



لـ  
تقرير المرحلة الأولى من  
برنامج التوعية النوعي للمدارس

20AP-CB-24

الإدارة التنفيذية لاتصال المؤسسي  
إدارة التوعية



- بطاقة البرنامج
- الاحتياج التوعوي
- الهدف من البرنامج
- الفئة المستهدفة
- النظريات السلوكية والاجتماعية المستخدمة
- المدة الزمنية اللازمة لتغيير السلوك
- المخرجات المتوقعة
- مراحل تنفيذ البرنامج
- خطة عمل البرنامج
- الميزانية التقديرية والاحتياجات
- المخرجات



## بطاقة البرنامج

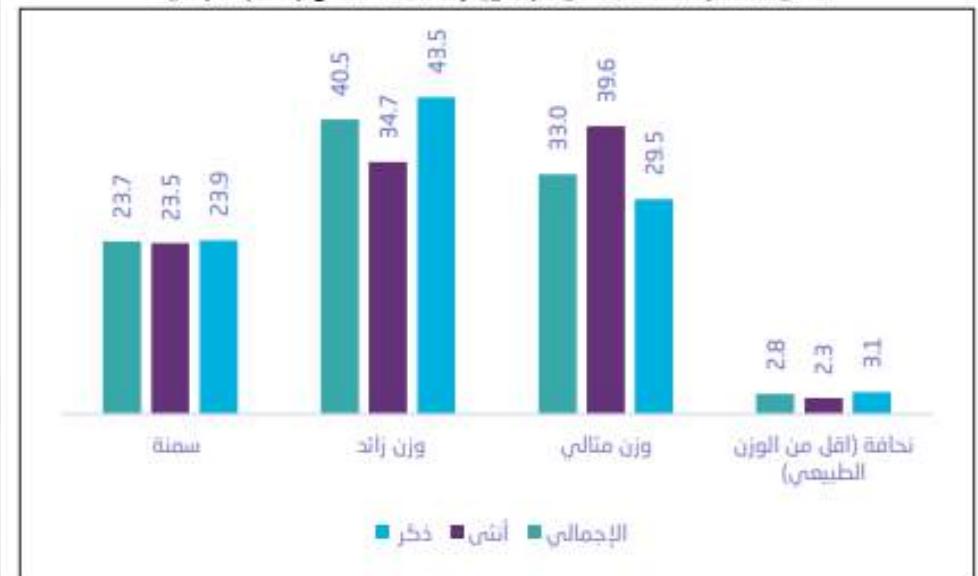
مشروع التوعية النوعي للمدارس (مشروع بحثي)   الهدف الاستراتيجي: تحسين التوصيل والتوعية	اسم البرنامج
سلوكيات المستهلك	المسار التوعوي
شقراء الرشيد	مدير البرنامج
صحي، معرفي، سلوكي، مصادر	نوع الهدف العام للبرنامج
صحي: انخفاض الوزن بمقدار 1.50 كيلوجرام للطلابات (معدل كتلة الجسم 22 وأعلى) معنوي: زيادة الوعي حول السلوكيات الغذائية الصحية بنسبة 25% سلوكي: اكتساب 3 سلوكيات صحية خلال فترة البرنامج (حساب السعرات الحرارية للأغذية، شرب كمية كافية من الماء، التقليل أو الامتناع عن تناول الشعيرية سريعة التحضير). مصادر: إعداد 11 مادة توعوية	أهداف البرنامج (SMART)
الفئة المستهدفة بالترويج = 1000 طالبة الفئة المستهدفة بالمتابعة = 100 طالبة	الفئة المستهدفة
تواصل، تثقيف	استراتيجية التوعية
عقلاني: التشريع والرقابة عاطفي: الثقة، الحماية	الارتباط بمصفوفة السمعة
Socio cognitive theory, health belief model	النظريات السلوكية والاجتماعية
صحي: وزن الطالبات المستهدفات بالمتابعة معنوي: معدل الوعي قبل وبعد تنفيذ البرنامج سلوكي: متابعة السلوكيات خلال وقت البرنامج مصادر: عدد المواد التي تم إعدادها	مؤشرات المراقبة والتقييم
25500 ريال تقريباً	الميزانية التقديرية
أبريل 2024 – سبتمبر 2025 م	الجدول الزمني للبرنامج (الخطيط، التنفيذ، التقييم)
مدارس الجودة الأهلية – قطاع الغذاء	شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)

أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني لعام 2023م للأشخاص بعمر 15 عام فأكثر أن :

- نسبة انتشار السمنة بناء على مؤشر كتلة الجسم (30 $\geq$ ) بلغت (23.7%) للإناث و (23.9%) للذكور.
- نسبة انتشار زيادة الوزن بناء على مؤشر كتلة الجسم (25 $\geq$ ) بلغت (34.7%) للإناث و (43.5%) للذكور.

كما أوضحت النتائج أن نسبة الانتشار مرتبطة بالسلوكيات الغذائية - الذين يتناولون الخضار والفواكه مرة واحدة في اليوم (37%) والذين يتناولون أكثر من مرة يومياً (25%).

