



وزارة الصحة
Ministry of Health

التغذية وأهمية وجبة

الإفطار لطلاب المدارس

أعد من قبل : دائرة التثقيف و برامج
التوعية الصحية
بتاريخ : ٤ / سبتمبر / ٢٠٢٣

المحتويات

- التغذية .
- الغذاء الصحي .
- المجموعات الغذائية الرئيسية .
- احتياجاتك اليومية للطاقة .
- أحجام الحصص اليومية الموصى بها .
- كيفية قراءة الملصق الغذائي .
- تغذية طلاب المدارس .
- وجبة الإفطار و أهميتها .
- خطر حذف وجبة الإفطار .



التغذية



- التغذية ضرورية للإنسان ولا يمكن الإستغناء عنها خلال فترة حياته لأنها تمثل مصدراً هاماً لتكوين الجسم وإمداده بالإحتياجات الضرورية. لذلك كانت التغذية السليمة مطلب يحقق بناء الجسم السليم وهو ما يتمناه أي إنسان.

التغذية

• الغذاء هو الذي يبني الخلايا، ويجدد الأنسجة، وهو الذي يمد الجسم بالطاقة، ويمده بكل العناصر الأساسية التي تدخل في جميع العمليات الحيوية التي تجري باستمرار في الجسم، وتساعد على تأدية وظائفه، والغذاء المتكامل هو الذي يوفر الوقاية للجسم من شتى الأمراض المختلفة.



التغذية

- لهذا من المفيد أن يتعرف الإنسان على غذائه اليومي وما يوفره له من العناصر الغذائية الضرورية لعمليات التغذية.
- وصدق الله العظيم إذ يلفتنا في كتابه الكريم أن نتفكر في غذائنا وأن نتأمل دقة العمليات الحيوية الغذائية وإعجازها في الجسم الحي، حيث يقول جل جلاله.

(فلينظر الإنسان إلى طعامه)



الغذاء الصحي

الغذاء الصحي:



هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على

كافة العناصر الغذائية اللازمة لضمان

صحة الجسم والوقاية من الأمراض المزمنة.

أهمية الغذاء الصحي

الغذاء المتوازن هي الطريقة المثلى للتأكد من أن الجسم يصله كل العناصر الغذائية التي يحتاجها والضرورية ل:

- النمو والتكاثر .
- إنتاج الطاقة اللازمة .
- المحافظة على الأنسجة وتجديدها .
- تنظيم التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا .
- وقاية الجسم من العديد من الأمراض ومساعدة الجسم على التعافي .



المجموعات الغذائية الرئيسية



- تصنف الأغذية إلى (٦) مجموعات، تحتوي كل مجموعة منها على عناصر غذائية تختلف عن المجموعة الأخرى، لذا فإن تنوع المجموعات الغذائية يحقق التوازن والتكامل في الإحتياجات الغذائية للجسم.

المجموعات الغذائية الرئيسية

١. مجموعة الحبوب و منتجاتها :

أهميتها	تساعد	تشمل
<ul style="list-style-type: none">• مصدراً هاماً للطاقة والألياف الغذائية .• تحتوي على الفيتامينات مثل (ب١، ب٢) والكاروتين والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والفسفور	على إمداد الجسم بالطاقة والحركة والعمل	الأرز ، الخبز، المعكرونة، المعجنات القمح ، الذرة ، الشعير (الشوفان) وغيرها 

المجموعات الغذائية الرئيسية

٢. مجموعة الخضروات والفواكه :

أهميتها	تساعد	تشمل
<ul style="list-style-type: none">• مصدراً غنياً للنشويات والألياف وتزود الجسم بالفيتامينات• مصدراً مهماً لبعض الأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم خاصة في الخضروات الورقية	تحافظ على صحة الجسم ومقاومة الأمراض وتمد الجسم بالمغذيات الدقيقة (الأملاح المعدنية والفيتامينات)	جميع الخضروات والفواكه بأنواعها وأشكالها المتعددة الطازجة والمجمدة والمعصورة والمجففة



