

رفع معدلات
الكوليسترول في الدم



أنواع الزيوت المهدرجة

زيوت مهدرجة بالكامل (FHOs)

ينتج عنها
دهون مشبعة

مسموحة دولياً بنسبة قليلة،
لكن يُنصح استبدالها بالدهون
غير المشبعة

زيوت مهدرجة جزئياً (PHOs)

ينتج عنها
دهون متحوّلة

يتم العمل على الاستغناء عنها
حسب توصيات منظمة الصحة
العالمية - بحلول عام 2023،
والهيئة ملتزمة بتحقيق ذلك قبل
هذا التاريخ

كيف يمكن التحقق من الدهون المتحوّلة بالمنتجات الغذائية

الحقائق التغذوية	
عدد الحصص في العبوة 8	
حجم الحصة	3/2 كوب (55 غراماً)
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية 230	
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية 8 غرامات	10%
دهون مشبعة 1 غرام	5%
دهون متحوّلة 0 غرام	0%
كوليسترول 0 ملغرام	0%
صوديوم 160 ملغراماً	7%
الكربوهيدرات الكلية 37 غراماً	13%
الألياف الغذائية 4 غرامات	5%
سكريات كلية 12 غراماً	
يتضمن 10 غرامات سكر مضاف	20%
بروتين 5 غرامات	
* تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية	

● قراءة البيانات التغذوية الموجودة على البطاقة الغذائية، والتحقق من نسبة الدهون المتحوّلة

● قراءة قائمة المكونات على البطاقة الغذائية، ويدل وجود عبارة زيت نباتي مهدرج جزئياً على احتواء المنتج على دهون متحوّلة



الوزن الزائد والسمنة

ما الفرق بين الوزن الزائد والسمنة؟

للبالغين فقط
ماعدا الحوامل
والرياضيين

السمنة
يكون معدل كتلة الجسم
30 أو يساوي



الوزن الزائد
يكون معدل كتلة الجسم
25 أو يساوي



الوزن (كجم)
الطول بالمتر²

= معدل كتلة الجسم

طريقة
حساب



أسباب زيادة الوزن والسمنة

قلة
الحركة



كثرة تناول الأغذية
الغنية بالدهون



ارتفاع عدد السعرات الحرارية
التي يستهلكها الجسم



كيف يمكن خفض الوزن الزائد؟

ممارسة النشاط
البدني بانتظام



تنظيم برنامج غذائي
منخفض السعرات الحرارية



تقليل استهلاك
الدهون والسكريات



سلامة مكعبات مرق اللحم أو الدجاج أو الخضار وقيمتها التغذوية

مكعبات مرق اللحم أو الدجاج أو الخضار تُستخدم كمعزز للنكهة في الأغذية.



مكونات المكعبات

تتكون من ملح الطعام والزيوت النباتية وخليط من التوابل ومادة جلوتامات الصوديوم الأحادية (MSG).



جلوتامات الصوديوم الأحادية (MSG)



التشريعات الدولية

تصنّف كمادة مضافة (معزز نكهة) ويسمح باستخدامها وفق التشريعات الدولية

مأمونيّتها

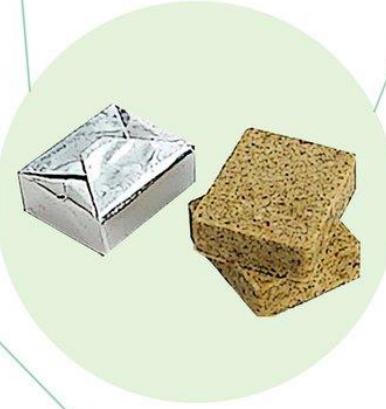
تعتبر آمنة وفق الدراسات التي أجرتها منظمات دولية عدة.



قيمتها التغذوية

تحتوي مكعبات المرق على كميات عالية من الصوديوم.

بحسب منظمة الصحة العالمية (WHO) زيادة استهلاك الصوديوم عن كغم في اليوم قد يكون له آثار سلبية على الصحة مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.





الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



حقائق حول حساسية الطعام

حساسية الطعام : ردة فعل للجهاز المناعي تجاه نوع معين من الطعام، إذا يعتقد بشكل خاطئ أن ذلك الطعام جسم مؤذٍ وضار

