وزارة الصحة

الدليل الإرشادي الغذائي للأردنيين

وزارة الصحة

الدليل الإرشادي الغذائي للأردنيين

وزارة الصحة
مديرية الأمراض غير السارية
قسم التغذية
2020

For citation: Ministry of Health (MOH) /Nutrition Department .2020.Food Based Dietary Guideline For Jordanian .MOH - Jordan

المنسق والمشرف العام على إعداد الدليل

المهندسة روحيه برهم
رئيس قسم التغذية - وزارة الصحة

فريق عمل إعداد الدليل

المهندسة روحيه برهم
رئيس قسم التغذية - وزارة الصحة

الأستاذ الدكتور ريما تيم
قسم التغذية/ كلية الزراعة – الجامعة الأردنية

شكر وعرفان

الدكتور نشأت طعاني
مدير مديرية الأمراض غير السارية - وزارة الصحة

المهندسة رولا ربيع
قسم التغذية – وزارة الصحة

الدكتورة مي عدنان عبدالله
قسم التغذية - جامعة البلقاء التطبيقية

المهندسة روان شهاب
رئيس وحدة التغذية والتثقيف الصحي – مركز الحسين للسرطان

المهندس محمد معالي
الخدمات الطبية الملكية

د. أمل حداد
مركز نيوتري سنتر - المركز الوطني للتغذية

شكر خاص للجهات الأكاديمية لحضور ممثليها الاجتماع الأول لإطلاق
مشروع الدليل الإرشادي الغذائي للأردنيين

الجامعة الأردنية
الجامعة الامريكية - مادبا
الجامعة الهاشمية
جامعة البلقاء التطبيقية (السلط)
جامعة البتراء
جامعة البلقاء التطبيقية (الزرقاء)

المراجعة والتدقيق
الدكتور أيوب الجوالده
الدكتورة لارا نصرالدين

تصميم الدليل والطباعة: سارة بردقجي

الإرشادات الغذائية في هذا الدليل

قائمة المحتويات

03 .	المقدمة	. P 03
04 .	حقائق تغذوية رئيسية	. P 04
05 .	الارشاد الأول: حافظ على وزنك الصحي	. P 05-09
10 .	الارشاد الثاني: مارس النشاط البدني يومياً	. P 10-12
13 .	الارشاد الثالث: اشرب كميات كافية من المياه السليمة يوميا واجعلها خيارك الاول	. P 13-15
16 .	الارشاد الرابع: اتبع نمط غذائي صحي ومتنوع من المجموعات الغذائية الخمسة	. P 16-21
22 .	الارشاد الخامس: تناول كميات كافية من الخضار والفاكهة الموسمية يوميا	. P 22-25
26 .	الارشاد السادس: تناول الحبوب الكاملة بأنواعها	. P 26-27
28 .	الارشاد السابع: اجعل تناول البقوليات من خياراتك اليومية وتناول المكسرات والبذور غير المملحة	. P 28-29
30 .	الارشاد الثامن: تناول كميات كافية من الحليب ومشتقاته يومياً	. P 30-32
33 .	الارشاد التاسع: نوع في مصادر اللحوم من حمراء قليلة الدهون وسمك ودجاج	. P 33-34
35 .	الارشاد العاشر: تجنب استهلاك الدهون بكميات كبيرة	. P 35-36
37 .	الارشاد الحادي عشر: قلل من تناول الأغذية والمشروبات الغنية بالسكر وخاصة السكر المضاف	. P 37-38
39 .	الارشاد الثاني عشر: قلل من استهلاك ملح الطعام والأغذية المالحة	. P 39-40
41 .	الارشاد الثالث عشر: احرص على قراءة بطاقة البيان الغذائية عند شراء المنتجات	. P 41-42
43 .	الارشاد الرابع عشر: اتبع ارشادات سلامة الغذاء اثناء تحضيره وتناوله وحفظه	. P 43-45
46 .	الارشاد الخامس عشر: خذ قسط كافٍ من النوم والراحة يومياً وحافظ على نمط حياتي صحّي	. P 46-47
48 .	الارشاد السادس عشر: احصل على المعلومة الغذائية الصحّية من مصادر مختصة	. P 48
49 .	ملخّص عن التوصيات التغذوية للأطفال	. P 49
50.	ملخّص عن التوصيات التغذوية للمراهقين	. P 50
51 .	ملخّص عن التوصيات التغذوية للحوامل والمرضعات	. P 51
52 .	ملخّص عن التوصيات التغذوية لكبار السن	. P 52
53 .	التوصيات الغذائية للبالغين أثناء الاصابة بالأمراض المعدية وخاصة فاشية فيروس كورونا	. P 53
54 .	المصادر العلمية	. P 54

المقدمة

يساهم الدليل الإرشادي الغذائي في تعزيز السلوك الإيجابي الصحي للفرد الأردني, بالإضافة الى صياغة وإعداد السياسات والاستراتيجيات الصحية والغذائية في الاردن كما أنه يوفر كذلك المعلومات التي لها علاقة بالتغذية والتي ستستخدم كمرجع للتثقيف والتسويق بالدولة.

يركز الدليل الارشادي للتغذية على تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني واتباع السلوكيات الصحية في تناول الغذاء للوقاية من خطر الاصابة بالأمراض غير السارية مثل السكري وامراض القلب والاوعية الدموية, والسرطان ومخاطر السمنة.
ويعتبر هذا الدليل اداة ارشادية لكافة افراد المجتمع الأصحّاء للمحافظة على صحّة جيّدة حيث يهدف هذا الدليل لتعريف الافراد بأهمية تناول الغذاء الصحي و تحديد المجموعات الغذائية المختلفة واهمية قراءة بطاقة البيان الغذائي والتعرف على البدائل الصحية ومراجعة العادات الغذائية ومحاولة تغييرها للأفضل.

كما يمكن أن يستعمل هذا الدّليل كمرجع من قبل الأشخاص المعنيين في مجال التغذية والتثقيف الغذائي من المختصين و العاملين في مجال الصحة من اخصائي تغذية, اطباء, وممرضين في المستشفيات والعيادات الخاصة والشركات المختصة بالرعاية الصحية, معززي الصحة, مشرفي الصحة المدرسية والمعلمين, والمعاهد والجامعات حيث يزود هذا الدليل المعنيين بالمعلومات المساعدة التي يحتاجون اليها حيث يوضح كل الارشادات الغذائية الصحية الضرورية لكل المستويات الفردية والجماعية ويوفر توصيات معينة لمجموعات محددة مثل البالغين وكبار السن والحوامل والمرضعات .....الخ

نود ان نتقدم بالشكر الى كل من ساهم في انجاز هذا الدليل من مؤسسات حكومية وغير حكومية ونخص بالذكر مكتب منظمة الصحة العالمية - الاردن و المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية متمثلة بالدكتور أيوب الجوالدة المستشار الاقليمي للتغذية لدعمهم المستمر لأنشطة قسم التغذية في مديرية الامراض غير السارية في وزارة الصحة الاردنية.

حقائق تغذوية **رئيسية**

أولاً: يساعد اتّباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض المزمنة، بما في ذلك مرض السكري النوع الثاني وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.