المجموعات الغذائية الرئيسية

٣. مجموعة الألبان ومنتجاتها :

أهميتها	تساعد	تشمل
<ul style="list-style-type: none">توفر نسبة عالية من البروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية كالسيوم	على بناء وتقوية العظام والأسنان	الحليب ومنتجاته المختلفة والمشتقة منه مثل الزبادي (الروب) والجبن واللبن والقشطة و غيرها



المجموعات الغذائية الرئيسية


٤. مجموعة اللحوم وبدائلها :

أهميتها	تساعد	تشمل
<ul style="list-style-type: none">• تزودنا بالبروتين• الحديد وفيتامين (B)• بعض الأملاح المعدنية اللازمة .• تحتوي على جميع الأحماض الأمينية بكميات مناسبة	<ul style="list-style-type: none">• نمو الجسم وتزويده بالطاقة .• المحافظة على السوائل .• صناعة الهرمونات، الإنزيمات ، الأجسام المضادة ، الهيموغلوبين وغيرها	<p>اللحوم الحمراء مثل لحوم الأبقار والأغنام واللحوم البيضاء مثل لحوم الطيور والأسماك والبيض .</p> 



المجموعات الغذائية الرئيسية

٥. مجموعة الدهون و السكريات*:

أهميتها	تساعد	تشمل
<ul style="list-style-type: none">• يحتاج الجسم إليها بكميات قليلة.• مصادر مركزة للطاقة وبعض الأملاح المعدنية والفيتامينات	<ul style="list-style-type: none">• في بناء الجدار الخلوي ولا يستطيع الجسم اصطناع هذه الأحماض.	<p>** الزيوت مصادرها نباتية (مثل زيت الزيتون، زيت الذرة وغيرها) ، الدهون مصادرها عادة حيوانية (مثل السمن والزبدة) . السكريات بجميع أنواعها مثل المربى والشوكولاته والحلويات***</p> 

المجموعات الغذائية الرئيسية

٦. مجموعة الماء والسوائل:

أهميتها	تساعد	تشمل
يعتبر عنصراً ضرورياً للجسم وله وظائف حيوية متعددة	في عمليات الهضم والإمتصاص ونقل العناصر الغذائية ونواتجها ومخلفاتها السامة لإخراجها خارج الجسم	الماء والسوائل مثل عصائر الفواكه غير المحلاة، الشاي، والقهوة والشوربة و الحليب والألبان



احتياجاتك اليومية للطاقة *

الجدول 1.2 الإحتياجات اليومية من الطاقة للحفاظ على الوزن لدى الذكور والإناث (غير الحوامل والمُرضعات)						
متوسط الطاقة لدى الإناث (سعة حرارية/اليوم)			متوسط الطاقة لدى الذكور (سعة حرارية/اليوم)			العمر (سنوات)
نشط ج	معتدل النشاط ب	قليل النشاط أ	نشط ج	معتدل النشاط ب	قليل النشاط أ	
1600	1400	1200	1800	1600	1400	6
1800	1600	1200	1800	1600	1400	7
1800	1600	1400	2000	1600	1400	8
1800	1600	1400	2000	1800	1600	9
2000	1800	1400	2200	1800	1600	10
2000	1800	1600	2200	2000	1800	11
2200	2000	1600	2400	2200	1800	12
2200	2000	1600	2600	2200	2000	13
2400	2000	1800	2800	2400	2000	14
2400	2000	1800	3000	2600	2200	16
2400	2000	1800	3200	2800	2400	18-16
2400	2200	2000	3000	2800	2600	20-19
2400	2200	2000	3000	2800	2400	25-21
2200	2000	1800	3000	2600	2400	30-26
2200	2000	1800	3000	2600	2400	35-31
2200	2000	1800	2800	2600	2400	40-36
2200	2000	1800	2800	2600	2200	45-41
2200	2000	1800	2800	2400	2200	50-46
2200	1800	1600	2800	2400	2200	55-51
2200	1800	1600	2600	2400	2200	60-56



