

# تقرير المرحلة الأولى من برنامج التوعية النوعي للمدارس

20AP-CB-24

الإدارة التنفيذية للاتصال المؤسسي  
إدارة التوعية



## المحتوى

- 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

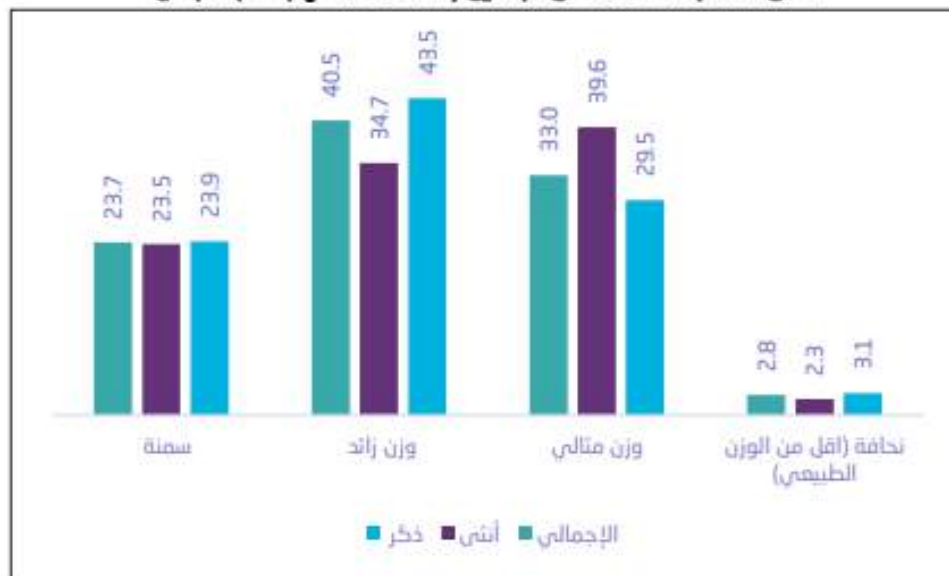
اسم البرنامج	مشروع التوعية النوعي للمدارس (مشروع بحثي)   الهدف الاستراتيجي: تحسين التواصل والتوعية
المسار التوعوي	سلوكيات المستهلك
مدير البرنامج	شقراء الرشيد
نوع الهدف العام للبرنامج	صحي، معرفي، سلوكي، مصادر
أهداف البرنامج (SMART)	صحي: انخفاض الوزن بمقدار 1.50 كيلوجرام للطالبات (معدل كتلة الجسم 22 وأعلى) 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). مصادر: إعداد 11 مادة توعوية
الفئة المستهدفة	الفئة المستهدفة بالتوعية = 1000 طالبة الفئة المستهدفة بالمتابعة = 100 طالبة
استراتيجية التوعية	تواصل، تثقيف
الارتباط بمصفوفة السمعة	عقلاني: التشريع والرقابة عاطفي: الثقة، الحماية
النظريات السلوكية والاجتماعية	Socio cognitive theory, health belief model
مؤشرات المراقبة والتقييم	صحي: وزن الطالبات المستهدفات بالمتابعة معرفي: معدل الوعي قبل وبعد تنفيذ البرنامج سلوكي: متابعة السلوكيات خلال وقت البرنامج مصادر: عدد المواد التي تم إعدادها
الميزانية التقديرية	25500 ريال تقريباً
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم)	أبريل 2024 – سبتمبر 2025 م
شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)	مدارس الجودة الأهلية – قطاع الغذاء

