

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	معرفي، 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 مُتنوعة (انفوجرافات، حقيبة 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	<p>معرفي - عدد التفاعلات مع حسابات الهيئة</p> <p>سلوكي - القدرة على حساب الاحتياجات اليومية بشكل صحيح (السعرات، الملح، السكر) بنسبة 60%</p> <p>مصادر - توفير عدد 15 انفوجراف توعوي + حقيبة توعوية لأئمة المساجد</p>
الميزانية التقديرية	000
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم)	1 فبراير - 9 أبريل 2024
شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)	الإدارة التنفيذية للاتصال المؤسسي، قطاع الدواء، قطاع الغذاء، قطاع الأجهزة والمنتجات الطبية
عوانق التنفيذ	لا يوجد

برنامج رمضانيات غذاء ودواء

◀ برنامج توعوي أُطلق 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، حقيبة توعوية لأئمة المساجد، مُبادرة تفاعلية للتدريب على حساب السعرات الحرارية للسفرة الرمضانية (مُبادرة #نحسبها_سوا).

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

التعاون مع

قطاع الدواء

قطاع الغذاء

قطاع الأجهزة والمنتجات
الطبية

آلية تفعيل الحملة :

التغطية الإعلامية	مُبادرة #نحسبها_سوا	قياس مستوى المعرفة القبلي والبعدي	المحاضرات 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

1

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



القهوة ورمضان..

التوقف المفاجئ عن شرب القهوة بسبب الصيام، قد يسبب لك الصداغ..

لذا ابدأ قبل رمضان بالتقليل التدريجي منها

لمعرفة الحد اليومي من الكافيين وكميته في المشروبات (مقاسة الكافيين التفاعلية)



Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

2

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



خلال شهر رمضان

لا تتوقف عن أخذ دوائك ولا تغير من جرعاته إلا بعد مراجعة الطبيب

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

3

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



بخاخ الربو في شهر رمضان

البخاخ الإسعافي

- لا يُنظر في رمضان وذلك حسب لوائح السلامة والأمان
- يستخدم عند الحاجة
- يعمل على توسيع الشعب الهوائية

البخاخ الوقائي

- بالإمكان أخذه وقت السحور
- يؤخذ بانتظام مرة واحدة في اليوم
- يتحكم بتطور الأعراض وتقليل فرص حدوث النوبات

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

6

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

شباك
عليكم

السكر المُضاف

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

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

من النتائج المتوقعة عند تجاوز الحد المسموح به

تراكم الدهون
بالجسم

ارتفاع السكر
بالدم

الشعور
بالعطش

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

5

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

شباك
عليكم

لخيارات صحية..

احرص على قراءة
البطاقة الغذائية
قبل الشراء

لتحديد عدد السعرات
الحرارية التي تحتاجها
في اليوم

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

4

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

شباك
عليكم

محتويات الطبق الصحي المثالي

حبوب مثل: الشوفان، والأرز والشعير، والبنجر،	بروتينات مثل: اللحوم، والبيض، والكمثرى	منتجات ألبان مثل: الحليب، والزبادي، والجبن
خضروات وفواكه	دهون وزيت مثل: زيت الزيتون	

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

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

9

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الأدوية المسيلة للدم

عند أخذ الأدوية للمسيلة للدم مثل (الوارفارين) تجنب الأغذية التي قد تسبب:

تقليل سيولة الدم وتؤدي إلى (جلطات دموية)

مثل: الخضروات الورقية، الكبد، الجينسينغ، نبتة سانت جونز

فرط في سيولة الدم وتؤدي إلى (النزيف)

مثل: اللوز، نبات الجنكة، الزنجبيل، الجريب فروت

© 2020 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

8

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

اعرف الفرق..

