



تقرير حملة
رمضانيات_غذاء_ودواء

إدارة التوعية

اسم البرنامج	رمضانيات غذاء ودواء
المسار التوعوي	مسار التوعية الموسمية
مدير البرنامج	شقراء الرشيد
نوع الهدف العام للبرنامج	معنوي، سلوكي، مصادر
أهداف البرنامج (SMART)	<ul style="list-style-type: none">- رفع وعي أفراد المجتمع من خلال حملة إلكترونية تفاعلية تستهدف زيادة عدد التفاعلات مع حسابات الهيئة- تعزيز سلوك حساب السعرات الحرارية في الوجبة الغذائية بشكل صحيح (المستهدف 60%)- توفير مواد توعوية متنوعة (انفوجرافات، حقائق أئمة المساجد التوعوية) حول الغذاء والدواء والأجهزة والمنتجات الطبية ونشرها على منصات التواصل الاجتماعي
الفئة المستهدفة	المستهلكين + أئمة المساجد
استراتيجية التوعية	تواصل، تثقيف
الارتباط بمصفوفة السمعة	عقلاني: التشريع والرقابة، التميز العلمي، الشراكة الفاعلة عاطفي: الثقة، الحماية
النظريات السلوكية والاجتماعية	Health Belief Model, Socio cognitive theory
مؤشرات المراقبة والتقييم	<ul style="list-style-type: none">معنوي - عدد التفاعلات مع حسابات الهيئةسلوكي - القدرة على حساب الاحتياجات اليومية بشكل صحيح (السعرات، الملح، السكر) بنسبة 60%مصادر - توفير عدد 15 انفوجراف توعوي + حقائق توعوية لأئمة المساجد
الميزانية التقديرية	000
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم)	٩ أبريل - ٢٠٢٤
شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)	الإدارة التنفيذية للاتصال المؤسسي، قطاع الدواء، قطاع الغذاء، قطاع الأجهزة والمنتجات الطبية
عوائق التنفيذ	لا يوجد

برنامج رمضانيات غذاء ودواء

◀ برنامج توعوي أطلق خلال شهر رمضان المبارك، للتوعية حول الممارسات الصحية المرتبطة بالغذاء والدواء والأجهزة الطبية عبر عدة طرق توعوية ومنها: مواد توعوية تم نشرها على منصات التواصل الاجتماعي، ندوات علمية، محاضرات توعوية، حقيقة توعوية لأنئمة المساجد، مبادرة تفاعلية للتدريب على حساب السعرات الحرارية للسفرة الرمضانية (مبادرة #نحسبها_سوا).

◀ تم إعداد مواد توعوية متعلقة بالغذاء، والدواء، والأجهزة والمنتجات الطبية.



التعاون مع

قطاع الدواء

قطاع الغذاء

قطاع الأجهزة والمنتجات
الطبية

آلية تفعيل الحملة :

الغطية
الإعلامية

مبادرة
#نحسبها_سوا

قياس مستوى المعرفة
القبلي والبعدي

الحاضرات
التوعوية

الندوات
العلمية

الحملات
الإلكترونية



الحملة الإلكترونية

528K
مجموع
المشاهدات

839
مجموع
التفاعل

30
مجموع
المنشورات



6.5K
مجموع
المشاهدات

501
مجموع
التفاعل

8
مجموع
المنشورات



31
مجموع
التفاعل

7
مجموع
المنشورات



الانفوجرافات التوعوية

3



2



1



6

السكر المضاف

السكر الذي يُضاف إلى الأطعمة والمشروبات مثل: المشروبات الغازية، الوجبات السريعة والحلويات

يُقدر الحد المسموح به من السكر للفرد في اليوم بـ 12 ملقطة شاي (48 جرام)

من النتائج المتوقعة عند تجاوز الحد المسموح به

- تراكم الدهون بالجسم
- ارتفاع السكر بالدم
- الشعور بالعطش

© Saudi_FDA : www.sFDA.gov.sa

5

لخيارات صحية..