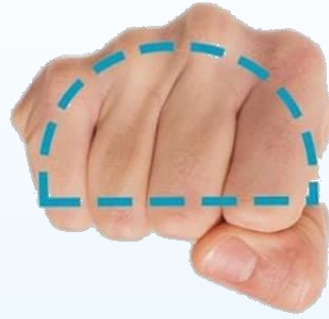
ما هي الحصة الغذائية؟

- هي مقدار قياسي من الطعام، وهي الكمية التي يوصى بتناولها خلال الوجبات اليومية، أو الكمية التي يتم إضافتها على بطاقة المعلومات الغذائية على المنتجات المختلفة، ويمكن أن تحدد هذه الحصص الغذائية بعدة طرق؛ **فمثلاً** يمكن تحديدها بعدد معين من الأكواب، أو الغرامات، أو القطع، أو بعدد حبات محدد مثل ٨ حبات من الزيتون وهكذا.

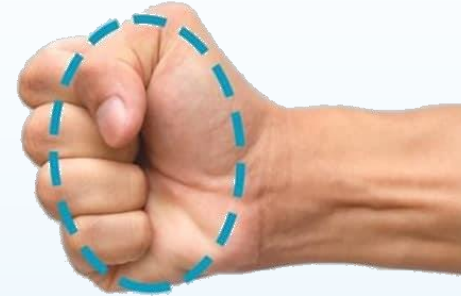


ما هي الحصة الغذائية؟

دليلك المصور لقياس حصص الطعام باستخدام اليد

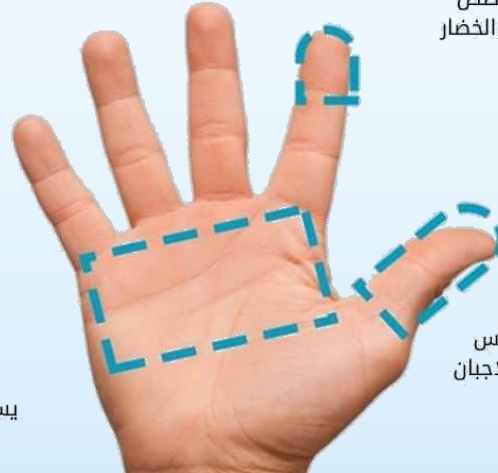


قبضة اليد الامامية
يساوي 1/2 كوب



قبضة اليد
يساوي 1 كوب من لقياس حصص
الكربوهيدرات كاللرز والفواكه والخضار

طرف الاصبع
يساوي ملعقة صغيرة لقياس
حصص الدهون كالزبدة والمايونيز



راحة الكف
يساوي 85-90 غرام من
اللحوم والدواجن

الابهام
يساوي 2 ملعقة كبيرة لقياس
حصص البروتين من الالبان والاجبان
وزبدة الفول السوداني



ما هي الحصة الغذائية؟

<p>اللحم المطهية</p>  <p>1 SERVING SIZE = 3 OUNCES — 127-230 calories —</p>	<p>الزيت أو الزبدة أو المارجرين</p>  <p>1 SERVING SIZE = 1 TEASPOON — 34 calories —</p>	<p>الحبوب أو الأرز</p>  <p>1 SERVING SIZE = 3/4 CUP — 120-160 calories —</p>
<p>زبدة الفول السوداني</p>  <p>1 SERVING SIZE = 2 TABLESPOONS — 20-190 calories —</p>	<p>المكرونه المطهية</p>  <p>1 SERVING SIZE = 1 CUP — 220 calories —</p>	<p>الفواكه المجففة والمكسرات</p>  <p>1 SERVING SIZE = 1/4 CUP — 110-200 calories —</p>
<p>الجبن</p>  <p>1 SERVING SIZE = 1.5 OUNCES — 120-170 calories —</p>	<p>الفواكه</p>  <p>1 SERVING SIZE = 1/2 CUP — 24-42 calories —</p>	<p>الخضروات</p>  <p>1 SERVING SIZE = 1 CUP — 7-30 calories —</p>

أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(1) الخضار :