عصير الفاكهة

مشروب يحتوي على عصير الفاكهة بتركيز 100%، ويعتبر خال من السكر والمواد الحافظة

نكتار الفاكهة

مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 30%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر

شراب الفاكهة

مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 10%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر

© 2020 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

7

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

مدة حفظ المواد الغذائية

نوع الطعام	في الثلاجة (ساعات)	في الفريزر (أيام)
حشوات الطعام	3-4 (مجمدة)	1
رقائق السمبوسة	12 (غير مجمدة)	4-3
الخبز	لا يفضل وضعها في الفريزر	2
الخبز	3-2 (مجمدة)	4-3
قطائر الجبن	6 (مجمدة)	7
قطائر الدجاج	3 (مجمدة)	4

© 2020 Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

12

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

التسوق الإلكتروني

لتجنب الضرر والاحتيال خلال التسوق الإلكتروني

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

تحقق من
موثوقية التاجر
وامتلاكه سجلاً تجارياً
أو وثيقة عمل حر

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

11

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

جهاز قياس
نسبة السكر بالدم

هو جهاز فحص يستخدم في المنزل
لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم

النصائح

يوضح بشراء
الجهاز الذي
يحتوي نتائج
الفحص

راجع تاريخ انتهاء
صلاحية أجهزة
جهاز قياس
السكر

إجراء فحص السكر
للليل قبل الوجبات
وبعد تناولها بساعتين
أو ثلاث ساعات

زيارة الطبيب المختص عند
ملاحظة ارتفاع مستوى
السكر (الجلوكوز) بالدم
خلال فترات العلاج

قم بمطابقة نتائج الفحص التي
حصلت عليها من الجهاز مع
نتائج الفحص بالدم عبر
مركز كذا لكي تكون

إفادع عن أي مشاكل على
الجزء المستورد (مركز كذا)
مركز كذا (مركز كذا) (مركز كذا)
بمكتب خدمات كذا (NCHMD)

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

10

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الأدوية المخفضة
للكوليسترول
(ستاتين)

عند أخذ أدوية
الستاتين تجنب عصير
الجريب فروت

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

Saudi_FDA | www.sfd.gov.sa

15

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

العيـد فرحة وصحة

بدائل الحلويات

المكسرات	الفواكه	التمر
الشوكولاتة الداكنة	الكعك المنزلي	

لتحديد عدد
السعرات الحرارية
التي تحتاجها في اليوم

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa

14

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

نصائح عند استخدام العدسات اللاصقة

غسل العدسات بالحلول كل مرة	التأكد من تاريخ صلاحية العدسات
عدم استخدام عدسات شخص آخر	عدم تخزين العدسات في الماء

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa

13

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

مشاركة منتجات التجميل مثل:

فرش المكياج والإسفنجات	أحمر الشفاه	اللاسكرا
---------------------------	----------------	----------

قد تسبب انتقال الميكروبات من
شخص لآخر، وتؤدي إلى:

ظهور الحبوب	تقرحات الشفاه	التهابات العين
----------------	------------------	-------------------

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa



الحقبة التوعوية لأئمة المساجد

فيديو توعوي

أهمية حساب السعرات الحرارية

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



فيديو توعوي

الملصق التعريفي لمنتجات التجميل

تم استضافة خبير من قطاع الدواء للتحديث 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
الطبيب الصحي ..
To: _AllUsers

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



محتويات الطبق
الصحي المثالي

حبوب مثل: الشوفان، والأرز، والذرة، والشعير	بروتينات مثل: اللحوم، والبيض، والكمثرى	منتجات ألبان مثل: الحليب، والزبادي، والجبن
--	--	--

دهون وزيوت
مثل: زيت الزيتون

خضروات وفواكه


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



Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa

Wed 3/13/2024 3:00 PM
Internal Communication
اعرف الفرق ..
To: _AllUsers

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



اعرف
الفرق..

عصير الفاكهة مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 10%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء واللواذ الحافظة والسكر	تكتار الفاكهة مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 30%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء واللواذ الحافظة والسكر	شراب الفاكهة مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 100%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء واللواذ الحافظة والسكر
---	--	--

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa



منشورات تم نشرها داخلياً لمنسوبي
الهيئة العامة للغذاء والدواء

الندوات العلمية

مُصاب بالسكري.. كيف تستعد لرمضان؟

ندوة علمية عُقدت يوم الاثنين الموافق 4 مارس 2024 م عبر الاتصال المرئي، تهدف إلى توعية المُصابين والمهتمين بداء السكري حول الغذاء والنشاط البدني وأدوية داء السكري والأجهزة والمستلزمات الطبية المنزلية المستخدمة من قبل مرضى السكري.



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

ندوة



مصاب بالسكري... كيف تستعد لرمضان؟



المقدمين

« أ. منى عبدالعزيز
ص. وعد العياف
أ. سارة الحارثي

المحاور

- غذاء ونشاط مرضى السكري خلال شهر رمضان المبارك.
- أدوية داء السكري.
- الأجهزة والمستلزمات الطبية المنزلية المستخدمة من قبل مرضى السكري.

الفئة المستهدفة

المصابين والمهتمين بداء السكري



لتحضور

الوقت
01:00 مساءً
02:00 مساءً

التاريخ
2024-3-4



Saudi FDA
www.sfda.gov.sa

مقتطفات من الندوة

1

وجبة السحور

- تناول وجبة السحور قبل صلاة الفجر وليس في منتصف الليل للمساعدة على إبقاء مستويات الجلوكوز أكثر توازناً خلال النهار.
- الحرص على أن تكون الوجبة قليلة الدهون وتحتوي على كربوهيدرات المعقدة التي تمتص ببطء والخضراوات الطازجة والبروتين.

2

الأنسولين

- طويل المفعول
Insulin Glargine, INSULIN DETEMIR (الأنسولين المكنر)
- مخلوط
INSULIN GLULISINE, INSULIN ASPART
- قصير المفعول

جرعة واحدة تؤخذ مع الإفطار كاملة
جرعة واحدة تؤخذ مع الإفطار مع تقليل الجرعة من (15-30%)
جرعتين: يخفض تقلل جرعة السحور من 25% إلى 50%
جرعة واحدة تؤخذ مع الإفطار كاملة
جرعة واحدة تؤخذ مع الإفطار مع تقليل الجرعة من (15-30%)
جرعتين: يخفض تقلل جرعة السحور من 25% إلى 50%

3

الأجهزة والمستلزمات الطبية المنزلية المستخدمة من قبل مرضى السكري

قطاع الأجهزة والمستلزمات الطبية



4

شكراً لحسن استماعكم



ورشة عمل عُقدت يوم الأحد الموافق 10 مارس 2024 م

عبر الاتصال المرئي، تهدف إلى توعية أفراد المجتمع حول

التسوق بذكاء وأهم النصائح للوقاية من التلوث الخلطي،

الغذاء الصحي وأهمية السعرات الحرارية والنشاط البدني ،

إضافةً إلى التعامل الآمن مع الأدوية في رمضان.

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

ورشة عمل



ورشة عمل

الغذاء والدواء في رمضان

الهدف واللمحاور

- تسوق بذكاء
- التغذية الصحية في رمضان
- التعامل الآمن مع الأدوية في شهر رمضان

الحضور المستهدف

الجمهور العام من أفراد المجتمع

مقدمي الورشة

- أ. نجاد العيسى
- أ. نوري الفريح
- ص. مرام الجبرين

للحضور



11:00 صباحاً
12:00 مساءً

الأحد
2024 / 03 / 10

Saudi FDA
www.sfda.gov.sa

1



مقتطفات من الورشة

3



2

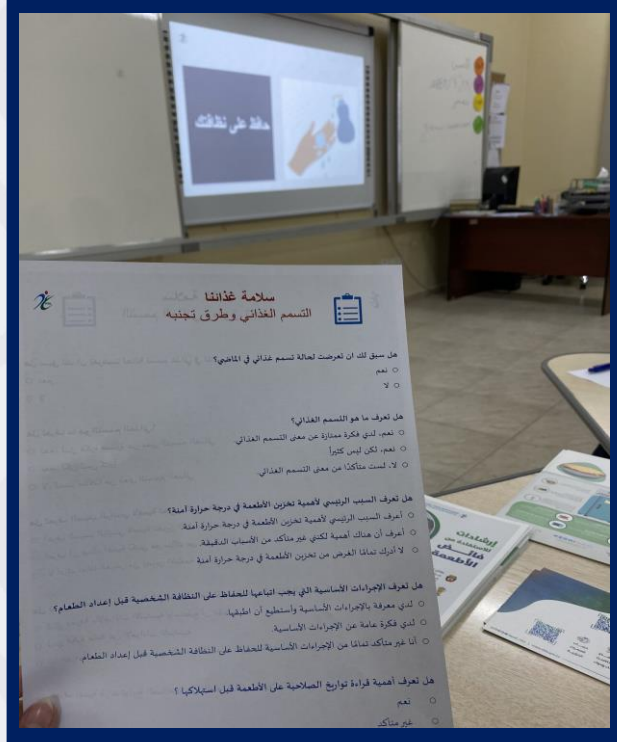


مُحاضرات توعية لطلاب المدارس



الزيارة الأولى:

مدارس ابن خلدون - النفل



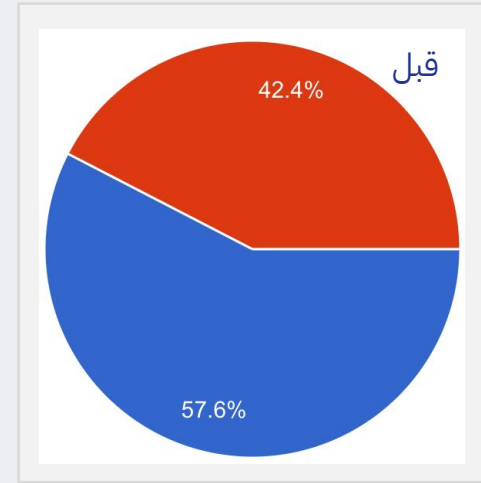
نتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على الطلاب لقياس مستوى المعرفة القبلي والبعدي



هل تعرف ما هو التسمم الغذائي؟

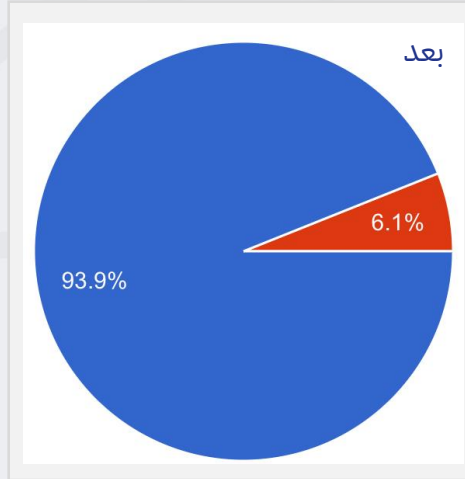


100% من الطلاب يعرفون التسمم الغذائي.

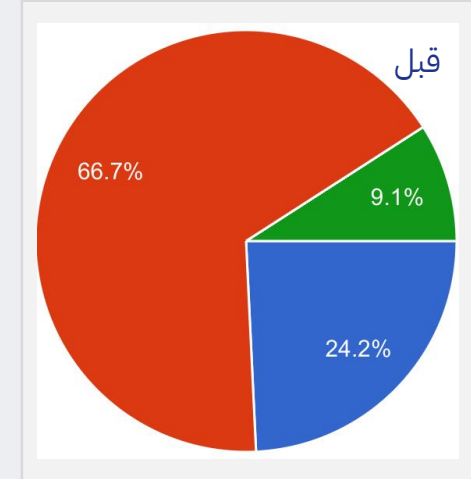


42.4% من الطلاب لا يعرفون معنى التسمم الغذائي.