شكل 1. نسبة السمنة لدى البالغين (15 سنة فأكثر) بحسب الجنس



الحالات الصحية
تصنيف كثافة الجسم  
BMI
المهنة
مستوى التعليم
مستوى دخل الأسرة
الفئة العمرية
الجنس
الرياض
ذكور
إناث


تم تحديد محاور البرنامج بناءً على نتيجة الاستبيان الذي تم إعداده هذا العام بالتعاون مع قطاع الغذاء



## مسارات البرنامج



## 1- مسار التوعية

التوعية حول السلوكيات الغذائية الصحية لفئة مستهدفة وهما:

○ 1000 طالبة

○ الهيئة التعليمية بمدارس الجودة الأهلية

تُقدم محاضرات مسار التوعية من قبل قطاع الغذاء ممثلة بإدارة السلوكيات التغذوية للمجتمع :

○ أ. تغريد الفريج (خبير أول تقييم علمي)

○ أ. منى العبدالعزيز (خبير تقييم علمي)



## 2- مسار المتابعة:

تم تصميم المسار واعتماده بناءً على مبادئ وأسس الصحة العامة

أهداف البرنامج (SMART):

- صحي: انخفاض الوزن بمقدار 1.50 كيلوجرام للطلابات (معدل كتلة الجسم 22 وأعلى)
- معرفي: زيادة الوعي حول السلوكيات الغذائية الصحية بنسبة 25%
- سلوكي: اكتساب 3 سلوكيات صحية خلال فترة البرنامج (حساب السعرات الحرارية للأغذية، شرب كمية كافية من الماء، التقليل أو الامتناع عن تناول الشعيرية سريعة التحضير).

تُقدم محاضرات مسار المتابعة من قبل إدارة التوعية:

- أ. شقراء الرشيد (أخصائي توعية)



بدأ البرنامج بقياس **قبل** للمُشاركات عبر استبيان لقياس المعرفة والسلوك وجهاز لقياس وزن المُشاركات ، ومن ثم تم تقديم **المحاضرات التوعوية** نظرياً وعلمياً، متبوعةً بأنشطة تطبيقية عملية، وهدايا لكل محور من محاور البرنامج لتحفيز المُشاركات ودعمهم للاستمراية، وبعد ذلك تم تحديد جلسات حوار مركزة مع المُشاركات لمعرفة مدى الالتزام بالسلوك الصحي وما هي العقبات ومحاولتها توفير الدعم اللازم لتمكين المُشاركات من الالتزام بالسلوكيات الصحية، اختتمنا البرنامج بقياس **بعد** للمُشاركات عبر استبيان لقياس المعرفة والسلوك وجهاز لقياس وزن المُشاركات ، كما تم توفير طريقة تواصل للإجابة على استفسارات المُشاركات وأولياء الأمور خلال فترة البرنامج.

تم الحصول على موافقة أولياء الأمور لمشاركة الطالبات في البرنامج نظراً لأن المُشاركات قُصر (أقل من 18 عام)، كما أنها في طور إعداد دراسة بحثية تابعة بالبرنامج "تقييم تنفيذ وتأثير التدخل التوعوي لتحسين بعض السلوكيات الغذائية" بالتعاون مع الأمانة العامة للجنة الوطنية للتغذية.



## لقياس مدى نجاح البرنامج وتحقيق الأهداف

تمت	<u>قبل تنفيذ البرنامج</u>	معدل كتلة الجسم (BMI)
تمت	<u>بعد تنفيذ البرنامج</u>	
تمت	<u>قبل تنفيذ البرنامج</u>	مستوى الوعي والسلوكيات
تمت	<u>بعد تنفيذ البرنامج</u>	
تمت	خلال وقت البرنامج	السلوكيات



## النظريات السلوكية والاجتماعية المستخدمة في البرنامج

### نموذج الاعتقاد الصحي Health belief model ❖

تم تخطيط البرنامج وإعداده بحسب عناصر النظرية على النحو التالي:

Perceived threat (Perceived Susceptibility and Perceived Severity)	Perceived Benefits	Perceived Barriers
<ul style="list-style-type: none"><li>- Definition of healthy weight, overweight and obesity.</li><li>- Raising awareness of the health risks associated with dietary behaviors.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reaching the ideal weight</li><li>- strengthening immunity</li><li>- improving health.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Lack reliable information</li><li>-Lack support</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- التعريف بالوزن المثالي، زيادة الوزن، السمنة .</li><li>- التوعية بالأخطار الصحية المرتبطة بالسلوكيات الغذائية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- الالتزام بالسلوكيات الغذائية الصحية ينتج عنها الوصول إلى الوزن المثالي، وتعزيز المناعة، وتحسين الصحة.</li></ul>	<p>في البرنامج سيحصلون على معلومات موثوقة، وسيجدون الدعم بكلفة أشكاله (الوجوداني، الملموس، المعلوماتي) لتعديل بعض السلوكيات الغذائية.</p>



## ❖ النظرية الاجتماعية المعرفية Socio cognitive theory

Reinforcements	Observational learning (modeling)	Expectations	Behavioral Capability
تقديم الدعم المعنوي والمادي من أجل التحفيز لتغيير السلوك.	شرح مفهوم السعرات الحرارية والتطبيق العملي من خلال المدربين الصحيين.	تعزيز السلوكيات الإيجابية وشرح النتائج المترتبة على السلوكيات الغذائية الصحية.	تعزيز إكتساب السلوكيات الغذائية الصحية.