احرص على قراءة البطاقة الغذائية قبل الشراء

لتحديد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في اليوم

© Saudi_FDA : www.sFDA.gov.sa

4

الصحي المثالي

محتويات الطبق

حروب	بروتينيات	منتجات ألبان
مثل: الموكا، والآرز، والذرة، والشعير	مثل: اللحم، والبيض، والملمسان	مثل: الطابق، والزبادي، والجبن

خضروات وفواكه

دهون وزيوت

مثل: زيت الزيتون

لتحديد عدد السعرات الحرارية التي تتحاج لها في اليوم

(حاسبة السعرات الحرارية)

© Saudi_FDA : www.sFDA.gov.sa

9



8



7



12

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

التسوق الإلكتروني

لتجنب الشرر والاحتيال خلال التسوق الإلكتروني

تحقق من
تسجيل المنتج لدى الهيئة
من خلال موقع الهيئة
الإلكتروني أو تطبيق (طمفي)

تحقق من
موثوقية التاجر
وامتلاكه سجلًا تجاريًّا
أو وثيقة عمل حر

© ٢٠١٩ Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

11

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

جهاز قياس نسبة السكر بالدم

هو جهاز فحص يستخدم في للتزل
لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم

النصائح

- يتحقق بـ شهادة الجبار الذي يمتلك نتائج المحسن
- راجح تاريخ التسخين
تصنيعه لمرونة
- جهاز قياس السكر
الملي ليل الوجبات وبعد تناولها ساعتين
أو ذات ساعات
- زيارة الطبيب الشخص عند
ملاحظة نتائج متساوية
السكر (الجلوكوز) بالدم
خلال فترات الصيام

الإفراج عن أي عيادة على
النحو المذكور من قبل
المركز الوطني لبيانات الأدوية
(NCIADR) وأسلوبات طبية

كم سهلة تأثير العيادة
بيانات فيها من العيادة
الغير العادي التي تم صدور
بياناتها الممكن ذلك

© ٢٠١٩ Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

10

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الأدوية المخضضة للكوليسترون (ستاتين) (ستاتين)

عند أخذ أدوية الستاتين تجنب عصير الجريب فروت

لأن مكونات عصير الجريب
فروت تتعارض مع طريقة
عمل دواء (الستاتين)
داخل الجسم

© ٢٠١٩ Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa



15



14



13



الحقيقة التوعوية لآئمة المساجد



فيديو توعوي

أهمية حساب السعرات الحرارية



تم استضافة خبير من قطاع الغذاء للتحدث حول السعرات الحرارية وأهمية حسابها، إضافة إلى الطرق المقترحة لتقليل عدد السعرات الحرارية في الوجبات.



فديو توعوي

الملصق التعريفي لمنتجات التجميل

تم استضافة خبير من قطاع الدواء للتحدث حول الملصق التعريفي لمنتجات التجميل، إضافة إلى توضيح معاني الرموز الموضحة على منتجات التجميل.

منشورات توعوية للتواصل الداخلي

Mon 3/11/2024 4:01 PM

Internal Communication

الطبق الصحي ..

To _AllUsers

محتويات الطبق
الصحي الشالي

جربوا
مثل الشوفان، والقرنفل،
واللوز، والشمعون

بروتينات
مثل: اللحم،
والبيض، والكلسيرون

منتجات ألبان
مثل: العصيبيه
والبنادى، والبنان

خضروات وفواكه

دهون وزيوت
مثل: زيت الزيتون

لتحديد عدد السعرات
الحرارية التي تحتاجها في اليوم
(حسب السعرات الحرارية)

000000 Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

Wed 3/13/2024 3:00 PM

Internal Communication

اعرف الفرق ..

To _AllUsers

اعر
الفرق ..

شراب الفاكهة
مشروب يحتوي على
نسبة الأقل من عصير
الفاكهية بتركيز 10%
ويحتوي على مكونات
أخرى مثل الماء والمواد
الحافظة والسكر

نكتار الفاكهة
مشروب يحتوي على
نسبة الأقل من عصير
الفاكهية بتركيز 30%
ويحتوي على مكونات
أخرى مثل الماء والمواد
الحافظة والسكر

عصير الفاكهة
مشروب يحتوي على
عصير الفاكهة بتركيز
100%، وينتهر حمال
من الماء والسكر
للفاكهة والسوائل
الحافظة

000000 Saudi_FDA | www.sFDA.gov.sa

منشورات تم نشرها داخلياً لنسبي
الرئيـة العامة للغذاء والدواء



النحوات العلمية



الإعلان



ندوة توعوية 1

مُصاب بالسكري.. كيف تستعد لرمضان؟

ندوة علمية عُقدت يوم الاثنين الموافق 4 مارس 2024 م عبر

الاتصال المرئي، تهدف إلى توعية المصابين والمهتمين بداء

السكري حول الغذاء والنشاط البدني وأدوية داء السكري

والأجهزة والمستلزمات الطبية المنزلية المستخدمة من قبل

مرضى السكري.