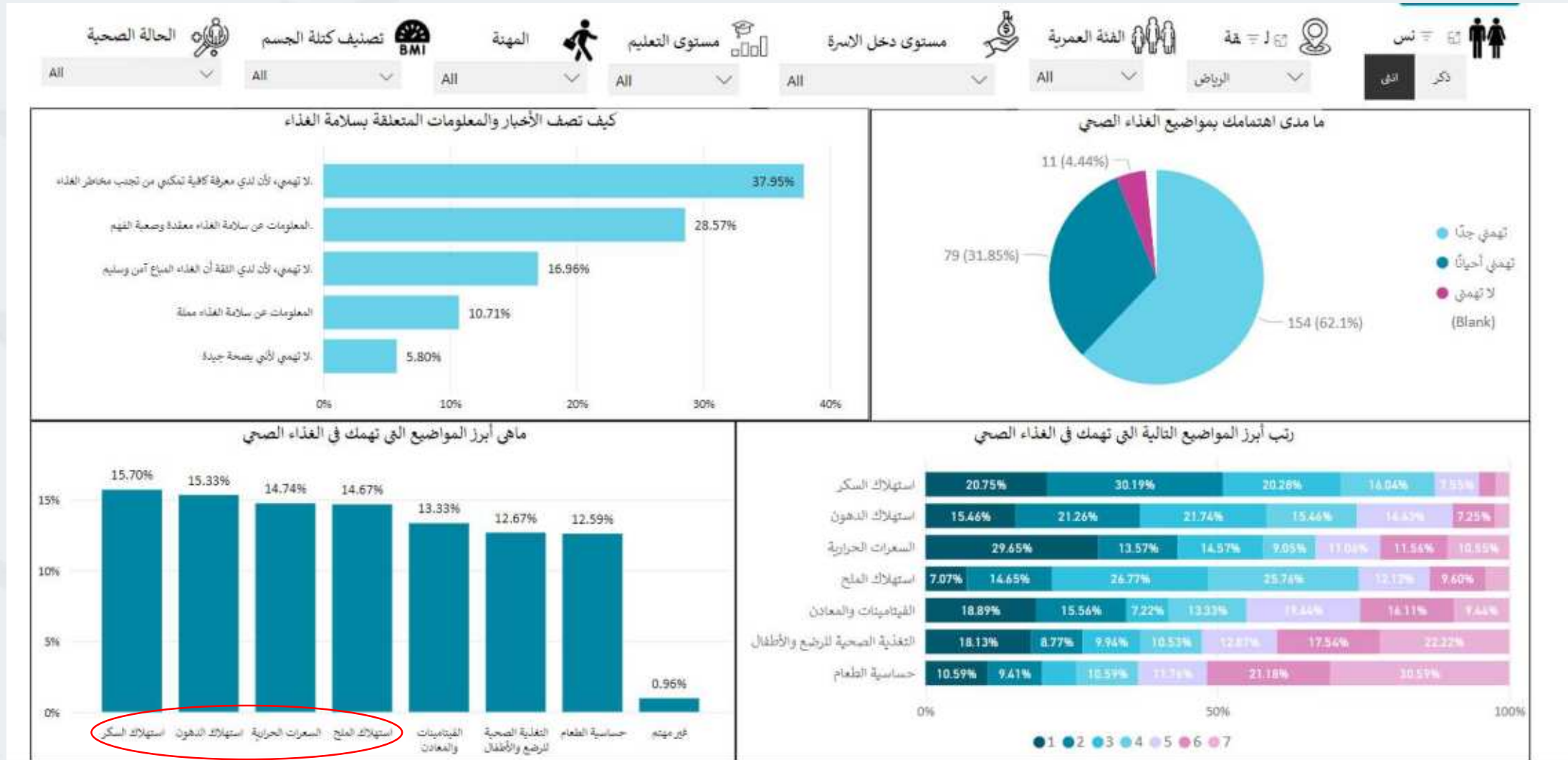
أظهرت نتائج المسح الصحي الوطني لعام 2023م للأشخاص بعمر 15 عام فأكثر أن :

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

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





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 لفئتي مُستهدفة وهما:

○ 1000 طالبة

○ الهيئة التعليمية بمدارس الجودة الأهلية

تُقدم مُحاضرات مسار التوعية من قِبل قطاع الغذاء مُتمثلة بإدارة السلوكيات التغذوية للمجتمع :

○ أ. تغريد الفريح (خبير أول تقييم علمي)

○ أ. منى العبدالعزیز (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 للطالبات (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 مُحاضرات مسار المتابعة من قِبل إدارة التوعية :

○ أ. شقراء الرشيد (أخصائي توعية)