## المدة الزمنية اللازمة لتغيير السلوك

في الظروف الطبيعية تحتاج إلى 66 يومياً كحد أدنى لتغيير أي سلوك (أسبوعين – 8 أسابيع).

لتغيير أي سلوك تحتاج من 18 يوم إلى 254 يومياً وذلك بحسب مستوىوعي الفرد، البيئة المحيطة له، الدعم المقدم.

**On average, it takes more than 2 months before a new behavior becomes automatic — 66 days to be exact.** And how long it takes a new habit to form can vary widely depending on the behavior, the person, and the circumstances. In Lally's study, it took anywhere from 18 days to 254 days for people to form a new habit.<sup>1</sup>

In other words, if you want to set your expectations appropriately, the truth is that it will probably take you anywhere from two months to eight months to build a new behavior into your life — not 21 days.

<https://jamesclear.com/new-habit>



## معدل نزول الوزن الطبيعي

Most experts, including the NHS, recommend aiming for 1 to 2 pounds (0.45 to 0.9kg) of weight loss per week. This translates to about:

<https://www.medicspot.co.uk/weight-loss/articles/how-much-weight-can-you-lose>

الجسم، فوفقاً للدراسات كلما كان الوزن زائداً وكثيراً فقد الأشخاص الوزن سريعاً، بمعنى إذا كان هناك شخص لديه 50 كيلو من الوزن الزائد هو قادر على تحقيق أكبر معدل من فقدان الوزن والذي قد يصل إلى 20 رطل في الشهر الواحد، على عكس الأشخاص الذين لديهم قليلاً من الوزن الزائد فيفقدوا وزنهم ببطء شديد، ويرجع ذلك لأن أصحاب الوزن الكبير يكون جسمهم مخترن لكمية كبيرة من الماء بيدأ بفقدانها بسرعة كبيرة في البداية، ثم يفقد الجسم ما تبقى من دهون متراكمة ببطء<sup>[1][2]</sup>.



الميزانية التقديرية	احتياجات البرنامج
يتم تصميم البروشورات من قبل قسم / الهوية المؤسسانية	<p>تصميم البروشورات التوعوية (11 بروشور)  * يتكون البروشور من صفحة واحدة</p>
7000 ريال تقريرًا	<p>طباعة:  <input type="radio"/> 200 نسخة من استبيان قياس المعرفة - القبلي والبعدي يتكون الاستبيان من 4 صفحات تقريبًا  <input type="radio"/> 100 نسخة من نموذج الموافقة على مشاركة في البرنامج يتكون النموذج من صفحة واحدة  <input type="radio"/> 100 نسخة من نموذج قياس معدل كتلة الجسم BMI  * يتكون النموذج من صفحة واحدة  <input type="radio"/> 2200 نسخة من البروشورات التوعوية (11 بروشور)</p>
$1500 * 2 = 3000$ ريال تقريرًا	ميزان لقياس الطول والوزن (حساب معدل كتلة الجسم BMI) * 2 ميزان
$30 * 100 = 3000$ ريال تقريرًا	ميزان للأغذية لتحفيز الطالبات على حساب السعرات الحرارية * 100 ميزان
$25 * 100 = 2500$ ريال تقريرًا	توزيعات للمشاركات (تحفز على النشاط البدني) * 100
$100 * 100 = 10000$ ريال تقريرًا	توزيعات للمشاركات (تحفز على شرب الماء) * 100
25500 ريال تقريرًا	الإجمالي



## مراحل ما قبل بدء البرنامج

الحالة:	المراحل:
تمت	الخطيط لتنفيذ البرنامج 1
تمت	تحديد الفئة المستهدفة 2
تمت	اختيار المدرسة 3
تمت	أخذ الموافقة من المدرسة 4
تمت	إعداد المقترن البحثي 5
تمت	الحصول على الموافقة الأخلاقية لبدء الدراسة البحثية 6
تمت	تصميم المواد التوعوية 7
تمت	طباعة المواد التوعوية 8
تمت	توفير المواد الداعمة للبرنامج 9



## المخرجات المُتوقعة

1

نشرورقة علمية حول تقييم البرنامج تتضمن هدفين:

- نتائج البرنامج.
- تقييم فعالية البرنامج التوعوي وأثره على سلوك المُشاركات.