ثانياً: تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة عمرية مبكّرة - فالرضاعة الطبيعية تعزّز النمو الصحي وتحسّن التطور المعرفي، وقد تكون لها فوائد صحية أطول أمداً مثل الحدّ من خطر زيادة الوزن أو البدانة والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة.

ثالثاً: يساعد تناول الملح بنسبة أقل من 5 غرامات في اليوم الواحد (أي ما يعادل تناول الصوديوم بأقل من 2 غم في اليوم) على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، ويقلّل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

رابعاً: ينبغي أن يكون مدخول الطاقة (السعرات الحرارية) متوازناً مع استهلاك الطاقة. ولتجنّب زيادة الوزن غير الصحية، يتعيّن ألا تتجاوز النسبة الكلية للدهون 30٪ من إجمالي مدخول الطاقة. ويتعيّن أن تكون نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبّعة أقل من 7٪ من إجمالي مدخول الطاقة، ونسبة ما يتم تناوله من الدهون المهدرجة أقل من 1٪ من إجمالي مدخول الطاقة، مع تغيير استهلاك الدهون بعيدًا عن الدهون المشبّعة والدهون المهدرجة إلى الدهون غير المشبّعة.

خامساً: يعتبر تناول أقل من 10٪ من إجمالي مدخول الطاقة من السكريات الحرة جزءاً من أي نظام غذائي صحي. وينصح بالعمل على الاستمرار بخفضها إلى أقل من 5٪ من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية.

سادساً: يعد قلة النشاط البدني واتباع نظام غذائي غير صحي من أبرز المخاطر العالمية التي تهدد الصحة.

الارشاد الأول: حافظ على وزنك الصحي

لقد حدثت تغيرات جذرية في نسب الاصابة بزيادة الوزن والسمنة في معظم الدول العربية، وتعتبر البدانة من عوامل الخطورة الهامة للإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدمّ وبعض أنواع السرطان. ومع الزيادة المطردة في سوء النظام الغذائي ونمط المعيشة وقلة النشاط البدني، ارتفع عدد المصابين بالبدانة بشكل ملحوظ في الأردن. اوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) أن نسبة الزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لدى السيدات اكثر من الرجال (68.6% مقابل 53%، على التوالي) وكذلك نسبة السمنة (32.3%) فقد كانت للسيدات 40.5% وللرجال 24.5%. وتقدر معدّلات إنتشار زيادة الوزن والبدانة عند الأطفال أقل من 5 سنوات ب 4-8% وتزيد هذه النسبة لدى أطفال المدارس (أي من عمر 6-10 سنوات) لتصل إلى 12-25%، وتتضاعف في سن المراهقة لتتراوح بين 20-45%.

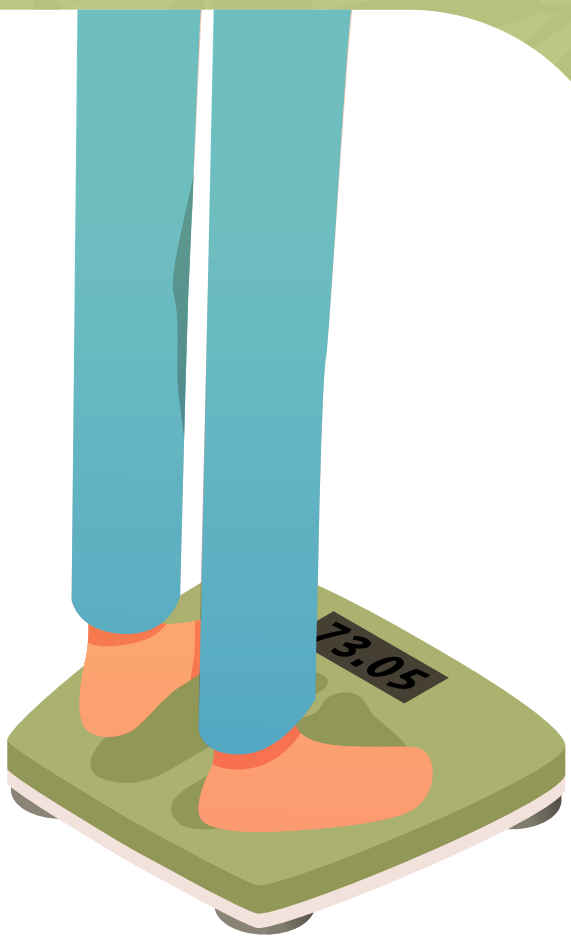
وعادة ما ينصح بالمحافظة او الوصول الى وزن صحّي بحيث يتراوح مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى البالغين ما بين 18.5-24.9، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر {الوزن (كغم)/الطول (متر)^2}.

تصنيف مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين

التصنيف	BMI (كغم/ م^2)
نقصان في الوزن	18.5>
وزن طبيعي	24.9 - 18.5
زيادة في الوزن	29.9 - 25
سمنة وبدانة	30<

كما انه من الموصى عدم اتباع حمية تخفيض الوزن الا عند وجود ضرورة لخفض الوزن (اذا ما كان مؤشر كتلة الجسم يزيد عن 25 لدى البالغين) ويجب ان يتمّ فقدان الوزن ببطء وبشكل ثابت أي نصف كغم إلى 1 كغم في الأسبوع وبحدود 4 كغم بالشهر لدى البالغين، والتأكيد على ان تكون الحمية متوازنة ومحتوية على جميع المجموعات الغذائية وعدم استثناء اي مجموعة غذائية. وإنّ التوصيّات الرئيسيّة لمعالجة مشاكل زيادة الوزن والبدانة تهدف إلى التقليل من نسبة إستهلاك الطاقة (السّعرات الحرارية) من خلال التّخفيف من تناول المأكولات العالية بالسكّر، النشويات المكرّرة (مثل الخبز الأبيض، المعجّنات، الأرزّ الأبيض، المعكرونة البيضاء)، والدّهون وإستبدالها بأطعمة غنيّة بالألياف والمغذيّات مثل الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والبقوليّات.

ولتخفيض الوزن بشكل صحّي، ينصح بخفض مجمل السعرات الحرارية المستهلكة بنسبة 500- 1000 سعرات حرارية في اليوم.



إذاً ما العمل **للتقليل من زيادة الوزن؟**

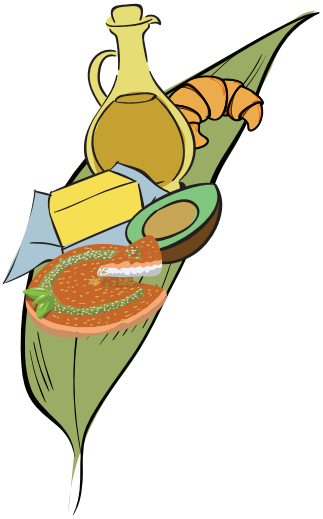
اولاً: قلل من تناول السكريات والنشويات المكررة:

- قلل قدر الامكان من شرب العصائر بأنواعها الصناعية والطبيعية والمشروبات الغازية لأنّها تحتوي على كمّيات عالية من السكّر.
- قنن من اضافة سكر المائدة و تناول السكريات اثناء الوجبة مثل تناول المربى والعسل والدبس.
- تناول البقوليات والحبوب الكاملة (كالخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور)، فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية والألياف بالإضافة إلى أنها قليلة الدهون.
- استخدم المحليات غير الغذائية كبدائل للسكريات في الشاي و القهوة ولكن دون افراط.
- اختر بعض أنواع الخضروات الطازجة مثل الخيار، والجزر كوجبات خفيفة.
- اختر الفاكهة الطازجة بدلا من الوجبات الخفيفة المحتوية على كميات عالية من السكريات المضافة (مثل المشروبات الغازية، والحلويات).
- اختر الوجبات الخفيفة المكونة من الحبوب الكاملة والبقوليات بدلا من الكعك، والبسكويت، والكيك، و البقلاوة، الكنافة، و الحلويات، التي تعتبر غنية في كل من السكريات والدهون.
- قنّن من تناول الحلويات (مثل الحلويات العربية والكاتو والشوكولاته والأيس كريم).