مقططفات من الندوة

2

1

4

3

الإعلان



ورشة عمل توعوية 2 الغذاء والدواء في رمضان

ورشة عمل عُقدت يوم الأحد الموافق 10 مارس 2024 م عبر الاتصال المرئي، تهدف إلى توعية أفراد المجتمع حول التسويق بذكاء وأهم النصائح للوقاية من التلوث الخلطي،
الغذاء الصحي وأهمية السعرات الحرارية والنشاط البدني ، إضافةً إلى التعامل الآمن مع الأدوية في رمضان.

1



ملعقة كبيرة من العسل = ٦٠ سعرة حرارية
ملعقة كبيرة من المربى = ٦٠ سعرة حرارية
ملعقة كبيرة من السكر = ٦٠ سعرة حرارية

مقططفات من الورشة

3



العنوانين:

2



يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:
الجنس: ♂
العمر:
الطول:
الوزن:

في المتوسط



مُحاضرات توعوية لطلاب المدارس

الزيارة الأولى:

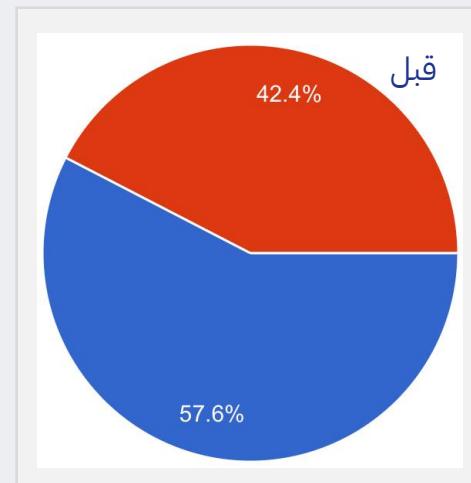
مدارس ابن خلدون - النفل



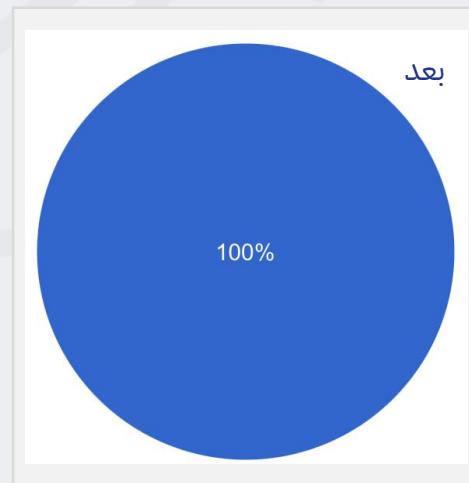
نتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على الطلاب لقياس مستوى المعرفة القبلي والبعدي



هل تعرف ما هو التسمم الغذائي؟



42.4 % من الطلاب لا يعرفون معنى التسمم الغذائي.



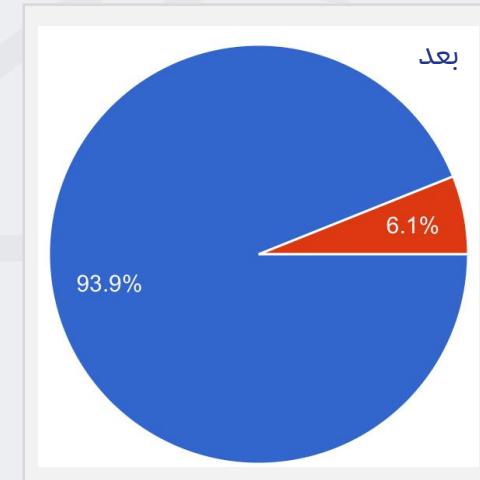
100 % من الطلاب يعرفون التسمم الغذائي.

- نعم
- لا

هل تعرف السبب الرئيسي لأهمية تخزين الأطعمة في درجة حرارة آمنة ؟



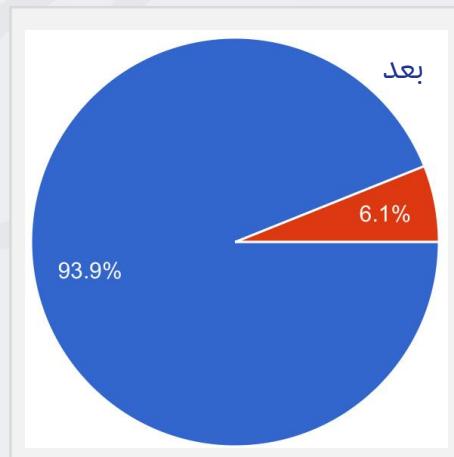
66.7% من الطلاب **غير متأكدين** من السبب الرئيسي لأهمية تخزين الأطعمة في درجة حرارة آمنة