أكثر الأصناف الغذائية المسببة للحساسية



فول الصويا



البيض



الحليب



المكسرات



القشريات
والأسماك



الحبوب

أرقام حساسية الطعام

كل 3 دقائق يراجع الطوارئ شخص
بسبب التعرض لحساسية الطعام
على مستوى العالم

3 دقائق

من حالات حساسية الطعام تحدث
خارج المنزل

50%

عدد الأطعمة التي قد تسبب
الحساسية

170+

من حالات حساسية الطعام بسبب
الأصناف الأكثر شيوعاً

90%

من أعراض حساسية الطعام



طفح
جلدي



آلام في
المعدة



صعوبة في
التنفس



إغماء



عطاس/ كحة



تقيؤ



غثيان



صداع



التناول



الملامسة



الاستنشاق

محفزات
التحسس

بالأهم نهتم
#الغذاء_والدواء

Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



حقائق حول حساسية الطعام

حساسية الطعام : ردة فعل للجهاز المناعي تجاه نوع معين من الطعام، إذا يعتقد بشكل خاطئ أن ذلك الطعام جسم مؤذٍ وضار

أكثر الأصناف الغذائية المسببة للحساسية



فول الصويا



البيض



الحليب



المكسرات



القشريات
والأسماك



الحبوب

أرقام حساسية الطعام

كل 3 دقائق يراجع الطوارئ شخص
بسبب التعرض لحساسية الطعام
على مستوى العالم

3 دقائق

من حالات حساسية الطعام تحدث
خارج المنزل

50%

عدد الأطعمة التي قد تسبب
الحساسية

170+

من حالات حساسية الطعام بسبب
الأصناف الأكثر شيوعاً

90%

من أعراض حساسية الطعام



طفح
جلدي



آلام في
المعدة



صعوبة في
التنفس



إغماء



عطاس/ كحة



تقيؤ



غثيان



صداع



التناول



الملامسة



الاستنشاق

محفزات
التحسس

بالأهم نهتم
#الغذاء_والدواء

Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



نصائح للوالدين

إذا كان الطفل يعاني من حساسية الطعام



تحدث مع طفلك عن حساسية الطعام وأخبره أنه يعاني من حساسية تجاه مادة غذائية معينة، عرّفه على شكل المادة وأين يمكن أن تتواجد وماذا قد يحصل له لو تناولها

عند ذهاب طفلك بمفرده لأي مناسبة بلّغ القائمين عليها أن طفلك يعاني من حساسية الطعام



يجب إبلاغ المُعلم والمرشد الطلابي أن طفلك يعاني من حساسية الطعام والتأكد عليهم بشكل مستمر

قد ترى أن من المناسب وضع سوار أو بطاقة بلاستيكية لطفلك مذكور بها أنه يعاني من حساسية الطعام تجاه مادة غذائية معينة عند خروجه للرحلات



احرص عند سفرك لدولة ما، أن تعرف اسم المادة الغذائية المسببة للحساسية بلغة تلك الدولة، للتأكد أن مقدم الخدمة سيفهمك بشكل صحيح

عوّد طفلك على قراءة بطاقة المكونات على عبوات الأطعمة الجاهزة، وأن يسأل مقدمي الطعام عن مكوناته قبل أن يتناوله

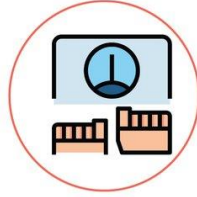




لماذا يجب تقليل استهلاك المشروبات التي تحتوي على السكر المضاف؟



سمنة



سعات حرارية
عالية



قيمة غذائية
منخفضة



أمراض مزمنة



تسوس الأسنان



انخفاض كثافة
العظام

الألياف الغذائية



الحبوب الكاملة
(مثل الأرز البني وخبز الحبوب
الكاملة والحبوب الكاملة والمعكرونة)

أطعمة نخالة
القمح

الخضروات

البذور

المكسرات



الفواكه
(التفاح الكمثرى والفراولة)

البقوليات

الفاصولياء

ثمار الشوفان
(مثل نخالة الشوفان
ودقيق الشوفان)

البازلاء

فوائدها:

- تساعد على خفض الكوليسترول في الدم.
- تساعد في السيطرة على مستوى الجلوكوز في الدم.
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.
- تساعد في منع الإمساك.
- تساعد على الشعور بالشبع، لفترة أطول وتقلل كميات الطعام المتناول.



الحقائق التغذوية للألياف

إذا كان المنتج يحتوي على **5%** أو أقل

من الألياف فيعد منخفض المحتوى

إذا كان المنتج يحتوي على **20%** أو أكثر

من الألياف فيعتبر عالي المحتوى

القيمة اليومية للألياف

تتراوح ما بين الـ **25 - 35 غراماً** في اليوم
ويعتمد هذا على نظام غذائي يحتوي
على **2000 سعرة حرارية**

(يختلف المعدل بحسب اختلاف الإحتياج
اليومي للشخص من السعرات)



الأكريلاميد في الأغذية

الأكريلاميد



الأغذية التي تتكون بها الأكريلاميد:

أهم



البسكويت



البطاطس



المخبوزات

تجنب



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



لا يصير مختلف عن إخوانه

بإلهم نهتم
Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa