



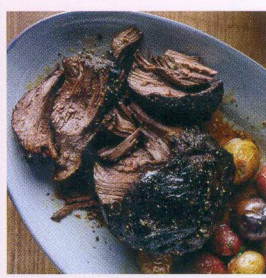
وزارة الصحة
وإدارة الغذاء والدواء

تغذية اليافعين من عمر 12-17 عام



مجموعة اللحوم والبقوليات:

- 1 - تحتوي على فيتامين B الذي يساعد في إنتاج الطاقة ويؤدي دور حيوي في عمل الجهاز العصبي ويساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء وبناء الأنسجة.
 - 2 - تحتوي على الميثيونين الذي يستخدم في بناء العظام وإنتاج الطاقة.
 - 3 - تحتوي على الزنك الذي يساعد جهاز المناعة على العمل بشكل مناسب.
- الكميات الموصى بها من اللحوم (5) حصص يوميًا والعصمة الواحدة 30 غم من اللحوم أو السمك أو الدجاج أو بيضة.



مجموعة الحليب ومشتقاته:

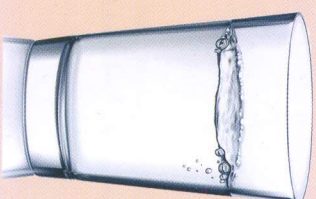
- تحتوي على الكالسيوم والبروتين والبيوتاسيوم وفيتامين د.
- فوائد الحليب:**
- 1 - احتوائها على الكالسيوم لبناء العظام والأسنان.
 - 2 - تزود الجسم بالبيوتاسيوم الذي يساعد على الحفاظ على ضغط الدم.
 - 3 - تحتوي على فيتامين د (الذي يلعب دور هام في الحفاظ على مستويات الكالسيوم والفسفور مما يساعد على بناء ونمو العظام.



- الكميات الموصى بها من الحليب ولبنه:** (3) حصص يوميًا والعصمة عبارة عن كأس حليب أو قطعة جبنة بوزن 30غم أو كأس لبن.
- مجموعة الزيوت والدهون:**



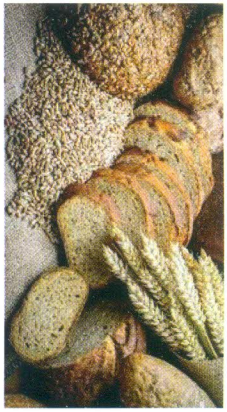
- الكميات الموصى بها يوميًا من الزيوت (6-5) ملاعق صغيرة يوميًا وأفضل أنواع الزيت هو زيت الزيتون.
- الكميات الموصى بها من الدهون يوميًا:** 4 حبات من الجوز أو 12 حبة من اللوز أو ملعقة واحدة من البذور (بذور دوار الشمس) الماء:
- حيث ينصح بشرب الماء بما لا يقل عن (6) أكواب يوميًا الماء لم يتم ذكره في أي من المجموعات الغذائية ولكنه موجود في جميع الأطعمة ويفضل شرب كميات كافية من الماء خصوصًا في فصل الصيف خاصة أثناء وبعد ممارسة الرياضة، على أن يكون الماء بدرجة حرارة الغرفة.
- والماء مهم لتهدم الطعام ونقل العناصر الغذائية داخل الجسم.



يونسف

وزارة الصحة
مديرية التوعية
و الإعلام الصحي





الفوائد الصحية للخبوب الكاملة:

- 1- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
 - 2- تقلل من الإمساك.
 - 3- تساعد في السيطرة على الوزن.
- العناصر الغذائية من الخبوب: هي مصدر جيد للألياف الغذائية ومجموعة فيتامين (B) رايبوفلافين، ثيامين، النيوبيك والمعادن (الحديد والنيكسيوم والسيلينيوم).

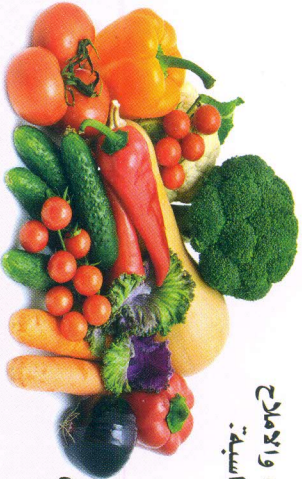
الكميات الموصى بها من الخبوب يومياً: (6 حصص) مثل شريحة من الخبز أو ربع رغيف خبز عربي أو نصف كوب أرز

مجموعة الخضراوات: وهي أهم مصدر للفيتامينات والأملاح

والمعادن والألياف والتي يمكن تناولها بحرية وبكميات مناسبة.

فوائد الخضراوات:

- 1- تحتوي على ألياف تساعد في العمد من الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري.
- 2- تساعد في تخفيف الوزن لأنها قليلة الدهون ومنخفضة السعرات الحرارية.
- 3- تساعد في خفض مخاطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان مثل سرطان القولون.
- 4- تساعد في خفض ضغط الدم.