93.9% من الطلاب **يعرفون** السبب الرئيسي لأهمية تخزين الأطعمة في درجة حرارة آمنة

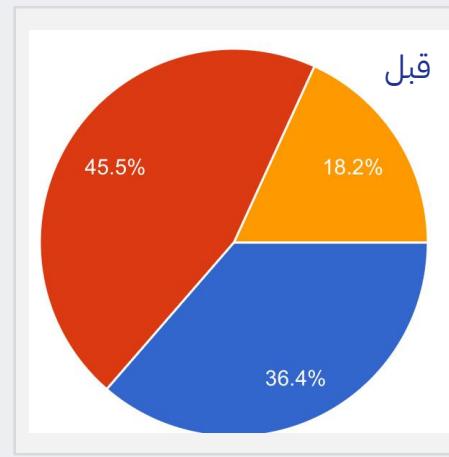
- نعم
- غير متأكد
- لا

هل تعرف الإجراءات الأساسية التي يجب اتباعها للحفاظ على النظافة الشخصية قبل إعداد الطعام؟



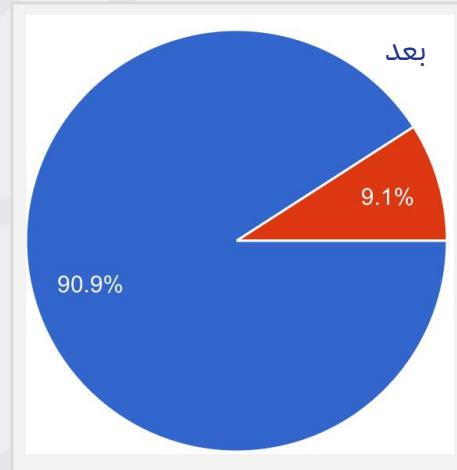
93.9% من الطلاب **يعرفون** الإجراءات الأساسية التي يجب اتباعها للحفاظ على النظافة الشخصية قبل إعداد الطعام.

- نعم
- غير متأكد
- لا



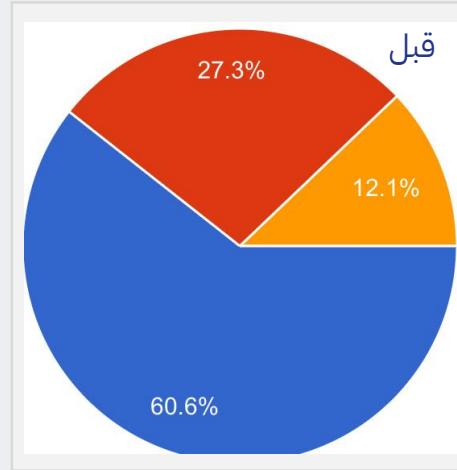
45.5% من الطلاب **غير متأكدين** من الإجراءات الأساسية التي يجب اتباعها للحفاظ على النظافة الشخصية قبل إعداد الطعام.

هل تعرف أهمية قراءة تاريخ الصلاحية على مُغلفات الأطعمة؟



90.9% من الطلاب **يعرفون** أهمية قراءة تاريخ الصلاحية على مُغلفات الأطعمة.

- نعم
- غير متأكد
- لا



27.3% من الطلاب **غير متأكدين** من معرفتهم لأهمية قراءة تاريخ الصلاحية على مُغلفات الأطعمة.



مبادرة #نحسبيها_سوا



مقدمة عن المبادرة

يرتبط الاستهلاك المفرط للسعرات الحرارية، بعدد من المشاكل الصحية ومن أبرزها زيادة الوزن. ومن هذا المنطلق حرصت الهيئة العامة للغذاء والدواء على وضع تشريعات رقابية، وتصميم برامج توعوية، لتعزيز السلوكيات الصحية في حساب السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم، وذلك للحد من زيادة استهلاكها.

ورغبة من الهيئة العامة للغذاء والدواء في تفعيل مهارات الأفراد في مراقبة السفرة رمضانية وحساب السعرات الحرارية لها، أطلقت الهيئة المبادرة التوعوية #نحسبرها_سوا وهي مبادرة تفاعلية عبر منصة X.