- اختر مجموعة متنوعة من الخضار مثل الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة اللون، الخضار ذات اللون البرتقالي والخضار النشوية. تتمتع الخضار بفوائد غذائية خاصة لأنها تحتوي على الفيتامينات أ و ج وكذلك البوتاسيوم، الفولات، الماغنيزيوم والألياف.
- يتراوح عدد الحصص الموصى به في اليوم ما بين ١-٤ حصص للأنظمة الغذائية التي توفر ما بين ١٠٠٠-٣٢٠٠ سعرة حرارية.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(1) الخضار :

على سبيل المثال ، يوصى بتناول $2\frac{1}{2}$ حصة من الخضار يومياً ضمن نظام غذائي يوفر ٢٠٠٠ سعرة حرارية .

أمثلة عن الحصة الواحدة من الخضار:

❖ ١ كوب من الخضار النيئة (خيار، طماطم) .

❖ ٢ كوب من الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة اللون (خس، بقلة) .

❖ ١ كوب من الخضار المطبوخة (سبانخ، بامية، قرع) .

❖ ١ كوب من عصير الخضار الطازج .



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٢) الفاكهة:

إختر يوماً مجموعة متنوعة من الفاكهة الملونة. تحتوي الفاكهة على الفيتامينات أ و ج، بالإضافة إلى البوتاسيوم و الألياف الغذائية.

يتراوح عدد الحصص الموصى به في اليوم ما بين ١ - ٢½ حصة للأنظمة الغذائية التي توفر ما بين ١٠٠٠-٣٢٠٠ سعرة حرارية.

على سبيل المثال ، إذا كنت بحاجة إلى ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم فأنت بحاجة إلى تناول ٢ حصة من الفاكهة يوميًا.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٢) الفاكهة:

أمثلة عن الحصة الواحدة من الفاكهة:

❖ ١ تفاحة صغيرة .

❖ حبة متوسطة من الموز، البرتقال أو الليمون .

❖ ½ كوب فاكهة مجففة .



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٣) الحبوب:

تعتبر الحبوب مصادر غنية بفيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٣، بالإضافة إلى الألياف الغذائية والبروتينات.

يتراوح عدد الحصص الموصى به يوميًا ما بين ٣-١٠ حصص بناءً على الأنظمة الغذائية التي توفر ما بين ١٠٠٠-٣٢٠٠ سعرة حرارية.

على سبيل المثال، يوصى بتناول ٦ حصص من الحبوب في نظام غذائي يوفر ٢٠٠٠ سعرة حرارية. اختر الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة وقلل من تناول الحبوب المكررة.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٣) الحبوب:

أمثلة عن الحصة الواحدة من الحبوب:



❖ $\frac{1}{4}$ رغيف من الخبز اللبناني المصنوع من

القمح الكامل.

❖ شريحة من الخبز العماني (٣٧ غ).

❖ كعك الظفاري.



❖ شريحة من التوست (خبز محمص) المصنوع

من القمح الكامل.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٣) الحبوب:

أمثلة عن الحصة الواحدة من الحبوب:

❖ ½ كوب شوفان، شعير، برغل مطبوخ، قمح الهريس، قمح كامل، أرز أسمر، معكرونة مصنوعة من القمح الكامل.

❖ ١ شباتي صغير (٦ إنشات).

❖ ½ خبز همبرغر .

❖ ١ كوب من حبوب الفطور غير المحلاة (حبوب كاملة).



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

٤) الأطعمة البروتينية (الأسماك، الدواجن، اللحوم، البيض، البقول، المكسرات والبقول):

تشتمل هذه المجموعة على الأسماك، الدواجن، اللحوم، البيض، البقول، المكسرات والبقول.

هذه الأطعمة غنية بالبروتينات، الحديد، الزنك والفوسفور. تناول السمك ٢-٣ مرات في الأسبوع،

و قم بزيادة نسبة تناولك للبقول .



أحجام الحصص اليومية الموصى بها



(٤) الأطعمة البروتينية (الأسماك، الدواجن، اللحوم، البيض، البقول، المكسرات والبقول):
إختر اللحوم البيضاء بدلاً من اللحوم الحمراء. عند تناول اللحوم الحمراء، تأكد من اختيار القطع الخالية من الدهون.