بدأ البرنامج بقياس **قبلي** للمشاركة عبر استبيان لقياس المعرفة والسلوك وجهاز لقياس وزن المشاركات ، ومن ثم تم تقديم المحاضرات التوعوية نظرياً وعلمياً، متبوعةً بأنشطة تطبيقية عملية، وهدايا لكل محور من محاور البرنامج لتحفيز المشاركات ودعمهم للاستمرارية، وبعد ذلك تم تحديد جلسات حوار مُركزة مع المشاركات لمعرفة مدى الالتزام بالسلوك الصحي وماهي العقبات ومُحاولة توفير الدعم اللازم لتمكين المشاركات من الالتزام بالسلوكيات الصحية، اختتمنا البرنامج بقياس **بعدي** للمشاركة عبر استبيان لقياس المعرفة والسلوك وجهاز لقياس وزن المشاركات ، كما تم توفير طريقة تواصل للإجابة على استفسارات المشاركات وأولياء الأمور خلال فترة البرنامج.

تم الحصول على موافقة أولياء الأمور لمشاركة الطالبات في البرنامج نظراً لأن المشاركات قُصّر ( أقل من 18 عام)، كما أننا 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	قبل تنفيذ البرنامج	معدل كتلة الجسم (BMI)
تمت	بعد تنفيذ البرنامج	
تمت	قبل تنفيذ البرنامج	مستوى الوعي والسلوكيات
تمت	بعد تنفيذ البرنامج	
تمت	خلال وقت البرنامج	السلوكيات

### ❖ Health belief model نموذج الاعتقاد الصحي

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، و تعزيز المناعة، وتحسين الصحة.</li> </ul>	<p>في البرنامج سيحصلون على معلومات موثوقة، وسيجدون الدعم بكافة أشكاله (الوجداني، 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 اجل التحفيز لتغيير السلوك.	شرح مفهوم السعرات الحرارية والتطبيق العملي من خلال المدربين الصحيين.	تعزيز السلوكيات الإيجابية وشرح النتائج المُترتبة على السلوكيات الغذائية الصحية.	تعزيز إكتساب السلوكيات الغذائية الصحية.



## المدة الزمنية اللازمة لتغير السلوك

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

لتغيير أي سلوك نحتاج من 18 يوم إلى 254 يوماً وذلك بحسب مستوى وعي الفرد، البيئة المحيطة له، الدعم المُقدم.

**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.



## 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 وكبيراً فقد الأشخاص الوزن سريعاً، بمعنى غذا 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 مختزن لكمية كبيرة من الماء يبدأ بفقدانها بسرعة كبيرة في البداية، ثم يفقد الجسم ما تبقى من دهون متراكمة ببطء [1][2].

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

مراحل ما قبل بدء البرنامج		
المرحلة:	الحالة:	
1	التخطيط لتنفيذ البرنامج	تمت
2	تحديد الفئة المستهدفة	تمت
3	اختيار المدرسة	تمت
4	أخذ الموافقة من المدرسة	تمت
5	أعداد المقترح البحثي	تمت
6	الحصول على الموافقة الأخلاقية لبدء الدراسة البحثية	تمت
7	تصميم المواد التوعوية	تمت
8	طباعة المواد التوعوية	تمت
9	توفير المواد الداعمة للبرنامج	تمت



## المخرجات المتوقعة

1

نشر ورقة علمية حول تقييم البرنامج تتضمن هدفين:

- نتيجة البرنامج.
- تقييم فعالية البرنامج التوعوي وأثره على سلوك المشاركين.

2

في حال نجاح البرنامج في إحداث أثر إيجابي سلوكي، يُمكن إعداد آليات لتعميم 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

مراحل البرنامج	التاريخ	الفئة المُستهدفة	الآلية	الحالة
المرحلة الأولى	13 نوفمبر 2024م	الطالبات	التعريف بالبرنامج وأهدافه	تمت
	17 نوفمبر 2024م	الطالبات	جمع موافقة الطالبات على المشاركة في البرنامج التوعوي والدراسة البحثية	تمت
	26 نوفمبر 2024م	الطالبات	<u>جمع موافقة أولياء الأمور على المشاركة في البرنامج التوعوي والدراسة البحثية</u> ، لأن أعمار المشاركات أقل من 18 عام.	تمت



خطة عمل البرنامج				
مراحل البرنامج	التاريخ	الفئة المُستهدفة	الآلية	الحالة
المرحلة الثانية	4,5,9,17 ديسمبر 2024م	الطالبات	قياس معدل كتلة الجسم ( BMI ) <u>القيلي</u> للطالبات	تمت
	22 ديسمبر 2024م	الطالبات	استبيان <u>قيلي</u> لقياس مستوى المعرفة والسلوك لدى الطالبات	تمت