فكرة المُبادرة

- ◀ تُستعرض سفرة رمضانية لفرد واحد تحتوي على عدداً من الأطباق، ويطلب من المتابعين حساب السعرات الحرارية لكونات هذه السفرة، مع وضع عدد من الخيارات.
- ◀ بعد 4 ساعات من فتح مجال التصويت والاختيار، توضع الإجابة الصحيحة، مع صورة توضيحية تفصل عدد السعرات الحرارية لكل طبق.
- ◀ تنفذ المبادرة أربع مرات خلال الشهر، كل يوم سبت
- ◀ المستهدف مشاركة 500 شخص في كل يوم سبت (المجموع النهائي المستهدف = 2000 مشارك)

الهدف من المبادرة

تهدف المبادرة التوعوية إلى تفعيل سلوك حساب السعرات الحرارية والعنية بالخيارات الصحية في الأكل والشرب وتفعيل المشاركة الطوعية بعيداً عن مغريات الم سابقات والجوائز، كما تهدف إلى قياس مدى التفاعل مع أنشطة التوعية للرئيصة من خلال عدد المتفاعلين مع المبادرة .

الأساس النظري للمبادرة

تستند المبادرة على عدد من النظريات السلوكية:

نظيرية **Nudge theory** حيث تحفز المشاركة في المبادرة بطريقة لا واعية، سلوك حساب السعرات في الأطباقي اليومية للفرد.

Socio cognitive theory نظرية حيث سيمكن الأفراد من بناء تصورات حول أهمية وطريقة حساب السعرات من خلال التفاعل مع المبادرة ورصد تفاعلات المشاركون ومتابعة النتائج المائية.

التعاون مع قطاع الغذاء

تم إعداد مقترن السفرة الرمضانية وتحديد السعرات الحرارية لأطباق السفرة الرمضانية بالتعاون مع إدارة السلوكيات التغذوية للمجتمع.



آلية تنفيذ المبادرة :

إعلان المبادرة

بدء المبادرة (تنفذ المبادرة أربع مرات خلال الشهر، كل يوم سبت)

التغطية الإعلامية

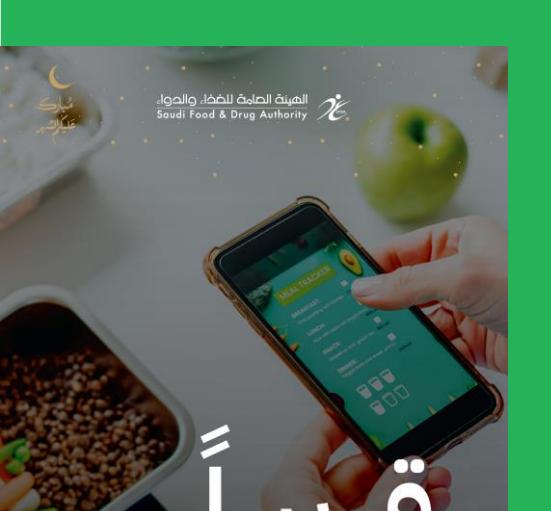
الآلية	التاريخ	اليوم	السفرة
- تُستعرض السفرة الرمضانية بدون توضيح عدد السعرات الحرارية للسفرة.	16 مارس 2024 م		السفرة الأولى
- استفتاء (ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباقي سفرة رمضان في الصورة؟)	23 مارس 2024 م	السبت	السفرة الثانية
- تُستعرض السفرة الرمضانية مع توضيح عدد السعرات الحرارية لكل طبق (تفصيلية)	30 مارس 2024 م		السفرة الثالثة
	6 ابريل 2024 م		السفرة الرابعة



جدول تنفيذ المبادرة

لقطات من تصوير المبادرة التوعوية #نحسبرها_سوا





المملكة العربية السعودية
المهنية العامة للطعام والدواء
Saudi Food & Drug Authority

قريباً

#نحسبها_سوا

مبادرة تفاعلية، للتدريب على
حساب السعرات الحرارية
للسفرة الرمضانية

© ٢٠١٧ SFDA | www.sFDA.gov.sa



إعلان مبادرة #نحسبها_سوا



صور السفر الرمضانية

السفرة الأولى ..



السفرة الثانية..



السفرة الثالثة..



السفرة الأخيرة..





التفاعل مع مبادرة #نحسبيها_سوا

السفرة الأولى ..

عدد المشاركين في السفرة الأولى: 463 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: %26

الشاهدات
68.5K

هيئة الغذاء والدواء @Saudi_FDA · 2d

#نحسبيه_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 481 سعرة حرارية.