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



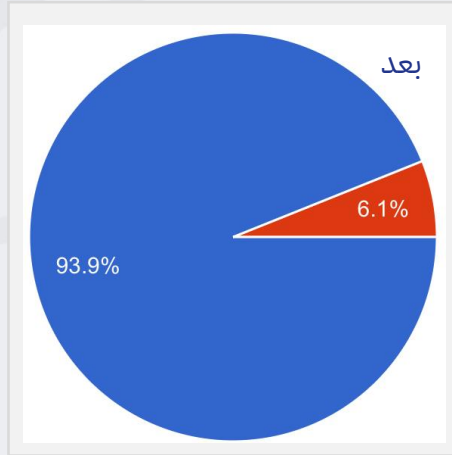
93.9% من الطلاب **يعرفون** السبب الرئيسي لأهمية تخزين الأطعمة في درجة حرارة آمنة



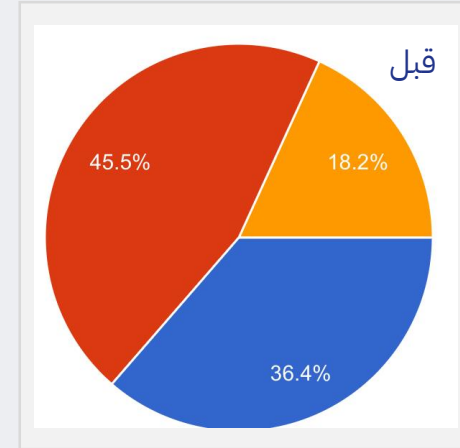
66.7% من الطلاب **غير متأكدين** من السبب الرئيسي لأهمية تخزين الأطعمة في درجة حرارة آمنة



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



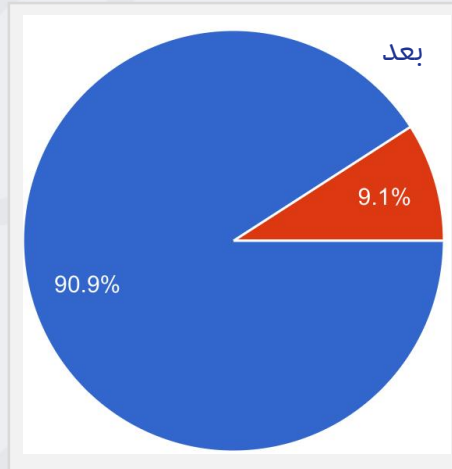
93.9% من الطلاب يعرفون الإجراءات الأساسية التي يجب اتباعها للحفاظ على النظافة الشخصية قبل إعداد الطعام.



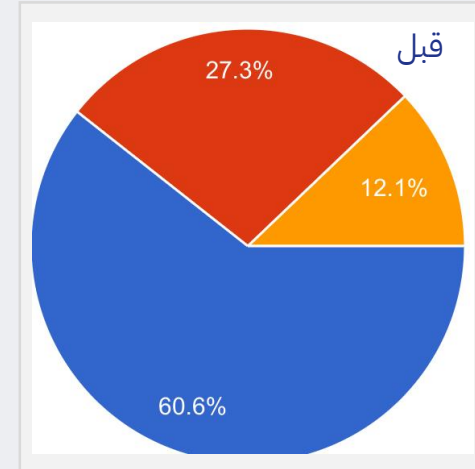
45.5% من الطلاب غير متأكدين من الإجراءات الأساسية التي يجب اتباعها للحفاظ على النظافة الشخصية قبل إعداد الطعام.