إنتبه إلى حجم الوجبات الغذائيّة، لأنّ تقليل حجم الوجبة هو من الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لفقدان الوزن في حال وجود زيادة الوزن او السمنة.

ثانياً: قلّل من تناول الزيوت والدهون:

- قلل من تناول الأطعمة المقلية أو المطبوخة بالدهون والزيوت، لمحتواها المرتفع من الطاقة، واستعض عنها بالأطعمة المسلوقة أو المشوية (إن أمكن).
- قلل من استهلاك اللحوم المعلبة (مثل النقانق، والمرتديلا واللانشون)، والفطائر الغنية بالدهون (مثل الشاورما والزنجر).
- قنن من تناول الاطعمة المحتوية على كميّات عالية من الزيوت والدهون مثل انواع من الحلويات والبسكويت، بسكويت الزبدة، والكرواسان، و الدونات.
- تناول الحليب ومشتقاته (الالبان والاجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم يوميا.
- تجنب او قلل من تناول الوجبات السريعة، لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة و المهدرجة وكميات عالية من الطاقة، واستبدالها بوجبات صحية محضرة في المنزل.



ثالثاً: مارس الرياضة والنشاط البدني كلما سمح لك الوقت وأوجد وقت لممارسة الرياضة:

- اسع للمحافظة على وزن صحّي أو لفقدان الوزن من خلال الالتزام بممارسة النشاط البدني يوميا.
- اسع إلى ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة (لمدّة 30 دقيقة على الأقلّ للحفاظ على الوزن أو 60 الى 90 دقيقة يوميا لتخفيض الوزن) ويشمل: المشي السريع، ركوب الدراجة والسباحة. للتفاصيل توجه الى -الارشاد الثاني ص-11.
- ضع اهداف صحية مناسبة لك ولصحتك وفكر بالفوائد الصحية التي سوف تشعر بها.
- ابدأ بممارسة رياضة المشي لفترة بسيطة (20 دقيقة) ثم قم بزيادة المدة وسرعة المشي.
- قلل من فترات الجلوس سواء في العمل او في المنزل

مرحلة الطفولة والمراهقة:

- يتمّ تصنيف وزن الأطفال والمراهقين وفقاً لبينات النموّ الخاصّة بهم وليس من خلال مؤشّر كتلة الجسم المعتمد لدى البالغين.
- تصنّف مرحلة الطفولة والمراهقة كمرحلة مهمّة من النموّ. لذلك ليس فقدان الوزن مستحباً خلال هذه الفترة؛ على الطفل/المراهق أن يهدف إلى إبطاء أو وقف زيادة الوزن بدلاً من فقدانه.
- لذلك إذا كانت هناك حاجة لفقدان الوزن، بحسب بينات النموّ الخاصّة بالأطفال والمراهقين، فيجب ألّا تتجاوز 0.5 - 1 كغم في الشهر للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 11 سنة، و 1 كغم في الشهر للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 18 سنة.
- إستشر إختصاصياً/إختصاصية لتقييم الوضع الغذائي للطفل/للمراهق بطريقة سليمة وللإستفادة من التوجيهات المتعلّقة بمعالجة الوزن.

توصيات هامّة للنساء الحوامل

- إنّ وزن المرأة في بداية الحمل هو من أهمّ العوامل الّتي تحدّد زيادة الوزن خلال الحمل وتأثيرها على صحّة الأمّ والجنين.
- حفاظاً على صحّة الأمّ والطفل، ينصح أن يكون وزن المرأة ضمن نطاق مؤشّر كتلة الجسم الطبيعي عندما تصبح حاملاً، وأن تكسب الوزن بحسب التوصيات المدرجة في الجدول أدناه.

مؤشّر كتلة الجسم (BMI) قبل الحمل	معدّل زيادة الوزن في الأسبوع خلال الفصلين الثاني والثالث من الحمل* (كغم)	مجموع زيادة الوزن (كغم)
نقصان في الوزن: <18.5	0.45 (0.45-0.59)	12.7-18.2
وزن طبيعي: 18.5-24.9	0.45 (0.36-0.45)	11.4-15.9
زيادة في الوزن: 25-29.9	0.27 (0.23-0.32)	6.8-11.4
سمنة وبدانة: ≥30	0.23 (0.18-0.27)	5-9

*: تفترض الحسابات زيادة في الوزن تتراوح بين ½ 2- كغم في الفصل الأوّل من الحمل

أهميّة الرضاعة الطبيعيّة للحفاظ على الوزن لدى النّساء المرضعات

- تساعد الرّضاعة الطبيعيّة على إستعادة شكل جسم الأمّ كما كان قبل الحمل.

في حال نقص الوزن، **ما العمل لزيادة الوزن؟**

يعاني بعض الأشخاص من مشكلة نقص الوزن، الّذي قد يؤدّي إلى خطر الإصابة بنقص التغذية، فقر الدم وهشاشة العظام. يمكن تقدير معدل النحافة بحساب منسوب كتلة الجسم (BMI) فإذا كان أقل من 18.5 (كغم/م2) فسيعتبر هذا الفرد نحيلا ودون الوزن المطلوب. وهنالك العديد من العوامل التي تساهم في النحافة من اهمها: عدم تناول كمية كافية من الطعام، وكذلك وجود نمط حياة يتميز بالنشاط البدني أو الوظيفي المستمر، وقد يساهم فرط افراز الغدة الدرقية والعوامل الوراثية ايضا بحدوث النحافة. يمكن للحمية الغذائية أن تساعد في زيادة الوزن إذا كانت أسباب نقص الوزن غير مرضية.