## خطة عمل البرنامج

مراحل البرنامج	التاريخ	الفئة المُستهدفة	الآلية	الحالة
المرحلة الثالثة	25 ديسمبر 2024م	الطالبات	<ul style="list-style-type: none"><li>- التوعية حول <u>السلوكيات الغذائية الصحية</u> (حسب نظريتي Socio cognitive theory + health belief model)</li><li>- التشجيع للالتزام بالسلوكيات الغذائية التالية: شرب كمية كافية من الماء   تناول الخضروات ، والفواكه ، والحبوب الكاملة</li><li>- التقليل أو الامتناع عن تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف و الشعيرية سريعة التحضير</li></ul>	تمت



## خطة عمل البرنامج

مراحل البرنامج	التاريخ	الفئة المُستهدفة	الآلية	الحالة
المرحلة الثالثة	29 ديسمبر 2024م	الطالبات	<ul style="list-style-type: none"><li>- التوعية حول <u>السعرات الحرارية</u> (حسب نظريتي health belief + Socio cognitive theory model).</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>	تمت
	30 ديسمبر 2024م	الطالبات	<ul style="list-style-type: none"><li>- تقييم مدى الالتزام بحساب السعرات الحرارية للأغذية</li><li>- مناقشة الطالبات والاجابة على استفساراتهم</li></ul>	تمت



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



### خطة عمل البرنامج

مراحل البرنامج	التاريخ	الفئة المُستهدفة	الآلية	الحالة
المرحلة الثالثة (مسار التوعية)	29 يناير 2025م	الهيئة التعليمية بمدارس الجودة الأهلية	-التوعية حول <u>التغذية الصحية</u>	سيتم تقديمها من قبل الزميلة/ تغريد الفريح
	29 يناير 2025م	جميع طالبات مدارس الجودة الأهلية		سيتم تقديمها من قبل الزميلة/ منى العبدالعزیز



خطة عمل البرنامج				
الحالة	الآلية	الفئة المُستهدفة	التاريخ	مراحل البرنامج
تمت	- الاستبيان <u>البُعدي</u> لقياس مستوى المعرفة والسلوك لدى الطالبات. - تقييم البرنامج (هل تم تغيير بعض السلوكيات الغذائية)	الطالبات	19 يناير 2025م	المرحلة الرابعة
تمت	قياس معدل كتلة الجسم (BMI) <u>البُعدي</u> للطالبات	الطالبات	20، 21، 22 يناير 2025م	



خطة عمل البرنامج			
الحالة	الآلية	التاريخ	مراحل البرنامج
	تحليل النتائج	فبراير – مايو 2025م	المرحلة الخامسة



خطة عمل البرنامج			
الحالة	الآلية	التاريخ	مراحل البرنامج
	كتابة الورقة العلمية التابعة للبرنامج.	يونيو – سبتمبر 2025 م	المرحلة السادسة



## 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,

Adel Alrwisan  
Chair, SFDA IRB



شهادة الموافقة الأخلاقية  
لإعداد الدراسة البحثية

### استبانة برنامج التوعية النوعي للمدارس

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

الاسم: \_\_\_\_\_ تاريخ تعبئة الاستبانة: \_\_\_\_\_

الوزن (كجم): \_\_\_\_\_ الطول (سم): \_\_\_\_\_

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

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

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

نموذج قياس معدل كتلة الجسم BMI

(قبل بدء البرنامج + بعد الانتهاء من البرنامج)

## نموذج إقرار بالموافقة على المشاركة في الدراسة البحثية التابعة للبرنامج التوعوي

أقر أنا ولي أمر المشاركة / ..... بالصفحة .....  
على الموافقة بمشاركة ابنتي في الدراسة البحثية التابعة للبرنامج التوعوي المتقدم من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء، والذي سيُنفذ في مدارس الجودة الأهلية في مدينة الرياض، حيث أن سيبدأ البرنامج التوعوي يوم الأحد الموافق 17 نوفمبر 2024م وسيستمر يوم الخميس الموافق 23 يناير 2025م.  
عشركم في هذه الدراسة تطوعية، ولكم الحق التام في الانسحاب من الدراسة في أي وقت نشاء بدون إبداء الأسباب.  
إذا قررت إنهاء مشاركتكم، طوله اخبار أي شخص من فريق البرنامج.