هل تعرف أهمية قراءة تاريخ الصلاحية على مُغلفات الأطعمة؟



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



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



مُبادرة #نحسبها_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 الرمضانية وحساب السعرات الحرارية لها، أطلقت الهيئة المبادرة التوعوية #نحسبها_سوا وهي مبادرة تفاعلية عبر منصة X.

فكرة المبادرة

- ▶ تُستعرض سفرة رمضانية لفرد واحد تحتوي على عدداً من الأطباق، ويطلب من المتابعين حساب السعرات الحرارية لمكونات 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
- ▶ المُستهدف مشاركة 500 شخص في كل يوم سبت (المجموع النهائي المُستهدف = 2000 مشارك)

الهدف من المبادرة

تهدف المبادرة التوعوية إلى تفعيل سلوك حساب السعرات الحرارية والعناية بالخيارات الصحية في الأكل والشرب وتفعيل المشاركة الطوعية بعيداً عن مُغريات المسابقات والجوائز، كما تهدف إلى قياس مدى التفاعل مع أنشطة التوعية للهيئة من خلال عدد المتفاعلين مع المبادرة .

الأساس النظري للمبادرة

تستند المبادرة على عدد من النظريات السلوكية:

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

نظرية **Socio cognitive theory** حيث سيتمكن الأفراد من بناء تصورات حول أهمية وطريقة حساب السعرات من خلال التفاعل مع المبادرة ورصد تفاعلات المشاركين ومتابعة النتائج النهائية.

التعاون مع قطاع الغذاء

تم إعداد مُقترح السفرة الرمضانية وتحديد الأسعار 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

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



جدول تنفيذ المبادرة

لقطات من تصوير المبادرة التوعوية #نحسبها_سوا





الهئية الصائمة للامءاء والامءاء
Saudi Food & Drug Authority

قرباً

#نحسبها_سوا

مبادرة تفاعلية، للتدريب على
حساب السعرات الحرارية
للسفرة الرمضانية

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa



إعلان مُبادرة #نحسبها_سوا

صُور السُفر الرمضانية

السفرة الأولى ..



السفرة الثانية..



السفرة الثالثة..



السفرة الأخيرة..



التفاعل مع مُبادرة #نحسبها_سوا

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

الشاهدات
68.5K

@Saudi_FDA • 2d
#نحسبها_سوا
الحرارية: 481 سرعة حرارية.



@Saudi_FDA
#نحسبها_سوا

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

Translate post



@Saudi_FDA • 2d
#نحسبها_سوا

1018 سرعة حرارية	39%
890 سرعة حرارية	35%
481 سرعة حرارية	26%

463 votes · Final results

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

المشاهدات
53.9K



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

المشاهدات
58K



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

المشاهدات
49.3K



التغطية الإعلامية

الرئيسية > الأخبار

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

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

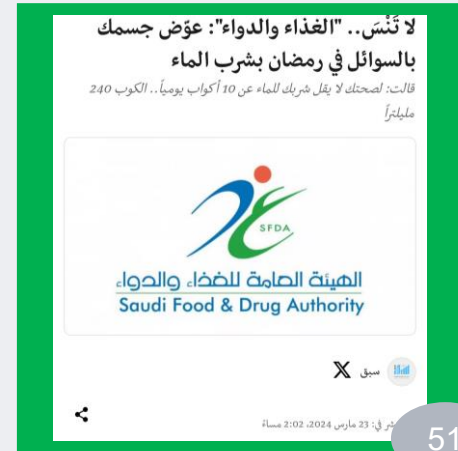
2024-03-10

تدشن الهيئة العامة للغذاء والدواء مبادرة (نحسبها سوا) التفاعلية، التي تهدف إلى تفعيل سلوك حساب السعرات الحرارية والعناية بالخيارات الصحية في الأكل والشرب، وذلك ضمن حملتها التوعوية لشهر رمضان المبارك لعام 1445هـ. وتشتمل المبادرة على نشر تصاميم وفيديوهات توعوية حول السعرات الحرارية، السكر المضاف، الملح المضاف، مدة حفظ الأطعمة، الماء، الفرق بين المشروبات، الغذاء المطهي، الأدوية المسيلة للدم، الأدوية المخفضة للكوليسترول، العدسات التجميلية ومستحضرات التجميل وغيرها من الموضوعات ذات العلاقة.