وللعمل على زيادة الوزن بشكل صحي:

- تناول كميات أكثر من المعتاد عليه من الطعام وخصوصاً الحبوب والبقوليات واللحوم والفواكه وزيت الزيتون.
- تناول وجبات متعددة ومتفرقة بحيث يكون هناك 3 وجبات خفيفة بالإضافة إلى 3 وجبات رئيسية. ويمكن أن تكون الوجبة الخفيفة عبارة عن سندويش جبنة حلوم أو زيت وزعتر.
- ركز على الحبوب الكاملة والبقوليات فهي مصادر جيدة للطاقة والبروتين اللذان يساعدان في زيادة الوزن.
- تناول الفواكه الطازجة والمجففة كوجبات خفيفة واضف اليها كمية من المكسرات لزيادة محتواها من الطاقة.
- اشرب الحليب كامل الدسم ومشتقاته لزيادة السعرات الحرارية والبروتين.
- تناول كمية جيدة من زيت الزيتون مع الزعتر مثلاً أو مع الحمص أو الفول أو اللبنة أو البيض المسلوق في الوجبات العادية خاصة الفطور ويمكن كذلك تناول المربى والدبس باعتدال.
- يمكن تناول حوالي 50غم من المكسرات يوميا لأنها غنية بالزيوت النباتية الصحّية.
- تناول الأغذية المركزة بالطاقة. مثلاً يمكن تناول الحليب مخلوطاً بالفاكهة أو بالعسل بدلا من شرب الحليب فقط.
- تناول حصص كبيرة بحيث يكون الصحن أكبر من الحجم المعتاد عليه مع زيادة الكميات تدريجيّاً.
- عند البدء بتناول الطعام، تناول الطبق الرئيسي ثم بعد ذلك السلطة.
- خفّف من شرب السّوائل خلال الوجبات لأنّه قد يؤدّي إلى الإحساس بالشّبع.
- مارس رياضة متوسطة يومياً وذلك حتى يتحول جزء من الطعام إلى عضلات وليس فقط إلى دهون.

الارشاد الثاني: **مارس النشاط البدني يومياً**

إنّ نمط الحياة العصرية قد أدّى إلى تدنّي خطير في نسبة النشاط البدني في مجتمعاتنا، ممّا قد يؤدّي إلى زيادة مشاكل البدانة وإنتشار الأمراض المزمنة مثل السكّري وأمراض القلب والأوعية الدّمويّة في شرائح المجتمع كافّة. لذا يوصى بممارسة النشاط البدني قدر الامكان وبشكل شبه يومي. لقد اظهرت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) ان 26% من الأردنيين يمارسون النشاط الجسدي لأقل من 150 دقيقة اسبوعياً ممّا قد يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. أيّ نوع من الحركة والنشاط البدني هو أفضل من عدم عمل تمرين على الإطلاق. الأشخاص الّذين يجلسون لفترات أقصر ويمارسون أنشطة بدنية يتمتّعون بصحّة أفضل.

فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم:

- فقدان الوزن و / أو الحفاظ على الوزن
- حرق السعرات الحرارية والدهون (زيادة عمليات الأيض)
- التقليل من خطر الاصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب، السكري، السرطان)
- زيادة نسبة الكوليستيرول الجيّد (HDL) وخفض نسبة الدّهون في الدمّ (Triglycerides)
- تحسين الدورة الدموية
- تحسين الصحّة النفسية
- تحسين وظائف جهاز المناعة
- تحسين عمليات الهضم
- تقوية العظام والعضلات والمفاصل
- تخفيف التوتر والاجهاد

التوصيات الرئيسية لممارسة النشاط البدني:

- احرص على ممارسة النشاط البدني يوميا.
- قلل من أوقات الجلوس لفترات طويلة (كمشاهدة التلفاز، او العاب الفيديو، أو الهاتف النقال وغيرها من الأجهزة الالكترونية).
- احرص على ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الاقل يوميا. ليس من الضروري أن تتم التمارين خلال 30 دقيقة دون انقطاع، بل يمكن تحقيقها من خلال عدة انشطة معتدلة الشدة في اليوم.
- لفقدان الوزن: قم بممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لفترات اطول، 60 الى 90 دقيقة يوميا معظم أيام الأسبوع.

ينبغي على النساء فوق سن الخمسين والرجال فوق سن الاربعين، والنساء الحوامل والافراد الذين يعانون من امراض مزمنة استشارة طبيب أو اختصاصية تغذية قبل البدء بالتمارين الرياضية.

تعرّف على التوصيات العالمية لممارسة النشاط البدني والّتي تساعد على الحفاظ على الوزن وعلى الصحّة بشكل عام:

يحتاج البالغين الى ممارسة النشاط البدني على الأقل كما يلي:

الخيار الأول:

- **ساعتين ونصف/الاسبوع (150 دقيقة) من التمارين الهوائية متوسطة الشدة**
- **مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم**

أو

الخيار الثاني:

- **ساعة وربع/الاسبوع (75 دقيقة) من التمارين الهوائية عالية الشدة**
- **مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم**

أو

الخيار الثالث:

- **ممارسة التمارين الهوائية متوسطة وعالية الشدة بشكل متساو**
- **مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم**

**التمارين المتوسطة الى عالية الشدة: تمارين هوائية وتشمل: المشي، الجري، قفز الحبل والتمارين الرياضية الجماعية في النادي الرياضي.
أما التمارين اللاهوائية: تمارين رفع الاثقال وتمارين تعتمد على وزن الجسم وتسمى بتمارين المقاومة.

كيف تكون نشيطا:

- امش الى المكان المقصود بدلا من ركوب سيارتك أو سيارة الاجرة (اذا كان ذلك ممكنا) على أن يكون مشيا سريعا.
- استخدم السلم حيثما كنت بدلا من المصعد.
- ابدأ بممارسة أنشطة بدنية جديدة.
- تذكر أن تستمتع بممارسة النشاط البدني مع أفراد العائلة والأصدقاء.

التوصيات الرئيسة حول النشاط البدني للأطفال والمراهقين:

- شجّع الطفل/المراهق على الإنخراط في نشاط بدني يومي لمدّة 60 دقيقة على الأقلّ.
- يمكن أن يقسّم الطفل/المراهق مدّة نشاطه على الشكل التالي: جلستين مدّة كلّ منهما 30 دقيقة في خلال النّهار أو 4 جلسات مدّة كلّ منها 15 دقيقة.
- ينبغي أن تشكّل الأنشطة الهوائية أو الأيروبك غالبية ال 60 دقيقة المخصّصة للنشاط البدني اليومي. وهي تشمل أنشطة معتدلة القوّة (مثل المشي السّريع وركوب الدّراجة الهوائية) أو أنشطة قوية (مثل القفز على الحبل والرّكض وكرة القدم والسباحة وكرة السلّة).
- تأكّد من أنّ الطفل/المراهق يمارس تمارين تقوية العضلات (مثل الجمباز أو "البو ش أبس" pushups) ثلاث مرّات في الأسبوع على الأقلّ، وتمارين تقوية العظام (مثل القفز على الحبل أو الرّكض) ثلاث مرّات في الأسبوع على الأقلّ.
- إجعل الوقت الذي يمضيه الطفل/المراهق من دون حركة (مشاهدة التلفزيون، اللهو بألعاب الفيديو، الجلوس أمام الكمبيوتر، إلخ.) أقلّ من ساعتين يومياً.
- التوصيات الخاصّة لبعض المجموعات: ينبغي على الأطفال/المراهقين ذوي الاحتياجات الخاصّة و/أو المصابين بأمراض مزمنة ألّا يقوموا بنشاطات بدنية إلّا بعد إستشارة طبيب.