### سرية المعلومات الشخصية:

جميع المعلومات الشخصية التي سيتم جمعها عن طريق فريق البرنامج تُعتبر سرية ولا يحق لأحد الاطلاع عليها عدا فريق البرنامج التابع للهيئة العامة للغذاء والدواء والباحثين الذين سيُراجعون ويحللون البيانات.  
في حال تم نشر نتائج الدراسة لن تكون معلوماتكم الشخصية مذكورة مطلقاً ولكن من الممكن ان يشار إليها برموز غير معروفة الا لدى فريق البرنامج.

### التواصل:

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

الأخصائي / تغراء طوان الرشيد

رقم الجوال: 0580167066

البريد الإلكتروني: [Sarasheed@sfda.gov.sa](mailto:Sarasheed@sfda.gov.sa)

من خلال توقيعك على هذا النموذج فأنا أوافق على المشاركة في الدراسة البحثية، وأفهم ان مشاركتي في هذا البحث تطوعية وأعلم انه يحق لي الانسحاب متى قررت ذلك.

اسم المشارك (الطفلة)	رقم الهوية الوطنية	التوقيع	التاريخ
اسم الوصي القانوني (إذا كان المشارك لاصراً (أقل من 18 سنة)	رقم الهوية الوطنية	التوقيع	التاريخ
اسم المشرف على البرنامج (مدرسة الجودة الأهلية)	رقم الهوية الوطنية	التوقيع	التاريخ
اسم مدير البرنامج (الهيئة العامة للغذاء والدواء)	رقم الهوية الوطنية	التوقيع	التاريخ

نموذج طلب موافقة ولي الأمر على مشاركة الطالبة

في البرنامج التوعوي والدراسة البحثية



## المواد الداعمة للبرنامج





## المواد التوعوية

الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

**مُسميات أخرى للملح:**

- الملح
- الصوديوم
- فوسفات الصوديوم
- الملح البحري
- نترات الصوديوم
- البaking باور
- بنزوات الصوديوم
- بيكربونات الصوديوم (باكتنج صودا)
- وغلوتومات أحادية الصوديوم (MSG)

**مُسميات أخرى للسكر:**

- السكر البني
- كاسترد
- عصير الفاكهة المركز
- السكرروز
- الفرانكتوزوز
- جلوكوز
- دكستروز
- سكر الدكستارين
- إيثيل المالتوز
- العسل الأسود
- اللاكتوزوز
- شراب الخمرة
- كراميل

السعودية العامة للغذاء والدواء

saudi\_FDA  
www.sfd.gov.sa

الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

**محتويات الطبق الصحي المثالي:**

- منتجات الألبان، مثل: الحليب، والزبادي، والجبن
- البروتينات، مثل: اللحوم، والبيض، والكسرات
- الحبوب، مثل: الشوفان، والأرز، والذرة، والشعيرة
- دهون وزيوت، مثل: زيت الزيتون
- خضروات وفواكه

لتحديد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في اليوم

saudi\_FDA  
www.sfd.gov.sa

## الفرق بين السمنة وزيادة الوزن

للبالغين فقط  
ما عدا الحوامل  
والرياضيين

### ما الفرق بين السمنة وزيادة الوزن؟



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

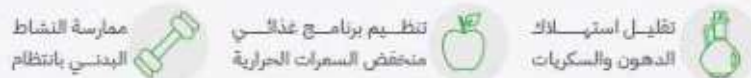
طريقة حساب BMI

التصنيف	لخافة	وزن مثالي	وزن زائد	سمنة درجة أولى	سمنة درجة ثانية	سمنة خطيرة
مؤشر كتلة الجسم	أقل من 18	من 18.5 إلى 24.5	من 25 إلى 29.5	من 30 إلى 34.9	من 35 إلى 39.9	40 فما فوق