2

في حال نجاح البرنامج في إحداث أثراً إيجابياً سلوكي، يمكن إعداد آليات لتعظيم تطبيقه، ليُنفذ في عدة مدارس في مختلف مناطق المملكة وبالتعاون مع جهات أخرى. حتى يُصبح برنامج دائم تابع للهيئة العامة للغذاء والدواء



## خطة عمل البرنامج



## خطة عمل البرنامج

الحالة		الآلية	الفئة المستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	التعريف بالبرنامج وأهدافه	الطلابات		13 نوفمبر 2024	
تمت	جمع موافقة الطالبات على المشاركة في البرنامج التوعوي والدراسة البحثية	الطلابات		17 نوفمبر 2024	المراحل الأولى
تمت	جمع موافقة أولياء الأمور على المشاركة في البرنامج التوعوي والدراسة البحثية، لأن أعمار المشاركات أقل من 18 عام.	الطلابات		26 نوفمبر 2024	



## خطة عمل البرنامج

الحالة	الآلية	الفئة المستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	قياس معدل كتلة الجسم (BMI) <u>القبلي</u> للطلابات	الطالبات	4,5,9,17 ديسمبر 2024 م	المراحل الثانية
تمت	استبيان <u>قبلي</u> لقياس مستوى المعرفة والسلوك لدى الطالبات	الطالبات	22 ديسمبر 2024 م	



## خطة عمل البرنامج

الحالات	الآلية	الفئة المستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	- التوعية حول <u>السلوكيات الغذائية الصحية</u> (حسب نظريتي Socio cognitive theory + health belief model) - التشجيع للالتزام بالسلوكيات الغذائية التالية: شرب كمية كافية من الماء   تناول الخضروات ، والفاكه ، والحبوب الكاملة - التقليل أو الامتناع عن تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف و الشعيرية سريعة التحضير	الطلاب	25 ديسمبر 2024 م	المراحل الثالثة



## خطة عمل البرنامج

الحالة	الآلية	الفئة المستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	<ul style="list-style-type: none"><li>- التوعية حول <u>السعرات الحرارية</u> (حسب نظريتي health belief + Socio cognitive theory).</li><li>- توضيح أهمية السعرات الحرارية ودور حسابها للأغذية</li><li>- تحديد كمية السعرات الحرارية التي تحتاجها كل طالبة (باستخدام حاسبة السعرات الحرارية التفاعلية التابع لموقع الهيئة)</li><li>- حساب السعرات الحرارية للأغذية</li><li>- تطبيق عملي لحساب السعرات الحرارية للأغذية باستخدام الميزان المخصص للأغذية</li></ul>	الطالبات	29 ديسمبر 2024 م	المراحل الثالثة
تمت	<ul style="list-style-type: none"><li>- تقييم مدى الالتزام بحساب السعرات الحرارية للأغذية</li><li>- مناقشة الطالبات والاجابة على استفساراتهن</li></ul>	الطالبات	30 ديسمبر 2024 م	



## خطة عمل البرنامج

الحالة	الآلية	الفئة المستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	- التوعية حول <u>أهمية النشاط البدني</u> (حسب نظريتي health + Socio cognitive theory (belief model)	الطلابات	14 يناير 2025 م	المراحل الثالثة
تمت	- تقييم مدى الالتزام بممارسة الأنشطة البدنية - مناقشة الطالبات والاجابة على استفساراتهن	الطالبات	16 يناير 2025 م	



## خطة عمل البرنامج

مراحل البرنامج	التاريخ	الفئة المستهدفة	الآلية	الحالة
المراحل الثالثة (مسار التوعية)	29 يناير 2025 م	الم الهيئة التعليمية بمدارس الجودة الأهلية	-الوعية حول <u>التغذية الصحية</u>	سيتم تقديمها من قبل الزميلة/ تغريد الفريج
	29 يناير 2025 م	جميع طالبات مدارس الجودة الأهلية	-الوعية حول <u>التغذية الصحية</u>	سيتم تقديمها من قبل الزميلة/ منى العبدالعزيز



## خطة عمل البرنامج

الحالات	الآلية	الفئة المستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	- الاستبيان <u>البعدي</u> لقياس مستوى المعرفة والسلوك لدى الطالبات. - تقييم البرنامج (هل تم تغيير بعض السلوكيات الغذائية)	الطالبات	19 يناير 2025 م	المراحل الرابعة
تمت	قياس معدل كتلة الجسم (BMI) <u>البعدي</u> للطالبات	الطالبات	20,21,22 يناير 2025 م	



## خطة عمل البرنامج

الحالات	الآلية	التاريخ	مراحل البرنامج
	تحليل النتائج	فبراير – مايو 2025 م	<b>المراحل الخامسة</b>



## خطة عمل البرنامج

الحالات	الآلية	التاريخ	مراحل البرنامج
	كتابة الورقة العلمية التابعة للبرنامج.	يونيو - سبتمبر 2025 م	<b>المراحل السادسة</b>



## المخرجات



November 7, 2024

**Title of the project:** Evaluating the implementation and impact of an intervention among female high school students to improve some dietary behaviors

Principal investigator: Shaqraa Alrasheed

**Dear Shaqraa Alrasheed**

I would like to inform you that upon review of your submission titled as "Evaluating the implementation and impact of an intervention among female high school students to improve some dietary behaviors" qualifies for exempt approval status as per the regulation of the National Committee of Bioethics. This approval is valid through November 7, 2025

Your approval number is \_\_\_\_\_; please use it in any future correspondence regarding this study with the IRB committee.