التغطية الإعلامية من الصحف الأخرى
(أكثر من 17 صحيفة)

بعض الأخبار التي نُشرت عن الحملة التوعوية:



A @OqCnr
 Follow ...

ما فهمت

[Translate post](#)

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

🗨️ ↻️ ❤️ 📌 🔼

Dr_ahma... @Dr_ahma... · 24m ...
 يقولون لك الاتي: قدامك اطباق اكل... كل طبق نحسب له سعرات حرارية معينة، كمية الطاقة حفته... فيبغونك تحسبين او تتوقعين كل طبق كم عدد سعراته الحرارية ...

نظريا، كل وجبة لها سعرات معروفة تقديريا وحتا لازم نعرف عدد السعرات حقات كل وجبة علشان نوزن اكلنا وشرينا خصوصا حقين الحمية

🗨️ ↻️ ❤️ 📌 🔼 7

خالد @misfirkhaled · 21h ...
 فخورين بكم كمرجع لأي منتج يتم تداوله في السعودية
 والحمد لله ان كثير من الدول تعتمد مقاييس الهيئة السعودية للغذاء والدواء

🗨️ ↻️ ❤️ 📌 🔼 25

Oriental Chefs @orientalchefs
 Follow ...

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

[Translate post](#)

سلمان الحقييل @salmanH... · 14/03/2024 ...
 الله يعطيكم العافية على اهتمامكم المستمر

🗨️ ↻️ ❤️ 📌 🔼 24

husein mohammed @h... · 10/03/2024 ...
 شكرا لنشر الوعي

🗨️ ↻️ ❤️ 📌 🔼 22

somaiakz @somaiakz · 2d ...
 شكراً لكم..
 ومنتظر المزيد من الفوائد الصحية المهمة القيّمة

🗨️ ↻️ ❤️ 1 📌 🔼 271

ابراهيم @ibrahim1995Q
 Follow ...

ابدعتم بنشر الوعي

بن نواف @saudnawaf15
 Follow ...

مشكورين على التوعية 🙏

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 القبليّة = 40.9%

نسبة المعرفة البعديّة = 94.7%

النتائج بشكل عام تظهر ضعف في قدرة المستهلكين على حساب الأسعار بشكل جيد

○ تم تحقيق 32.5%، حيث أن المُستهدف 60%

في مُبادرة #نحسبها_سوا،
تذبذبت نسبة الإجابات الصحيحة بين 26% إلى 38%

رقم السفرة	عدد المشاركين	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 هاشتاكين على
منصة X وهي كالتالي:
#نحسبها_سوا
#رمضانيات_غذاء_ودواء

تم توفير 21 مادة توعوية
مُتنوعة إضافةً إلى مُبادرة
#نحسبها_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 المتخصصين
الصحيين والرياضيين والإعلاميين
بالحملة التوعوية

عدد التفاعل كان كبيراً _ برغم أنه
كان أقل من العدد المُستهدف _
المُستهدف = 2000 مُشارك
المشاركين = 1386 مُشارك

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.

التوصيات:



التفاعل الجيد مع المبادرة يؤكد على أهمية التوعية الرقمية باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تسهل الوصول لعدد أكبر من المستفيدين، وضرورة **تحسين قنوات التوعية الرقمية** وتطوير مهارات متخصصي التوعية.

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 السرعات الحرارية، مما يؤكد ضرورة تطوير آليات التوعية حول طرق حساب السرعات الحرارية وتوفير مصادر ووسائل توعوية وتعليمية مناسبة).

شكراً