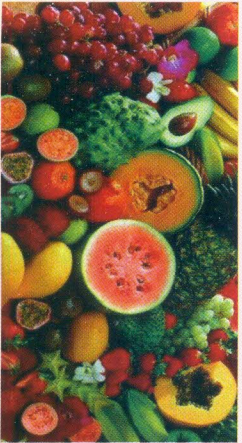
الكميات الموصى بها من الخضار يومياً: (3 حصص) مثل حبة طماطم أو 2 حبة جزر أو كوب خضار مطبوخ.

مجموعة الفواكه:

تشمل الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المجففة أو عصير الفاكهة الطازج

فوائد تناول الفاكهة:

- 1- معظم الفاكهة الطازجة قليلة الدسم والموديوم والسعرات الحرارية.
- 2- الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم تحافظ على المستوى الصحي لضغط الدم مثل التمر والوز.
- 3- تساعد على خفض مستوى الكوليسترول وتخفيف الإصابة بأمراض القلب لاحتوائها على الألياف الغذائية.
- 4- تحتوي على فيتامين C المهم للنمو وتجديد جميع أنسجة الجسم وشفاء الجروح ويحافظ على صحة الاستان واللثة وهو متوفر بكثرة في الجوارح والبرقال والتدانيا والكيوي والفرولة، ويحسن من امتصاص الحديد في الأمعاء.



- 5- تحتوي على حمض الفوليك الذي يساعد الجسم في تكوين خلايا الدم الحمراء والتوفر بكثرة في الحمضيات والعصائر الطازجة.
- الكميات الموصى بها من الفواكه يومياً:** (2 حبة) فاكهة.

العناصر الغذائية:

هي عبارة عن المكونات الكيميائية للعذاء مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية

العذاء الصحي:

هو العذاء الذي يزود الجسم بجميع احتياجات العناصر الغذائية اليومية في مراحل العمر المختلفة.

التغذية المتوازنة:

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول أغذية متنوعة وبكميات مناسبة من المجموعات الغذائية ويتم ذلك عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من العناصر الغذائية.

كيف نختار الطعام بحيث يكون صحياً ومتوازناً؟

الطبق الصحي:

يقسم الطبق الصحي الى خمس مجموعات غذائية ملونة كل مجموعة لها لون خاص بها .
يتصح باتباع نظام المجموعات الغذائية في اختيار الأطعمة وتخطيط غذاء صحي ومتوازن والتي تعتمد على تقسيم الأطعمة الى مجموعات متشابهة في مكوناتها من العناصر الغذائية كما هو في الهرم الغذائي والطبق الصحي وغيرها...

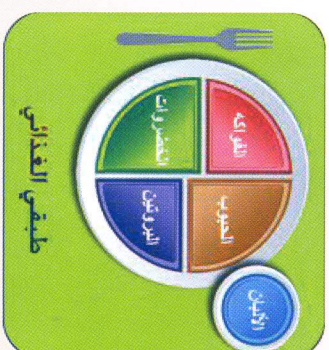
مكونات الطبق الصحي:

يكون من خمسة ألوان هي البني والأخضر والبنيجي والأحمر والأزرق: كل لون يمثل مجموعة غذائية معينة والهدف من هذا التقسيم والتصميم هو المساعدة في الحصول على اختيارات غذائية صحية من خلال اتباع النصائح التالية:

- 1- تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً على الأقل وبمواعيد منتظمة.
- 2- تأكد من تناول وجبة الافطار يومياً
- 3- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه والخبوب الكاملة.
- 4- اجعل نصف صحنك من الفواكه والخضراوات.
- 5- اجعل نصف الخبوب التي تتناولها من الخبوب الكاملة (خبز القمح أو الخبز الأسمر بدلا من الخبز الأبيض)
- 6- استبدال الحليب كامل الدسم بحليب خال من الدسم أو قليل الدسم 1%.
- 7- تجنب الأطعمة التي تحتوي على السعرات الحرارية العالية مثل الدهون والماليونيز والشوكولاتة واللبس
- 8- انتبه لكمية الصوديوم (ملح الطعام) الموجودة في الشوربات والخبز والمنتجات الغذائية المصنعة والعلبة (ختر الأنواع التي تحتوي على نسبة قليلة من ملح الطعام).
- 9- قلل الكمية التي تتناولها من الطعام باستخدام الأطباق الصغيرة
- 10- اشرب الماء بدلا من المشروبات الغازية والعصائر الصناعية المحلاة
- 11- تناول الفواكه وجبات خفيفة بدلا من الشيبس والمنتجات

المجموعات الغذائية في الطبق الصحي

- مجموعة الخبز والخبوب: وهي أهم مصدر للكربوهيدرات . اجعل على الأقل نصف الخبوب التي تتناولها جوباً كاملة(أي طعام مصنوع من القمح، الأرز، الشوفان، الذرة، القمح) .



طبقي الغذائي