Sincerely,

2

Adel Alrwisan  
Chair, SFDA IRB



## شهادة الموافقة الأخلاقية لإعداد الدراسة البحثية



### استبيان برنامج التوجية النوعي للمدارس

عزيزي الطالبة، إن الغرض من هذا الاستبيان هو قياس نمطك الجاتي بما في ذلك مستوى شاطئك البدني وبعض العادات الغذائية والحياتية، لذا نرجو منك التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشرًا على المربع الذي يمثل أفضل إجابة لك، علماً بأن المقصود بالممارسة هي الممارسة المستمرة للنشاط البدني، هذا ونذكر لكم بأن المعلومات التي سنتلي بها ستظل سرية وستستخدم للبحث العلمي فقط.

تاريخ تعبئة الاستبيان:

الاسم:

الطول (سم):

الوزن (كجم):

الرجاء اختيار إجابة واحدة فقط من الأسئلة التالية والتأشير على المربع المناسب:

### استبيان لقياس مدى المعرفة وتقييم السلوك الغذائي

(قبل بدء البرنامج + بعد الانتهاء من البرنامج)

الاسم

الصف

القياس القياسي (قبل بدء البرنامج)				
التاريخ:				
التصنيف	مؤشر كتلة الجسم	الوزن	الوزن	الطول

## نموذج قياس معدل كتلة الجسم BMI

(قبل بدء البرنامج + بعد الانتهاء من البرنامج)

القياس البعدى (بعد انتهاء البرنامج)				
التاريخ:				
التصنيف	مؤشر كتلة الجسم	الوزن	الوزن	الطول

سمنة خطيرة	سمنة درجة ثانية	سمنة درجة أولى	وزن زائد	وزن مثالي	وزن منخفض	نحافة	التصنيف
40 فما فوق	من 35 إلى 39.9	من 30 إلى 34.9	من 25 إلى 29.9	من 18.5 إلى 24.9	من 18 إلى 12.9	أقل من 18	مؤشر كتلة الجسم



### نموذج اقرار بالموافقة على المشاركة في الدراسة البحثية التابعة للبرنامج التوعي

بالصف

أقر أناولي انمر المشاركة /  
على الموقعة بمشاركة ابنتي في الدراسة البحثية التابعة للبرنامج التوعي التقت من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء، والتي  
مُيلادها في مدارس العوننة الأهلية في مدينة الرياض، حيث ان مبدأ البرنامج التوعي يوم الأحد الموافق 17 نوفمبر 2024م  
وسينتهي يوم الخميس الموافق 23 يناير 2025م.

مشاركةك في هذه الدراسة تطوعية، وذلك الحق الثامن من الاتساع من الدراسة في أي وقت تشاء بدون إبداء الأسباب.  
إذا قررت إنهاء مشاركتك عليك أخبر أي شخص من فريق البرنامج.  
**سرية المعلومات الشخصية:**

جميع المعلومات الشخصية التي سيتم جمعها عن طريق فريق البرنامج تعتبر سرية ولا يحق لأحد الاطلاع عليها عدا فريق  
البرنامج التابع للهيئة العامة للغذاء والدواء والأشخاص الذين مُنذّرون وبحلول البيانات.  
في حال تم نشر نتائج الدراسة لن تكون معلوماتك الشخصية مذكورة مطلقاً ولكن من الممكن أن يشار إليها برمز غير معروفة  
الا الذي في فريق البرنامج.

#### التفاصيل:

إذا كان لديك أي استفسارات تتعلق بالبرنامج التوعي، فيمكنك التواصل مع مدير البرنامج التوعي.

الأخصائي/ شفاعة عليان الرشيد  
رقم الجوال/ 0580167066  
البريد الإلكتروني/ Sarasheed@stida.gov.sa

من خلال توقيعي على هذا المذكرة فأنا أوافق على المشاركة في الدراسة البحثية، وأعلم أن مشاركتي في هذا البحث تطوعية  
وأعلم أنه يحق لي الانسحاب من قررت ذلك.

ال تاريخ	التوفيق	رقم الهوية الوطنية	اسم المشاركة (البنسبة)
التاريخ	التوفيق	رقم الهوية الوطنية	اسم الوصي القانوني إذا كان المشاركون لغيراً (اقل من 18 سنة)
التاريخ	التوفيق	رقم الهوية الوطنية	اسم المشرف على البرنامج (مدرسة العوننة الأهلية)
التاريخ	التوفيق	رقم الهوية الوطنية	اسم مدير البرنامج (الهيئة العامة للغذاء والدواء)

## نموذج طلب موافقةولي الأمر على مشاركة الطالبة في البرنامج التوعي والدراسة البحثية

## المواد الداعمة للبرنامج





## المواد التوعوية

---

2



**الهيئة العامة للطعام والدواء**  
Saudi Food & Drug Authority

### مُسميات أخرى للملح:

- الملح
- الصودرم
- فوسفات الصوديوم
- الملح البحري
- نترات الصوديوم
- الباكيج باودر
- باروات الصوديوم
- بيكربونات الصوديوم (باقنج صودا)
- وغلوتونات أحادية الصوديوم (MSG)

### مُسميات أخرى للسكر:

السكر البني
كايس ترد
عصير الفاكهة المركب
السكر
القرفة
جلوكوز
دكتور
سكر الدكسترين
إشل العالتوز
العسل الأسود
اللات
شراب النزرة
كراميل