عصير زنجل ١٢ سعرة حرارية
لتر سكري ٣٧ سعرة حرارية
فهوة سعودية ٢ سعرة حرارية
سلطه شعير ٦ سعرة حرارية
شوربة عدس ٣٧ سعرة حرارية
بنيرا بالخضار ١٩ سعرة حرارية
فهوة وحده ١٢ سعرة حرارية

هيئة الغذاء والدواء @Saudi_FDA

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟ #نحسبيه_سواء #الغذاء_والدواء

Translate post

هيئة الغذاء والدواء @Saudi_FDA · 2d

#نحسبيه_سواء

١٠١٨ سعرة حرارية	39%
٨٩٠ سعرة حرارية	35%
٤٨١ سعرة حرارية	26%

463 votes · Final results



عدد المشاركين في السفارة الثانية: 366 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: 29 %

المشاهدات
53.9K

السفرة الثالثة ..

عدد المشاركين في السفرة الثالثة: 210 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: % 37

المشاهدات
58K

هيئة الغذاء والدواء @Saudi_FDA

#تحسيسها_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 1019 سعرة حرارية.

Translate post

لنعمات بالشريعة ١١٠ سعرة حرارية ١١.
فوفورة سعودية فاجيل ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.
لتر سكري ٦٢ سعرة حرارية ٦٢.
فطالة طازجة قليل الدسم مانعة ١٣ سعرة حرارية ١٣.
شوربة دجاج ٣٥ سعرة حرارية ٣٥.
دبس الزيتون كوب واحد ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.
سلطة سبز ٧٩ سعرة حرارية ٧٩.
سوسنة بول كوب واحد ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.
سوسنة بول كوب واحد ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.

هيئة الغذاء والدواء @Saudi_FDA

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟
#تحسيسها_سواء #الغذاء_والدواء

Translate post

لتر سكري ٦٢ سعرة حرارية ٦٢.
لنعمات بالشريعة ١١٠ سعرة حرارية ١١٠.
فوفورة سعودية فاجيل ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.
فطالة طازجة قليل الدسم مانعة ١٣ سعرة حرارية ١٣.
دبس الزيتون كوب واحد ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.
سلطة سبز ٧٩ سعرة حرارية ٧٩.
شوربة دجاج ٣٥ سعرة حرارية ٣٥.
سوسنة بول كوب واحد ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.
سوسنة بول كوب واحد ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.

هيئة الغذاء والدواء @Saudi_FDA · 2d

#تحسيسها_سواء

670 سعرة حرارية	20%
1019 سعرة حرارية	37% 37%
1254 سعرة حرارية	43%

210 votes · Final results

السفرة الأخيرة ..

عدد المشاركين في السفرة الأخيرة: 347 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: % 38

المشاهدات
49.3K

#تحسيها_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 710 سعرة حرارية.

Translate post

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟
#تحسيها_سواء #الغذاء_والدواء

Translate post

• 06/04/2024 • #تحسيها_سواء

1100 سعرة حرارية	41%
710 سعرة حرارية	38% 38%
900 سعرة حرارية	21%

347 votes · Final results

1 13K 1 1



التحفظ الإعلامي

الرئيسية > الإنجازات

"الغذاء والدواء" تدشن حملتها التوعوية الرمضانية بمبادرة "تحسبها سوا"

"الغذاء والدواء" تدشن حملتها التوعوية الرمضانية بمبادرة "تحسبها سوا"

2024-03-10

تدشن الهيئة العامة للغذاء والدواء مبادرة (تحسبها سوا) التفاعلية، التي تهدف إلى تفعيل سلوكيات السعرات الحرارية والعنابة بالخيارات الصحية في الأكل والشرب، وذلك ضمن حملتها التوعوية لشهر رمضان المبارك لعام 1445هـ.

وتشتمل المبادرة على نشر تعليمات وفيديوهات توعوية حول السعرات الحرارية، السكر المضاف، الملح المضاف، حفظ الأطعمة، الماء، الفرق بين المشروبات العصاء المطبوخ، الأدوية المسليمة للدم، الأدوية المخففة للكوليستنول، العدسات التجميلية ومستحضرات التجميل وغيرها من الموضوعات ذات الصلة.