الارشاد الثالث: اشرب كميات كافية من المياه السليمة يوميا واجعلها خيارك الاول

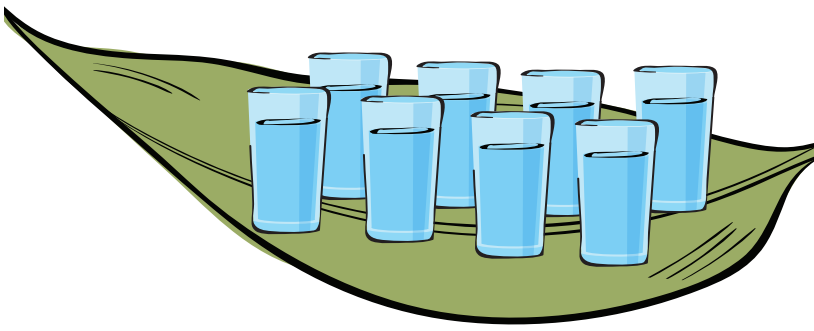
يهدف هذا الارشاد الى التشجيع على شرب المياه لضمان عمل وظائف الجسم الفيزيولوجية الطبيعية مع الحرص على سلامة المياه المستهلكة. وتشكل المياه 60 الى 70% من الجسم، وتساعد بشكل رئيسي في عملية الهضم وامتصاص المغذيات والتخلص من الفضلات. المياه ضرورية لترطيب الجسم ولتنظيم الحرارة ولوظيفة القلب والاوعية الدموية. بالإضافة الى القدرة الجسدية على العمل وأداء التمارين الرياضية. وقد تبين ان الجفاف قد يترافق على المدى الطويل مع الاصابة بالأمراض المزمنة مثل حصى الكلى. كما تبيّن أنّ الأشخاص الّذين لا يشربون الكميّات الكافية من المياه يعانون من الإرهاق وقلّة التركيز.

مع انتشار استهلاك المشروبات العالية بالسكر مثل المشروبات الغازية والعصائر، قلّت نسبة استهلاك الماء بين فئات المجتمع المختلفة. يعتبر شرب الماء أساسيا خاصة عندما تشتد درجات الحرارة في فصل الصيف ذلك للوقاية من الجفاف خاصة لدى كبار السن والاطفال والاشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم.

كمية المياه وسوائل أخرى الموصى بشربها يوميا:

- 5 أكواب في اليوم على الأقل (1,7 لتر تقريبا) للأطفال (4-8 سنوات)
- 8 أكواب في اليوم على الأقل (2,3 لتر تقريبا) للمراهقين الإناث (14-18 سنوات)
- 7-8 أكواب في اليوم على الأقل (2,1-2,4 لتر تقريبا) للأطفال والمراهقين (9-13 سنوات)
- 13 كوب في اليوم على الأقل (3,7 لتر تقريبا) للرجال البالغين
- 11 أكواب في اليوم على الأقل (3,3 لتر تقريبا) للمراهقين الذكور (14-18 سنوات)
- 9 أكواب في اليوم على الاقل (2,7 لتر تقريبا) للنساء البالغين

ملاحظة: تزداد احتياجات شرب المياه في المناطق ذات المناخ الحار والرطب وعند القيام بالنشاط البدني.



التوصيات الرئيسية حول استهلاك المياه:

- احرص على شرب المياه السليمة المعبأة وأن تكون مياه الشرب خاضعة للفحص الميكروبي والمعدني بحيث تكون آمنة وصالحة للشرب.
- اشرب المياه حتى مع عدم وجود الشعور بالعطش.
- اختر أوعية حافظة للماء تكون في متناول اليد وذات شكل جذاب كي تتذكر شرب المياه في المنزل والعمل. إبتعد عن الزجاجات البلاستيكيّة، الصالحة للإستعمال مرّة واحدة، لأنّها تسبّب تلوّث في البيئة.
- اتبع توصيات شرب المياه يوميا ووزع الكمية على مدار اليوم.
- ليكن شرب المياه هو الخيار الاول بالنسبة لك لترطيب الجسم بدلا من أنواع السوائل الاخرى كالشاي والقهوة والمشروبات والعصائر المحلاة بالسكر.
- احرص على شرب المياه قبل واثناء وبعد التمارين الرياضية.

التوصيات المتعلقة باستهلاك السوائل لترطيب الجسم:

- المياه هي السائل الاكثر اهمية لترطيب الجسم يليها (من الاكثر الى الأقل أهمية):
  - الشاي والقهوة
  - الحليب قليل الدسم والخالي من الدسم
  - المشروبات والعصائر غير المحلاة التي تحتوي على بعض الفوائد الغذائية (مثل عصائر الفاكهة والخضار)
  - المشروبات المحلاة بالسكر والفقيرة بالمغذيات (مثل المشروبات الغازية، وعصائر الفواكه المحلاة)
- على الرغم من احتواء الشاي والقهوة على كمية عالية من المياه الا ان هذه السوائل لا تعوض كمية المياه التي يحتاجها الجسم نظرا لاحتوائها على مادة الكافيين التي تدر البول. وبالتالي تؤدي هذه السوائل الى زيادة نسبة خسارة المياه من الجسم مع زيادة استهلاكها.
- تبين ارتباط استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بالوزن الزائد والسمنة والاصابة بالسكري النوع الثاني وتسوس الاسنان. وبما أن السعرات المتواجدة في هذه المشروبات تؤثر على زيادة الوزن يجب أن تكون المياه السائل المفضل والرئيسي لترطيب الجسم.

لماذا شرب المياه؟

- يعزز الشعور بالطاقة
- يعتبر محفزا للدماغ على العمل بشكل افضل
- يزيد من رطوبة البشرة وصفائها
- يساعد في التحكم بالسعرات الحرارية خلال اليوم
- يساعد في التخلص من السموم
- يساعد على توازن السوائل في الجسم واعتدال ضغط الدم
- يساعد على زيادة ليونة العضلات والمفاصل

توصيات هامة لبعض الفئات السكانية:

المسنون:

- بما أن المسنين هم أكثر عرضة للتغييرات في نسبة الترطيب والاحتفاظ بالمعادن. يجب التركيز على استهلاك الكمية الكافية من المياه لترطيب الجسم. وترتبط الشيخوخة بقلة الحركة وضعف الوظائف الفيزيولوجية بما فيها كسل وظائف القلب والكلى وبالتالي انخفاض الشعور بالعطش.

النساء الحوامل:

- تحتاج المرأة الحامل الى كوب من السوائل يوميا اضافة الى الكمية الاساسية الموصى بها للنساء والتي تبلغ 9 اكواب في اليوم.

النساء المرضعات:

- يجب التعويض عن السوائل المفقودة في حليب الثدي، لأن المياه تشكل 87% من حليب الثدي ويبلغ متوسط انتاج الحليب خلال الاشهر الستة الاولى من الارضاع 750 ملل في اليوم. لذلك تحتاج النساء المرضعات الى 3-4 أكواب في اليوم من السوائل اضافة الى الاحتياجات الاساسية الموصى بها للنساء وهي 9 أكواب في اليوم.