يتراوح عدد الحصص الموصى به يوميًا ما بين ٧-٢ حصص بناءً على أنظمة غذائية توفر ١٠٠٠-٣٢٠٠ سعرة حرارية.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٤) الأطعمة البروتينية (الأسمك، الدواجن، اللحوم، البيض، البقول، المكسرات والبذور):

على سبيل المثال، يوصى بتناول $1\frac{1}{2}$ ٥ حصص ضمن نظام غذائي يوفر ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

أمثلة عن الحصة الواحدة من البروتين:

❖ ٣٠ جرام من السمك المطبوخ، الدواجن، أو اللحوم الحمراء قليلة الدهون.

❖ ١ بيضة كاملة أو $1\frac{1}{2}$ ١ بياض بيضة.

❖ $\frac{1}{4}$ كوب بقول (فاصوليا، عدس، بازلاء).

❖ ١ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني.

❖ ١٥ جرام من المكسرات أو البذور غير المملحة.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

٥) الحليب و مشتقاته القليلة الدسم:

إستهلك الحليب و مشتقاته القليلة الدسم.
تعتبر منتجات الألبان من المصادر الرئيسية
للكالسيوم، البروتين وكذلك فيتامينات ب٢ و
ب١٢.



يتراوح عدد الحصص الموصى به يوميًا ما بين
٢-٣ حصص بناءً على نظام غذائي يوفر ما بين
١٠٠٠-٣٢٠٠ سعرة حرارية.



أحجام الحصص اليومية الموصى بها

(٥) الحليب و مشتقاته القليلة الدسم:

على سبيل المثال، يوصى بتناول ٣ حصص ضمن نظام غذائي مرتكز على ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

أمثلة عن الحصة الواحدة من منتجات الألبان القليلة الدسم:

❖ ١ كوب حليب سائل أو زبادي (لبن).

❖ ٣ ملاعق طعام حليب بودرة.

❖ ٤٥ غ من الأجبان البيضاء.

❖ ١ كوب من البودينغ المحضر من الحليب مثل المهلبية أو الأرز

بحليب.



كيفية قراءة الملصق الغذائي

- يمكن أن يساعدك ملصق المعلومات الغذائية في اتخاذ خيارات أفضل عند شراء المنتجات الغذائية. حيث تتألف ملصقات المعلومات الغذائية عادةً من أربعة أقسام تشمل: عدد الحصص في العبوة، حجم الحصة، السعرات الحرارية، و النسبة المئوية من القيمة الغذائية اليومية.



كيفية قراءة الملصق الغذائي

المعلومات الغذائية	
يحتوي المنتج على 4 حصص حجم الحصة 1 كوب (277 غ)	معلومات حول الحصة
المحتوى في الحصة الواحدة السعرات الحرارية 280	عدد السعرات الحرارية
% القيمة اليومية *	
إجمالي الدهون 9 غ %12	العناصر الغذائية
الدهون المشبعة 4.5 غ الدهون المهدرجة 0 غ الدهون غير المشبعة 4.5 غ %23	
الكوليسترول 35 ملغ %12	
الصوديوم 850 ملغ %37	
إجمالي الكربوهيدرات 34 غ %12	
الألياف الغذائية 4 غ %14	
إجمالي السكريات 6 غ بما فيها 0 غ سكريات مضافة %0	
البروتين 15 غ	
فيتامين د 0 ميكروغ %0	
الكالسيوم 320 ملغ %25	
الحديد 1.6 ملغ %8	
البوتاسيوم 510 ملغ %10	

5% من القيمة اليومية يعد منخفضًا.
20% أو أكثر من القيمة اليومية يعد عاليًا.