التغطية الإعلامية من الصحف الأخرى (أكثر من 17 صحيفة)

بعض الأخبار التي نشرت عن الحملة التوعوية:



الثلاثاء ٦ رمضان ١٤٤٥ - ٢٦ مارس ٢٠٢٤

القائمة

الرئيسية / عام الخط

رمضان / "الفداء والدواء": تجاوز الحد اليومي المسموح به من السكر للفرد قد يسهم في زيادة الشعور بالعطش

١٤٤٥/٠٩/٠٧

الإجابة

اليوم
نبات الجنكة
الزنجبيل
الجريب فروت
الخضروات الورقية
الكبدة
الجينيسنقت
نبتة سانت جونز

Translate post

الثلاثاء ٦ رمضان ١٤٤٥ - ٢٦ مارس ٢٠٢٤

القائمة

الرئيسية / ثقافي الخط

رمضان / "الفداء والدواء": كل منتج غذائي له حالة ومدة حفظ مختلفة.. وتغير بعد الفتح أو الطبخ

١٤٤٥/٠٩/٠٨

الإثنين

اليوم
نبات الجنكة
الزنجبيل
الجريب فروت
الخضروات الورقية
الكبدة
الجينيسنقت
نبتة سانت جونز

الغذاء والدواء: الطبق الصحي المثالي "متوازن" يحتوي على جميع المجموعات الغذائية

واس العام

@SPAreghions

#نصائح_توعوية | "الطريق الصحي المثالي (متوازن) ويحتوي على جميع المجموعات الغذائية".

sp.gov.sa/ar/w2064382

#الغذاء_والدواء #واس_عام

أطلق الهيئة العامة للغذاء والدواء مبادرة (احسبي سوا) لـلتفاعلية التي تهدف إلى تحفيز سلوك حساب السعرات الحرارية وعلانية بالخيارات الصحية في الأكل والشرب، وذلك ضمن حملتها التوعوية لشهر رمضان المبارك لعام ١٤٤٥هـ

أخبار السعودية

@SaudiNews50

Follow

هيئة الغذاء توصي مستخدمي الأدوية المسيلة للدم بالابتعاد عن بعض الأطعمة، لتجنب الإصابة بالنزيف أو الجلطات الدموية، نتيجة التعارض:

الثوم
نبات الجنكة
الزنجبيل
الجريب فروت
الخضروات الورقية
الكبدة
الجينيسنقت
نبتة سانت جونز

Translate post

الثلاثاء ٦ رمضان ١٤٤٥ - ٢٦ مارس ٢٠٢٤

القائمة

الرئيسية / عام الخط

رمضان / "الفداء والدواء": كل منتج غذائي له حالة ومدة حفظ مختلفة.. وتغير بعد الفتح أو الطبخ

١٤٤٥/٠٩/٠٨

الإثنين

اليوم
نبات الجنكة
الزنجبيل
الجريب فروت
الخضروات الورقية
الكبدة
الجينيسنقت
نبتة سانت جونز

واس

٩٥٥٤٢٢٠١٤

الرياض: واس

أطلق الهيئة العامة للغذاء والدواء مبادرة (احسبي سوا) لـلتفاعلية التي تهدف إلى تحفيز سلوك حساب السعرات الحرارية وعلانية بالخيارات الصحية في الأكل والشرب، وذلك ضمن حملتها التوعوية لشهر رمضان المبارك لعام ١٤٤٥هـ

صحيفة سبق الإلكترونية

@sabqorg

Follow

#الغذاء_والدواء: تنوع العناصر الغذائية في طبقك يجعله أكثر صحة.

الخليج الديرة

@khaleejalderah

Follow

#الغذاء_والدواء" تكشف عن محتويات الطبق الصحي

صحيفة الحدث

@alhadathh

Follow

"الغذاء والدواء": الطبق الصحي المثالي "متوازن" على جميع المجموعات الغذائية

لا تنس.. "الغذاء والدواء": عَوْض جسمك بالسوائل في رمضان بشرب الماء

قالت: لصحتك لا يقل شربك للماء عن ١٠ أكواب يومياً.. الكوب ٢٤٠ ملليلتر

الهيئة العامة للغذاء والدواء

Saudi Food & Drug Authority

سبق

٢٣ مارس ٢٠٢٤ ٢:٥٢ مـ

بعض التعليقات حول الحملة التوعوية :

 A @OqCnr

مافهمت

[Translate post](#)

8:22 PM · 16/03/2024 From Earth · 49 Views

 بروف. أحمد الميمان @Dr_ahma... · 24m

يقولون لك الاي: قدامك اطباق اكل.... كل طبق نحسب له سعرات حرارية معينة، كمية المادة خفته،... فيبغونك تحسسين او تتوغفين كل طبق كم عدد سعراته الحرارية ...