الارشاد الرابع: اتبع نمط غذائي صحي ومتنوع من المجموعات الغذائية الخمسة

يزودنا غذاؤنا اليومي بالعناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم وسلامته، ولأن لكل عنصر وظيفة محددة داخل جسم الكائن الحي، كان لكل عنصر احتياجات محددة، فلذا فان النقص في تناول اي من هذه العناصر الغذائية قد يؤدّي إلى مشاكل صحّية تختلف حسب العنصر. وقد درج علماء التغذية على تقسيم العناصر الغذائية إلى 6 مجموعات:

(1) الكربوهيدرات وتشمل السكريات والنشويات ويلحق بها الألياف الغذائية التي لا تزود الجسم بالطاقة على الرغم من فوائدها الكثيرة للصحة والوقاية من الأمراض،

(2) الدهون وتشمل الزيوت التي تكون سائلة على درجة حرارة الغرفة والدهون التى تكون صلبة على درجة حرارة الغرفة، وتؤمّن هذه المجموعة الغذائية إحتياجات الفرد إلى الأحماض الدهنية الأساسية،

(3) البروتينات وما تحتويه من أحماض أمينية أساسية، وللبروتينات دور كبير في المحافظة على كتلة عضليّة صحّية وعلى وظائف الجسم المختلفة،

(4) الفيتامينات وعددها في غذاء الانسان 13 فيتامينا بعضها يصنع بكميات غير كافية وبعضها لا يصنع في الجسم نهائياً،

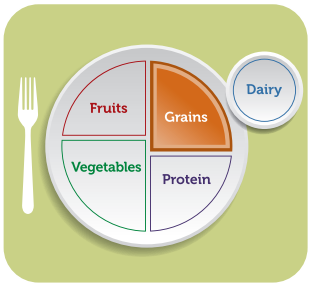
(5) العناصر المعدنية وهي أكثر من 20 عنصراً كيماوياً معدنياً نحصل عليها كأملاح، وهي ذات فوائد متعددة إذ تدخل في تكوين العظام وتنشط التفاعلات البيوكيماوية في الجسم، واخيرا

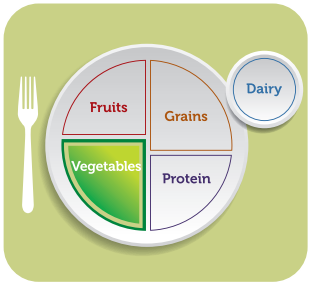
(6) الماء وهو يشكل عنصراً غذائياً هاماً للجسم ولا تستقيم الحياة بدونه.

حدد حصصك من المجموعات الغذائية الخمس

لتغطية كافة الاحتياجات من العناصر الغذائية، يحتاج الإنسان إلى تناول وجبات غذائية متوازنة وصحية. يُمَثّل الغذاء المتوازن والصحي بصورة الطبق المتوازن ويسمى «طبقي» والذي يحتوي على المجموعات الغذائية الخمسة وهي مجموعة الحبوب ومشتقاتها ومجموعة الخضروات ومجموعة الفواكه ومجموعة الحليب والأجبان والألبان ومجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات. ومن الموصى به تناول عدد من الحصص من كل مجموعة غذائية يومياً وذلك لتغطية الاحتياجات من كافة العناصر الغذائية، إذ أن كل مجموعة غذائية تحتوي على عناصر غذائية تختلف فيها عن الأخرى. وللوصول للتوازن والاعتدال والتنويع، يجب تناول العدد الموصى به من الحصص بشكل يومي. ويتبع عدد الحصص لعدة عوامل من اهمها العمر (وإحتياجات الطاقة) والجنس والحالة الفيزيولوجية (كالحمل والارضاع) ونسبة النشاط البدني. وفيما يلي ذكر لهذه المجموعات الغذائية وعدد الحصص الموصى لها:

المجموعات الغذائية الممثلة بصورة طبقي

مجموعة الحبوب ومشتقاتها
وتمد هذه المجموعة جسم الإنسان بعدة عناصر غذائية من أهمها الفيتامينات: ب1 وَ ب2 وَ ب3 والبروتين بالإضافة إلى الألياف الغذائية.
عدد الحصص التي ينصح بها يوميا: 3-8 حصص على أساس نظام غذائي يؤمّن 1000-3200 سعرات حراريّة
على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمّن 2000 سعرات حراريّة: 6 حصص على الأقل، نصفها على الأقل من الحبوب الكاملة
حجم الحصة: ● شريحة خبز أو 1/4 رغيف خبز عربي كبير. ● 1/2 كوب أرز أو معكرونة مطبوخة أو فريكة. ● 1/2 رغيف من خبز الحمام أو خبز البرغر. 
ويفضل اختيار الأطعمة الأقل في محتواها من الدهون والزيوت والسكر، وكذلك يفضل أن تكون هذه الحبوب كاملة كخبز القمح الكامل والأرزّ الكامل والمعكرونة الكاملة، وذلك لضمان حصول الإنسان على كمية جيدة من الألياف الغذائية والمغذيات الدقيقة إذ إن هذه المجموعة من أهم مصادرها.

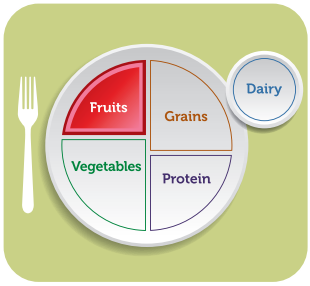
مجموعة الخضروات
وتعتبر هذه المجموعة مصدراً لفيتاميني أ و ج وحمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف الغذائية، وهي خالية من الكوليسترول والدهون.
عدد الحصص التي ينصح بتناولها يوميا: 3-1 حصص على أساس نظام غذائي يؤمّن 1000-3200 سعرات حراريّة
على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمّن 2000 سعرات حراريّة: 3-2 حصص
حجم الحصة: ● كوب خضروات طازجة مثل الخيار والبندورة والكوسا وسواها. ● كوبين خضروات ورقية طازجة مثل الملفوف والخس والسبانخ. ● كوب خضروات مطبوخة مثل البامية والملوخية والسبانخ. ● كوب عصير خضراوات طازجة. 
وينصح بالتركيز على هذه المجموعة وتناول كميات كافية منها نظراً لاحتوائها على كميات قليلة من الطاقة وكميات وافرة من العناصر الغذائية المذكورة أعلاه.

مجموعة الفواكه

وتزود هذه المجموعة الجسم بعدة عناصر غذائية أهمها فيتاميني أ و ج و البوتاسيوم والألياف وهي خالية من الدهون والكوليسترول.

عدد الحصص التي ينصح بتناولها يومياً: 2-1 حصص على أساس نظام غذائي يؤمّن 1000-3200 سعرات حراريّة

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمّن 2000 سعرات حراريّة: 2 حصص



حجم الحصة:

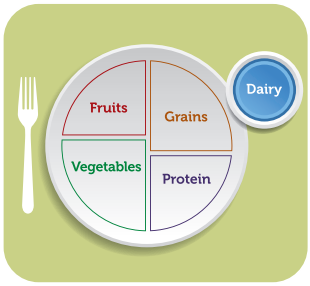
- حبة كبيرة من الإجاص والتفاح والموز والبرتقال.
- كوب عصير فواكه.
- 1/2 كوب فواكه مجففة.

مجموعة الحليب والأجبان والألبان

هي المصدر الرئيسي للكالسيوم وفيتاميني ب^{2} و ب^{12} والبروتين.