## أسباب زيادة الوزن والسمنة

### كيف يمكن أن نخفف الوزن الزائد؟



## بطاقة التسوق الصحي

### الأغذية الصلبة

المالح	مجموع السكريات	الدهون المشبعة	الدهون
أكثر من 1.5 جم	أكثر من 22.5 جم	أكثر من 22.5 جم	أكثر من 17.5 جم
من 0.3 جم إلى 1.5 جم	من 5 جم إلى 22.5 جم	من 1.5 جم إلى 5 جم	من 3 جم إلى 17.5 جم
أقل من 3 جم	أقل من 5 جم	أقل من 1.5 جم	أقل من 3 جم

### الأغذية السائلة

المالح	مجموع السكريات	الدهون المشبعة	الدهون
أكثر من 0.75 جم	أكثر من 11.25 جم	أكثر من 2.5 جم	أكثر من 8.75 جم
من 0.3 جم إلى 0.75 جم	من 2.5 جم إلى 11.25 جم	من 0.75 جم إلى 5 جم	من 1.5 جم إلى 8.75 جم
أقل من 0.3 جم	أقل من 2.5 جم	أقل من 0.75 جم	أقل من 1.5 جم



الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

100 kcal

حساب السعرات الحرارية

السعرة الحرارية:  
وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام

طريقة حساب السعرات الحرارية للطعام:

السعرات الحرارية الكلية = عدد القرامات X السعرات الحرارية للقرام الواحد

السعرات الحرارية الكلية = عدد الحصص X السعرات الحرارية للحصة الواحدة

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية

تطبيق لحساب السعرات الحرارية:  
My fitness Pal

saudi\_FDA  
www.sFDA.gov.sa

الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

توازن  
السعرات  
الحرارية

لإنقاص الوزن  
أو الحفاظ على الوزن المثالي أو زيادة الوزن

فالمتمحكم في ذلك عدد السعرات الحرارية

عدد السعرات الحرارية  
التي تحصل عليها من  
الطعام

عدد السعرات الحرارية  
التي تستهلكها في وظائف  
الجسم الطبيعية والنشاط اليومي

الحفاظ  
على الوزن

زيادة  
الوزن

إنقاص  
الوزن

عدد السعرات الحرارية التي  
تحصل عليها من الطعام  
مساوية لعدد السعرات  
الحرارية التي تستهلكها

عدد السعرات الحرارية التي  
تحصل عليها من الطعام  
أكثر من عدد السعرات الحرارية  
التي تستهلكها

عدد السعرات الحرارية التي  
تحصل عليها من الطعام  
أقل من عدد السعرات الحرارية  
التي تستهلكها

saudi\_FDA  
www.sFDA.gov.sa

## مجموع السعرات الحرارية في الأطعمة التالية:

### البروتينات

السعرات الحرارية	طعام	حجم الحصة
75 سعرة حرارية	لحم (يفري / خروف)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	دجاج	30 غراماً
75 سعرة حرارية	دجاج (مع الجلد)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	سمك	30 غراماً
55 سعرة حرارية	ربيان	30 غراماً
55 سعرة حرارية	سمك تونة (معلبة بالماء)	¼ كوب
75 سعرة حرارية	سمك تونة (معلبة بالزيت)	¼ كوب
75 سعرة حرارية	الكبدة	30 غراماً
80 سعرة حرارية	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	¼ كوب
75 سعرة حرارية	بيض كاملة	حبة واحدة
55 سعرة حرارية	بياض البيض	3 حبات
75 سعرة حرارية	سمك السالون (للعلب)	¼ كوب
55 سعرة حرارية	جبنه قريش	¼ كوب
55 سعرة حرارية	جبنه بارميزان	2 ملعقة طعام
75 سعرة حرارية	جبنه للوزيلا	30 غراماً
100 سعرة حرارية	جبنه الشيدر	30 غراماً
100 سعرة حرارية	المسحق	30 غراماً

## مجموع السعرات الحرارية في الأطعمة التالية:

### النشويات

السعرات الحرارية	طعام	حجم الحصة
80 سعرة حرارية	خبز عربي مقروود	¼ حبة
80 سعرة حرارية	توست	1 شريحة
80 سعرة حرارية	صامولي	¼ حبة
80 سعرة حرارية	خبز البرغر	¼ حبة
80 سعرة حرارية	شرائح خبز التاكو	2 قطعة (قطرها 6 إنش)
80 سعرة حرارية	أرز (مطبوخ)	1/3 كوب
80 سعرة حرارية	معكرونة (مطبوخة)	¼ كوب
80 سعرة حرارية	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	¼ كوب
80 سعرة حرارية	البطاطس	90 غرام
80 سعرة حرارية	البطاطا الحلوة	1/3 كوب
80 سعرة حرارية	ذرة	¼ كوب
80 سعرة حرارية	قرع	¼ كوب
80 سعرة حرارية	بارلاء خضراء	¼ 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	فول أو عدس (مطبوخة)	1/3 كوب