نظرياً، كل وجبة لها سعرات معروفة تقديرها وحنا لازم نعرف عدد السعرات حفات كل وجبة علشان نوزن اكلنا وشربنا خصوصاً حفظ الحمية

 خالد @misfirkhaled · 21h

فخورين بكم كمرجع لأي منتج يتم تداوله في السعودية والحمد لله ان كثير من الدول تعتمد مقاييس الهيئة السعودية للغذاء والدواء

 Oriental Chefs @orientalchefs

شكراً لهيئة الغذاء والدواء على الإرشادات القيمة والتوصيات المفيدة قبيل شهر #رمضان ، تذكير قيم بأهمية الصحة والرفاهية خلال هذا الشهر المبارك.

[Translate post](#)

 سلمان الحقيل @salmanH... · 14/03/2024

الله يعطيكم العافية على اهتمامكم المستمر

 hussein mohammed @h... · 10/03/2024

شكراً لنشر الوعي

 سمية @somaiazk · 2d

شكراً لكم.. ونتضرر المزيد من الفوائد الصحية المهمة القيمة

 ابراهيم @ibrahim1995Q

ابعدتم بنشر الوعي

 بن نواف @saudnawaf15

مشكورين على التوعيه



نتائج الحملة التوعوية

النتائج:



ارتفاع ملحوظ في نسبة المعرفة لطلاب المدارس وذلك بناءً على نتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على الطلاب لقياس مستوى المعرفة القبلي والبعدي.

نسبة المعرفة القبلية = %40.9

نسبة المعرفة البعدية = %94.7

النتائج بشكل عام تظهر **ضعف** في قدرة المستهلكين على حساب السعرات بشكل جيد

تم تحقيق %32.5، حيث
أن المستهدف %60

في مبادرة #نحسبيها_سواء،
تبذلت نسبة الإجابات
الصحيحة بين 26% إلى 38%

رقم السفرة	عدد المشاركون	نسبة الإجابات الصحيحة
السفرة الأولى	463 شخص	%26
السفرة الثانية	366 شخص	%29
السفرة الثالثة	210 شخص	%37
السفرة الرابعة	347 شخص	%38
الإجمالي	1386 شخص	%32.5

النتائج:



تم تفعيل هاشتاقين على منصة X وهي كالتالي:
#نحسبرها_سوا
#رمضانيات_غذاء_ودواء

تم توفير **21** مادة توعوية مُتنوعة إضافيًّا إلى مبادرة #نحسبرها_سوا و الحقيقة التوعوية لأئمة المساجد.

مؤشرات نجاح الحملة التوعوية:

تصميم الحملة التوعوية وفق قواعد تصميم البرامج التوعية الصحية المعتبرة، وتطبيق النظريات السلوكية المرتبطة بتعزيز الصحة

اهتمام عدد من المختصين الصحيين والرياضيين والإعلاميين بالحملة التوعوية

عدد التفاعل كان كبيراً _يرغم أنه كان أقل من العدد المستهدف_
المُستهدف = 2000 مشارك
المشاركين = 1386 مشارك

الإبداع في تنفيذ المبادرة التوعوية من حيث اختيار الأصناف وإعداد السفرة، والتصوير الاحترافي، وتحديد كمية السعرات

التحديات:



الانخفاض التدريجي في عدد
المشاركين في المبادرة بين أول
يوم وآخر يوم.

ضعف التسويق للمبادرة
التوعوية.

توقيت نشر المبادرة غير مناسب
(الساعة 8 مساءً) مما قد يكون
سبب لنقص عدد المشاركين عن
الرقم المستهدف.

الوصيات:



التفاعل الجيد مع المبادرة يؤكّد على أهميّة التوعية الرقميّة باستخدّام وسائل التواصل الاجتماعي التي تسهّل الوصول لعدد أكبر من المستفيدين، وضرورة تحسين قنوات التوعيّة الرقميّة وتطوير مهارات متخصّصي التوعيّة.

أهمية التسويق للأعمال التوعوية،
وإبراز الجهود فيها، ولعل من المناسب اعتماد نظرية التسويق الاجتماعي Social Marketing كنظرية أساسية مصاحبة للعمل التوعوي في الهيئة وذلك من أجل ابتكار أفكار تسويقية للبرامج التوعوية.

تطوير البرامج التوعوية (مبادرة نحسبها سوا) أظهرت وجود ضعف في الوعي حول طريقة حساب السعرات الحرارية، مما يؤكّد ضرورة تطوير آليات التوعيّة حول طرق حساب السعرات الحراريّة وتوفير مصادر ووسائل توعيّة وتعلميّة مناسبة).



شكراً
لـ