عدد الحصص التي ينصح بها يومياً: 3-2 حصص على أساس نظام غذائي يؤمّن 1000-3200 سعرات حراريّة. وعدد هذه الحصص يعتمد على حالة الشخص الفيزيولوجية فمثلاً يمكن للبالغ أن يتناول كوبين من الحليب بينما في حالة المرضع والحامل يجب تناول 3 أكواب من الحليب أو بدائله، وإذا ما كانت هذه المرضع أو الحامل في مرحلة المراهقة ففي هذه الحالة يجب تناول 4 أكواب من الحليب وبدائله.

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمّن 2000 سعرات حراريّة: 3 حصص



حجم الحصة:

- كوب حليب أو لبن رائب أو لبن مخيض.
- 1.5 أونصة جبنة بيضاء.

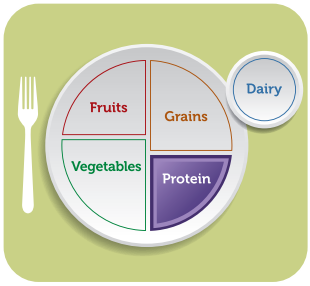
وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون واختيار الأطعمة الأقل دهناً مثل الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم.

مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات

تعتبر مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات غنية بالبروتين والفوسفور وفيتامين ب12 والزنك والحديد.

عدد الحصص التي ينصح بتناولها يومياً: 6.5-2 حصص على أساس نظام غذائي يؤمّن 1000-3200 سعرات حراريّة

على سبيل المثال، عدد الحصص التي ينصح بها يوميا على أساس نظام غذائي يؤمّن 2000 سعرات حراريّة: 6.5-5 حصص



حجم الحصة:

- أونصة (30 غم) من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو التونا أو السردين.
- بيضة.
- 1/4 كوب من البقوليات الجافة المطبوخة مثل العدس والبازلاء والفاصولياء.
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق أو 15 غم من المكسرات.

وفي هذه المجموعة يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون خصوصاً من المصادر الحيوانية وزيادة تناول البروتينات النباتية الموجودة في البقوليات.

2- حدد كمية السعرات الحرارية الموصى بها حسب العمر، الجنس ونسبة النشاط البدني

إنّ احتياجات الفرد للسعرات الحرارية تختلف تبعاً للعمر، والجنس، والوزن، والطول بالإضافة إلى مستوى النشاط البدني، كما أنَّ الحاجة لفقدان، أو الحفاظ، أو زيادة الوزن تُؤثِّرُ على كمية السعرات الحرارية المستهلكة، ولأنَّ مُعدلات الأيض تنخفضُ مع التقدُّم بالعمر فإنَّ احتياجات الطاقة تقِلُّ كذلك، كما يحتاجُ الذكور إلى سعرات حراريَّةٍ أكثر من الإناث، وتزدادُ هذه الحاجة بزيادةِ النشاط البدني.

ويُبيِّنُ الجدول التالي احتياجات السعرات الحرارية للذكور، والإناث (غير الحوامل، أو المُرضعات) حسب النشاط البدني، **وذلك للحفاظ على الوزن:**

العمر (العام)	السعرات الحراريَّة للذكور			السعرات الحراريَّة للإناث		
	غير نشط*	نشط بشكل معتدل**	نشط***	غير نشط*	نشط بشكل معتدل**	نشط***
2	1000	1000	1000	1000	1000	1000
3	1000	1400	1400	1000	1200	1400
4	1200	1400	1600	1200	1400	1400
5	1200	1400	1600	1200	1400	1600
6	1400	1600	1800	1200	1400	1600
7	1400	1600	1800	1200	1600	1800
8	1400	1600	2000	1400	1600	1800
9	1600	1800	2000	1400	1600	1800
10	1600	1800	2200	1400	1800	2000
11	1800	2000	2200	1600	1800	2000
12	1800	2200	2400	1600	2000	2200
13	2000	2200	2600	1600	2000	2200
14	2000	2400	2800	1800	2000	2400
15	2200	2600	3000	1800	2000	2400
16	2400	2800	3200	1800	2000	2400
17	2400	2800	3200	1800	2000	2400
18	2400	2800	3200	1800	2000	2400
19-20	2600	2800	3000	2000	2200	2400
21-25	2400	2800	3000	2000	2200	2400
26-30	2400	2600	3000	1800	2000	2200
31-35	2400	2600	3000	1800	2000	2200
36-40	2400	2600	2800	1800	2000	2200
41-45	2200	2600	2800	1800	2000	2200
46-50	2200	2400	2800	1800	2000	2200
51-55	2200	2400	2800	1600	1800	2200
56-60	2200	2400	2600	1600	1800	2200
61-65	2000	2400	2600	1600	1800	2000
66-70	2000	2200	2600	1600	1800	2000
71-75	2000	2200	2600	1600	1800	2000
أكثر من 75	2000	2200	2400	1600	1800	2000

*غير نشط تعني نمط الحياة الذي يتضمن النشاط البدني للحياة اليوميَّة الروتينيَّة.
**معتدل النشاط تعني نمط الحياة الذي يتضمن ما يعادل مشي 2.4 إلى 4.8 كيلومتر يوميّاً، بالإضافةِ إلى نشاط الحياة اليوميَّة.
***نَشِط تعني نمط الحياة الذي يتضمن مشي أكثرَ من 4.8 كيلومتر يوميّاً إضافةً إلى النشاطات اليوميَّة.

توصيات الاستهلاك اليومي من الحديد

يُعتبرُ الحديد مُهمّاً في وظائف الجهاز المناعي، وتكوُّن خلايا الدم الحمراء، والوقاية من فقر الدمّ وهو من أكثر العناصر الغذائية الصُغرى نقصاناً في الجسم، وذلك كما أثبتت العديد من المسوحات خاصّة عند الأطفال والنساء في سنّ الإنجاب، ويعودُ السبب إمّا لنقصِه بالغذاء، أو زيادةِ طرحِه خارج الجسم لأسبابٍ مَرَضيَّة، وغالباً ما يُعوَّضُ هذا النقص عن طريق الغذاء، و/أو باستعمال الحبوب الغنيّة بالحديد لرفع مستواه بالدم في أسرع وقتٍ ممكنٍ ومنعِ حدوث أيّ مُضاعفاتٍ، وفي الجدول التالي الاحتياجات اليوميَّة للحديد لفئاتٍ مختلفة، ومستوى قوة الدم (الهيموغلوبين) التي تُشخَّصُ على أساسه الإصابةِ بالأنيميا.

الفئة العمرية	الاحتياج اليومي من الغذاء	مُصاب بالأنيميا (مستوى الهيموغلوبين في الدمّ)
الأطفال (1-3 سنوات)	7 مليغم	أقل من 11 غم / 100 مل دم
الأطفال (4-8 سنوات)	10 مليغم	أقل من 11.5 غم / 100 مل دم
الأطفال والمراهقون (9-13 سنوات)	8 مليغم	أقل من 11.5-12 غم / 100 مل دم
الفتيان المراهقون (14-18 سنوات)	11 مليغم	أقل من 13 غم / 100 مل دم
الفتيات المراهقون (14-18 سنوات)	15 مليغم	أقل من 12 غم / 100 مل دم
الذكور البالغين	8 مليغم	أقل من 13 غم / 100 مل دم
الإناث في عمر الإنجاب	18 مليغم	أقل من 12 غم / 100 مل دم
النساء الحوامل	27 مليغم	

يساعد الغذاء المتوازن، والمعتدل، على تأمين حاجة الجسم إلى الحديد ولذلك يجب أن يحتوي الغذاء على الحصص الموصى بها من كُلّ مجموعةٍ غذائيّةٍ دون نقصٍ، ومن الجدير بالذكر أنّ الحديد يوجد على شكلين في الغذاء؛ الأول الحديد الهيمي، والذي يوجد في المصادر الحيوانيَّة؛ كاللحوم، والدجاج، والأسماك، وهو النوع الذي يُمتصُّ بسهولةٍ أكثر، والثاني، الحديد غير الهيمي، والموجود في المصادر النباتيَّة؛ كالبقوليات، والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن، والّذي لا يمتصّ بسهولة كبيرة.