نصائح للحصول على غذاء صحي متوازن

قلل من إستهلاك	إستبدل	زد من نسبة استهلاك
اللحوم المصنعة اللحوم الحمراء	الحبوب المكررة_____الحبوب الكاملة	الخضار البقول
المشروبات المحلاة بالسكر ، الحلويات	السمن، الزبدة ،المارجرين _____زيت زيتون، الزيوت النباتية الأخرى مثل زيت الذرة ، زيت دوار الشمس والقرطم والسمسمو الكانولا	الفاكهة
الملح والأغذية المصنعة عالية الملح	الحليب ومشتقاته كاملة الدسم ____ الحليب و مشتقاته قليلة الدسم	السك و المأكولات البحرية
المأكولات المقلية والوجبات السريعة		المكسرات و البذور الغير المملحة



تغذية طلاب المدارس

يمثل طلاب المدارس شريحة من شرائح المجتمع، وتعتمد الإحتياجات اليومية من المغذيات على عوامل عدة منها **كتلة الجسم، ومعدل النمو، ومدى النشاط البدني، والإستقلاب الأساسي.** يجب أن يعطى الطالب كمية مناسبة من الأغذية ذات قيمة غذائية عالية، والتي تحتوي على نسبة مناسبة من الكربوهيدرات والبروتينات والمغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية. كما يجب **حث الطالب** على المواظبة على **تناول الوجبات الثلاث الرئيسية بانتظام**، خاصة وجبة الإفطار.



غذائي سر قوتي ومناعتي... ينشط عقلي لمذاكرة دروسي

01 أتناول ثلاث وجبات رئيسية متنوعة.

02 أتناول وجبات خفيفة غنية
بالفواكه والخضار ومنتجات الألبان.

03 أقلل من الحلويات وأكياس
البطاطس والعصائر المحلاة.

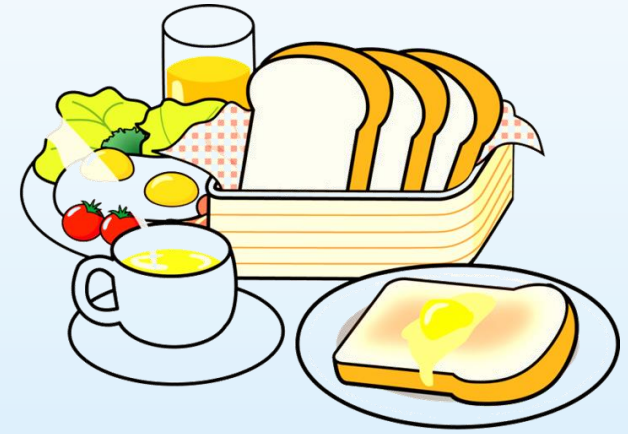


وجبة الإفطار



تعتبر وجبة الإفطار من
الوجبات الرئيسية المهمة
للشخص حيث إنها تأتي بعد
إنقطاع عن الطعام قد يمتد
إلى ثمان ساعات

وجبة الإفطار الجيدة تحتوى على



أهمية وجبة الإفطار



خطر حذف وجبة الإفطار عند الأطفال و المراهقين*



أشارت الدراسات في سلطنة عُمان أن ٦٥,٥% من الفتيات في الصفين التاسع والعاشر لا يتناولن وجبة الفطور يوميًا. كما تبين أن نسبة كبيرة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ عامًا، (٣٦,٩% من الذكور و ٦٤,٩% من الفتيات) لا يتناولون وجبة الفطور أكثر من أربع مرات في الأسبوع.



خطر حذف وجبة الإفطار عند الأطفال و المراهقين*

لذلك، من المهم معرفة ما يلي:

- قد لا يتمكن الأطفال والمراهقون الذين يحذفون وجبة الفطور من تلبية جميع احتياجاتهم من العناصر الغذائية مثل البروتين، الألياف، المعادن والفيتامينات.
- قد يُعاني الأطفال والمراهقون الذين يحذفون وجبة الفطور لخطر زيادة الوزن.
- قد يؤثر حذف وجبة الفطور بشكل سلبي على الوظيفة المعرفية والقدرة على التعلم، خاصة في ساعة الصباح.



المراجع :

- الدليل العماني للأكل الصحي، دائرة التغذية ، وزارة الصحة .
- موقع وزارة الصحة العماني ، المكتبة التثقيفية .
- موقع وزارة الصحة السعودي .



كلنا معزز صحة