## مجموع الأسعار الحرارية في الأطعمة التالية:

### سوائل خضروات

حجم الحصة	طعام	الأسعار الحرارية
1 كوب	خضار طازجة	25 سعرة حرارية
½ كوب	خضار مطبوخة	25 سعرة حرارية
½ كوب	عصير خضار	25 سعرة حرارية

### منتجات ألبان

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

### منتجات دهون

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

## مجموع الأسعار الحرارية في الأطعمة التالية:

### الفواكه

حجم الحصة	طعام	الأسعار الحرارية
1 حبة متوسطة	تفاح / برتقال	60 سعرة حرارية
½ حبة متوسطة	رمان	60 سعرة حرارية
1 حبة كبيرة	كيوي	60 سعرة حرارية
½ حبة متوسطة	موز / جريب فروت	60 سعرة حرارية
½ حبة صغيرة	مانجو	60 سعرة حرارية
1 و ¼ كوب	فراولة / بطيخ	60 سعرة حرارية
3 حبات	تمر	60 سعرة حرارية
¼ كوب	التوت الأسود / الأزرق	60 سعرة حرارية
1 كوب	التوت الأحمر / شمام / بلايا	60 سعرة حرارية
2 حبة	لبن	60 سعرة حرارية
15 حبة صغيرة	علب	60 سعرة حرارية
1 حبة	خوخ / كمثرى طازج	60 سعرة حرارية
¼ كوب	أناناس طازج	60 سعرة حرارية
12 حبة كبيرة	كز طازج	60 سعرة حرارية
1 كوب	خضار طازجة	25 سعرة حرارية
½ كوب	خضار مطبوخة	25 سعرة حرارية
½ كوب	عصير خضار	25 سعرة حرارية









## لقطات من البرنامج





## النتائج الأولية



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

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

تم قياس معدل كتلة الجسم ل 116 طالبة

تم انضمام 96 طالبة للبرنامج (مُحققة للشروط)

تم استبعاد 20 طالبة من البرنامج (غير مُحققة للشروط)



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

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



المُشترَكَات المُستَهدَفَات (بِنَاءً عَلى مَعْدَل كَتْلَة الجِسم 22 وأَعلى)

المُشترَكَات اللواتي حَقَّقن النَزول المُستَهدَف

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

المشتركة	معدل كتلة الجسم	وزن الجسم (قبل البرنامج)	وزن الجسم (بعد البرنامج)
58	26.1	72.75	68.50
59	22.8	57.60	57.20
60	27	63.40	63
61	27.9	75.60	74
62	22.2	59.10	57
63	19.4	47.20	47
64	24.5	59.70	59.20
65	23.6	61.30	61

المشتركة	معدل كتلة الجسم	وزن الجسم (قبل البرنامج)	وزن الجسم (بعد البرنامج)
26	31.6	79.95	79
27	22.4	54.4	53
28	23.8	59.45	58.15
29	31.6	78.90	77
30	29.3	67.60	66.50
31	22.5	56.90	56
32	22.6	65.30	64.70
33	31	71.60	71
34	32.5	75	73
35	20.7	56.40	56.20
36	23.5	58.35	56
37	17.1	44.40	43.70
38	18.8	46.30	45.50
39	28.6	74	72.20
40	19.7	46.65	46
41	18.5	43.30	43
42	21.1	57.55	56.20
43	27.7	73.75	72.40
44	21.7	52.10	52
45	33.8	84.30	83
46	18.5	47.40	46
47	30	88.10	86.90
48	21.3	48.40	47
49	19.9	45.35	45
50	23.4	59.60	59
51	22.8	57.65	57.50
52	17.3	43.80	42
53	29.6	66.65	65.15
54	24.8	61.85	59.70
55	20	56.55	56
56	20.3	53.85	53
57	25	62.60	61

شكراً