@\_saudifda www.sFDA.gov.sa

1



**الهيئة العامة للطعام والدواء**  
Saudi Food & Drug Authority

### محتويات الطبق الصحي المثالي:

- محتويات القلبان، مثل: الحليب، واليogurt، والجبن
- البروتينات، مثل: اللحوم، والبيض، والكسرات
- الحبوب، مثل: التفوفان، والأرز، والذرة، والشعيرية
- دهون وزيوت، مثل: زيت الزيتون
- خضروات وفواكه

لتحديد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في اليوم



@\_saudifda www.sFDA.gov.sa

**الفرق بين السمنة وزيادة الوزن**

**ما الفرق بين السمنة وزيادة الوزن؟**

**السمنة**  
يكون معدل كثافة الجسم  
**أكبر من 30**  
أو يساوي

**الوزن الزائد**  
يكون معدل كثافة الجسم  
**أكبر من 25**  
أو يساوي

**طريقة حساب BMI**

$$\text{معدل كثافة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

التصنيف	نهاية	نهاية درجة حرارة	نهاية درجة حرارة	نهاية درجة حرارة	نهاية درجة حرارة	نهاية
متضخم	أعلى	40 فما فوق	39.9	من 35 إلى	34.9	ورن مثالي
متضخم	أعلى	40 فما فوق	39.9	من 35 إلى	34.9	ورن رائد
متضخم	أعلى	40 فما فوق	39.9	من 35 إلى	34.9	ورن ثالث
متضخم	أعلى	40 فما فوق	39.9	من 35 إلى	34.9	ورن أولى
متضخم	أعلى	40 فما فوق	39.9	من 35 إلى	34.9	متضخم

**أسباب زيادة الوزن والسمنة**

كيف يمكن أن نخفف الوزن الزائد؟

- ممارسة النشاط البدني بانتظام
- تنظيم برنامج غذائي منخفض السعرات الحرارية
- تقليل استهلاك الدهون والسكريات

**الهيئة العامة للطعام والدواء**  
Saudi Food & Drug Authority

© ٢٠١٥ saudi\_FDA  
www.sFDA.gov.sa

**بطاقة التسوق الصحي**

**الأغذية الصلبة**

النوع	المجموع	المقدمة	مجموع السكريات	الملح
عالي	أكثر من 17.5 جم	أكبر من 22.5 جم	أكبر من 22.5 جم	أكبر من 1.5 جم
متوسط	من 3 جم إلى 17.5 جم	من 5 جم إلى 22.5 جم	من 5 جم إلى 22.5 جم	من 0.3 جم إلى 1.5 جم
منخفض	أقل من 3 جم	أقل من 1.5 جم	أقل من 5 جم	أقل من 3 جم

**الأغذية السائلة**

النوع	المجموع	المقدمة	مجموع السكريات	الملح
عالي	أكبر من 8.75 جم	أكبر من 2.5 جم	أكبر من 11.25 جم	أكبر من 0.75 جم
متوسط	من 1.5 جم إلى 8.75 جم	من 0.75 جم إلى 5 جم	من 2.5 جم إلى 11.25 جم	من 0.3 جم إلى 0.75 جم
منخفض	أقل من 1.5 جم	أقل من 0.75 جم	أقل من 2.5 جم	أقل من 0.3 جم

**الهيئة العامة للطعام والدواء**  
Saudi Food & Drug Authority

© ٢٠١٥ saudi\_FDA  
www.sFDA.gov.sa



**حساب السعرات الحرارية**

السعرة الحرارية: وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام

طريقة حساب السعرات الحرارية للطعام:

**السعرات الحرارية الكلية = عدد الفرامات X السعرات الحرارية للفرام الواحد**

**السعرات الحرارية الكلية = عدد المخصن X السعرات الحرارية للاحصة الواحدة**

<b>4</b> غرام من الكربوهيدرات	<b>1</b> سعرات حرارية
<b>4</b> غرام من البروتين	<b>1</b> سعرات حرارية
<b>9</b> غرام من الدهون	<b>1</b> سعرات حرارية

تطبيق لحساب السعرات الحرارية: My fitness Pal



www.sFDA.gov.sa

الهيئة العامة للطعام والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

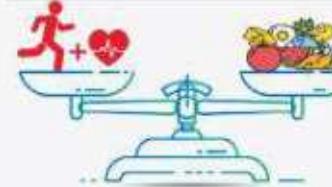
**توازن السعرات الحرارية**

إنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن المثالي أو زيادة الوزن

فالمحكم في ذلك عدد السعرات الحرارية

عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها في وظائف الجسم الطبيعية والنشاط اليومي

عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام



<b>إنقاص الوزن</b>	عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام أقل من عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها
<b>زيادة الوزن</b>	عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام أكبر من عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها
<b>الحفاظ على الوزن</b>	عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها من الطعام متساوية لعدد السعرات الحرارية التي تستهلكها

www.sFDA.gov.sa

الهيئة العامة للطعام والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

## مجموع السعرات الحرارية في الأطعمة التالية:

### البروتينات

السعرات الحرارية	نظام	حجم الحصة
75 سعرة حرارية	لحم (بقرى / خروف)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	دجاج	30 غراماً
75 سعرة حرارية	دجاج (مع الملح)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	سمك	30 غراماً
55 سعرة حرارية	ريبان	30 غراماً
55 سعرة حرارية	سمك تونة (معلبة بالاء)	½ كوب
75 سعرة حرارية	سمك تونة (معلبة بالزيت)	½ كوب
75 سعرة حرارية	الكبدة	30 غراماً
80 سعرة حرارية	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	¾ كوب
75 سعرة حرارية	بيض كاملة	حبة واحدة
55 سعرة حرارية	بياض البيض	3 حبات
75 سعرة حرارية	سمك الساللون (اللعلب)	¾ كوب
55 سعرة حرارية	جبنه قريش	¾ كوب
55 سعرة حرارية	جبنه بارميزان	2 ملعقة طعام
75 سعرة حرارية	جبنه الورزيرا	30 غراماً
100 سعرة حرارية	جبنه الشيدر	30 غراماً
100 سعرة حرارية	السبق	30 غراماً

## مجموع السعرات الحرارية في الأطعمة التالية:

### النشويات

السعرات الحرارية	نظام	حجم الحصة
80 سعرة حرارية	خبز عادي مفروم	½ حبة
80 سعرة حرارية	توست	1 شرائح
80 سعرة حرارية	صامولي	½ حبة
80 سعرة حرارية	غير المرغ	½ حبة
80 سعرة حرارية	شرائح خبز الناكو	2 قطعة (قطرها 6 إنش)
80 سعرة حرارية	أرز (مطبوخ)	1/3 كوب
80 سعرة حرارية	معكرونة (مطبوخة)	½ كوب
80 سعرة حرارية	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	½ كوب
80 سعرة حرارية	البطاطس	90 غرام
80 سعرة حرارية	البطاطا المخطوة	1/3 كوب
80 سعرة حرارية	ذرة	½ كوب
80 سعرة حرارية	قرع	¾ كوب
80 سعرة حرارية	باذلاء خضراء	½ كوب
80 سعرة حرارية	فشار (مطبوخ - خالي من الدهون)	3 أكواب
60 سعرة حرارية	عسل	1 ملعقة طعام
60 سعرة حرارية	سكر	1 ملعقة طعام
80 سعرة حرارية	قول أو عدس (مطبوخة)	1/3 كوب



### مجموع السعرات الحرارية في الأطعمة التالية:

#### سوائل خضرروات

السعرات الحرارية	النوع	حجم الحصة
25 سعرة حرارية	عصير طازجة	1 كوب
25 سعرة حرارية	عصير مطبوعة	½ كوب
25 سعرة حرارية	عصير خضار	¾ كوب

#### منتجات ألبان

السعرات الحرارية	النوع	حجم الحصة
90 سعرة حرارية	حليب / لبن / زبادي خالي الدسم	1 كوب
120 سعرة حرارية	حليب / لبن / زبادي قليل الدسم	1 كوب
150 سعرة حرارية	حليب / لبن / زبادي كامل الدسم	1 كوب

#### منتجات دهون

السعرات الحرارية	النوع	حجم الحصة
45 سعرة حرارية	زيت الزيتون / زيت الذرة / زبدة / سمن	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	مايونيز	1 ملعقة شاي

### مجموع السعرات الحرارية في الأطعمة التالية:

#### الفواكه

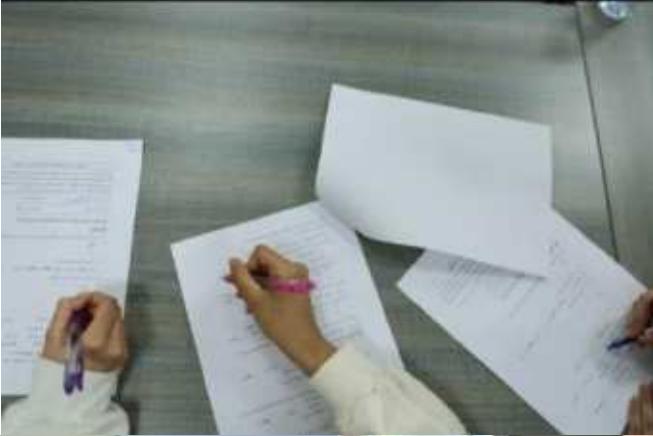
السعرات الحرارية	النوع	حجم الحصة
60 سعرة حرارية	تفاح / برتقال	½ حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	رمان	½ حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	كوي	½ حبة كبيرة
60 سعرة حرارية	موز / جريب فروت	½ حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	مانجو	½ حبة صغيرة
60 سعرة حرارية	فراولة / بطيخ	½ كوب
60 سعرة حرارية	تمر	3 حبات
60 سعرة حرارية	التوت الأسود / الأزرق	½ كوب
60 سعرة حرارية	التوت الأخضر / شمام / بابايا	½ كوب
60 سعرة حرارية	لون	½ حبة
60 سعرة حرارية	علب	½ حبة صغيرة
60 سعرة حرارية	خوخ / كماري طازج	½ حبة
60 سعرة حرارية	أناناس طازج	½ كوب
60 سعرة حرارية	كرز طازج	½ حبة كبيرة
25 سعرة حرارية	عصير طازجة	½ كوب
25 سعرة حرارية	عصير مطبوعة	½ كوب
25 سعرة حرارية	عصير خضار	½ كوب





## لقطات من البرنامج

---





## النتائج الأولية



## نتائج قياس معدل كتلة الجسم للمشاركات – قبل بدء البرنامج التوعوي

عدد الطالبات	إمكانية الانضمام للبرنامج	التفسير	معدل كتلة الجسم
20	استبعاد	نقص في الوزن	أقل من 18.5
36	بحسب الرغبة	وزن طبيعي (يميل للنحافة)	21.9 – 18.5
30	بحسب الرغبة	وزن طبيعي (يميل لزيادة الوزن)	24.9 – 22
21	بحسب الرغبة	زيادة في الوزن	29.9 – 25
9	بحسب الرغبة	سمنة	وأعلى 30

تم قياس معدل كتلة الجسم لـ 116 طالبة

تم انضمام 96 طالبة للبرنامج (محققة للشروط)

تم استبعاد 20 طالبة من البرنامج (غير محققة للشروط)



## نتائج قياس وزن الجسم للمُشاركات - بعد انتهاء البرنامج التوعوي

تم قياس وزن الجسم لـ 103 مُشاركة		
ارتفاع وزن الجسم (ارتفاع طفيف) 24 مُشاركة	ثبوت وزن الجسم 14 مُشاركة	نزول وزن الجسم (معدل كيلو ونصف تقريباً) 65 مُشاركة



المُشتركات المُسْهِدَات (بناءً على مُعْدَل كُتْلَة الْجَسْمِ 22 وَأَعْلَى)

المُشتركات اللواتي حفّنن التزول المُسْهِدَ

	وزن الجسم (بعد البرنامج)	وزن الجسم (قبل البرنامج)	مُعْدَل كُتْلَة الْجَسْم	المُشتركة
جميع المُشتركات اللواتي حفّنن التزول في وزن الجسم خلال فترة البرنامج				
0.35	41	41.35	18.9	1
0.30	41	41.30	16.8	2
0.20	63.90	64.10	27.7	3
1.50	66.20	67.70	27.1	4
0.90	53	53.90	19.7	5
2	39	41	17.3	6
2.50	91.40	93.90	37.1	7
1.50	66	67.50	24	8
1	43	44	19	9
0.50	49.50	50	21.9	10
0.90	51	51.90	22.5	11
4.20	62	66.20	25	12
1.15	57	58.15	24	12
0.10	48.90	49	20.1	14
0.65	50	50.65	20	15
0.65	49.50	50.15	20.1	16
1.05	44.30	45.35	17.5	17
0.35	40	40.35	16.2	18
1.90	71	72.90	29.8	19
0.20	71	71.20	27.1	20
0.35	69	69.35	26.8	21
1.10	67.35	68.45	26	22
0.74	57	57.74	25	23
1	51	52	22.2	24
0.15	38.25	38.40	17.8	25



	وزن الجسم (بعد البرنامج) 68.50	وزن الجسم (قبل البرنامج) 72.75	معدل كتلة الجسم	المشاركة 58
4.25	57.20	57.60	22.8	59
0.40	63	63.40	27	60
1.60	74	75.60	27.9	61
2.10	57	59.10	22.2	62
0.20	47	47.20	19.4	63
0.50	59.20	59.70	24.5	64
1.30	61	61.30	23.6	65

	وزن الجسم (بعد البرنامج) 79	وزن الجسم (قبل البرنامج) 79.95	معدل كتلة الجسم	المشاركة
0.95	53	54.4	22.4	27
1.30	58.15	59.45	23.8	28
1.90	77	78.90	31.6	29
1.10	66.50	67.60	29.3	30
0.90	56	56.90	22.5	31
0.60	64.70	65.30	22.6	32
0.60	71	71.60	31	33
2	73	75	32.5	34
0.20	56.20	56.40	20.7	35
2.35	56	58.35	23.5	36
0.70	43.70	44.40	17.1	37
0.80	45.50	46.30	18.8	38
1.80	72.20	74	28.6	39
0.65	46	46.65	19.7	40
0.34	43	43.30	18.5	41
1.35	56.20	57.55	21.1	42
1.35	72.40	73.75	27.7	43
0.10	52	52.10	21.7	44
1.30	83	84.30	33.8	45
1.40	46	47.40	18.5	46
1.20	86.90	88.10	30	47
1.40	47	48.40	21.3	48
0.35	45	45.35	19.9	49
0.60	59	59.60	23.4	50
0.15	57.50	57.65	22.8	51
1.80	42	43.80	17.3	52
1.50	65.15	66.65	29.6	53
2.15	59.70	61.85	24.8	54
0.55	56	56.55	20	55
0.83	53	53.85	20.3	56
1.60	61	62.60	25	57



شکراً  
لـ