إرشادات لزيادة استهلاك الحديد
1. تناول المصادر الغذائيَّة الغنيَّة بالحديد الهيمي، وأهمها: اللحوم بأنواعِها؛ من لحومٍ حمراء، ودجاج، وسمك، وخصوصاً لحوم الأعضاء؛ كالكبدة، والكلى، والقلوب، والطّحال.
2. تناول البقوليات؛ كالعدس، والفاصولياء العريضة، والفول، والحُمَّص، وكذلك العديد من الخضروات، وخصوصاً الورقيَّة؛ كالبقدونس، والملوخيَّة، والسبانخ (حديد غير هيمي).
3. يمكن تناول حُبوب الإفطار المُدعَّمة بالحديد إذا وجدت.
4. تناولُ مصادر الحديد غير الهيمي مع العصير المحتوي على فيتامين ج(Vitamin C) ؛ لأنَّ هذا الفيتامين يزيدُ من امتصاص الحديد، ومن أهمّ العصائر الغنيَّة بفيتامين ج؛ عصير البرتقال، وعصير الليمون الطازج، كما ويوجد فيتامين ج بكميَّاتٍ كبيرةٍ في الفلفل الأخضر، والبامية، والفلفل الحار، والكثير من الفواكه؛ كالجوافة، والفراولة، والكيوي، وتزداد الحاجة لإضافةِ الأطعمة المحتوية على فيتامين ج إذا كانت الأغذية الغنيَّة بالحديد من أصلٍ نباتيٍّ والّذي يصعب إمتصاصه؛ لذلك كان من ذكاء الأجداد إضافة الليمون إلى السلطات، والملوخية، والسبانخ، والعدس، والفول، ومعظم الأطعمة النباتيَّة.
5. عدم تناول الشاي مع او بعد الوجبة مباشرةً؛ لأنّه يحتوي على مادة التانين (Tannin) التي ترتبط بالحديد، وتُقلّلُ من امتصاصِه.
6. الابتعاد عن الأغذية الغنيَّة بالمواد التي ترتبط مع الحديد، وتُقلّلُ من امتصاصه؛ كالأكزالات (Oxalate)الموجودة في السبانخ، والسلق، والفايتت (Phytate) الموجودة في نخالة القمح.
7. إذا كان المريض يتناول مُضاداتٍ للحموضة، فيجِبُ عدمَ أخذِها وقت الوجبة، أو عند تناول حبوب الحديد؛ وذلك لأنّها تُقلّلُ من حموضة المعدة، وبالتالي تُقلّلُ من امتصاص الحديد؛ إذ يحتاج الحديد إلى وسطٍ حامضي ليُمتصَّ بفعاليَّةٍ.
8. يجب عدم أخذِ مُكمّلات الحديد من دون إشرافٍ طبيٍّ، أو اختصاصي تغذية حيث إنَّ الكميَّة التي تَظهرُ بعدها السُميَّة هي 45 مليغم باليوم، كما يُمكِن في حالة نقص الحديد المتوسطة للنّظام الغذائي المتوازن، والمحسوبة فيه كمية الحديد أن يرفع من مستوى الحديد بالدم إلى المستوى الطبيعي خلال الفترة الزمنية المُفترضة، ودونَ الحاجة إلى تناول المُكمّلات.

توصيات الاستهلاك اليومي من الكالسيوم

يعتبرُ الكالسيوم من أكثرِ المعادن وفرةً في جسم الإنسان، وله عدّة وظائف مُهمّة، حيث يتواجد أكثر من 99٪ من الكالسيوم في الأسنانِ، والعظام، ويوجد المتبقي منه في الدم، والعضلات، والسوائل داخل الخلايا، ويلعب الكالسيوم دوراً هامّاً في بناء عظام قويّة، ومع أنّ هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تُسبّبَ هشاشة، أو تَرقُّق العظام، إلّا أنّ أهمُّها قلّةُ تناول المصادر الغذائية الغنيّةِ بالكالسيوم، وبالتالي سحب الكالسيوم من العظام، والإصابة بهشاشة العظام. أوضحت الدراسات أنّ تناول الطعام الغني بالكالسيوم، خصوصاً قبل الوصول إلى الأمل، وقبل عمر الثلاثين يُقلّلُ من فُرص الإصابة بهشاشة العظام.

الفئة العمرية	الاحتياج اليومي من الغذاء
الأطفال (1-3 سنوات)	700 مليغم
الأطفال (4-8 سنوات)	1000 مليغم
الأطفال والمراهقون (9-18 سنوات)	1300 مليغم
الذكور البالغين (19-70 سنوات)	1000 مليغم
الذكور ما فوق الـ70 سنوات	1200 مليغم
الإناث في عمر الإنجاب، وفي فترتي الحمل، والرضاعة	1000 مليغم
النساء ما فوق الـ50 سنوات	120 مليغم

إرشادات لزيادة استهلاك الكالسيوم
1.إستهلك الحليب ومشتقّاته (الألبان والأجبان) مثل اللّبن الطبيعي والأجبان البيضاء (القليلة الملح).
2.إستهلك الحليب المدعّم بالفيتامين د إذا كان متوفّراً.
3.يمكنك الحصول على الكمّية الكافية من الكالسيوم حتّى عند تناولك لمنتوجات الحليب القليلة الدّسم أو الخالية من الدّسم، إذ أنّها تحتوي على نسبة الكالسيوم نفسها الموجودة في الأصناف الكاملة الدّسم.
4.إنّ إستهلاكك المكوّنات الغذائيّة المذكورة أدناه مع منتجات الحليب يخفّف من إمتصاص الكالسيوم - حمض الأوكساليك (الموجود في السبانخ والبطاطا الحلوة والفاصوليا والحمّص) - حمض الفايتيك (الموجود في الفول النيء والبذور والمكسّرات ونخالة القمح)
5.إنّ إستهلاك المكوّنات المذكورة أدناه يزيد من نسبة خسارة الكالسيوم في البول - الملح (بكمّيات عالية): يُفضَّلُ التقليل من تناول الملح إذ يزيد الملح (بكمّيات عالية) من خسارة الكالسيوم في البول بنسبة قد تصلُ إلى 50 % - الكافيين (إذا تمّ تناول أكثر من 3-4 أكواب من القهوة في اليوم) - كمّيات عالية من اللّحوم والكبدة والكلي: إذ إنّ الكمّيات العالية من البروتينات الحيوانية تؤدّي إلى طرح الكالسيوم في البول

الارشـاد الخامـس: **تنـاول كميـات كافيـة مـن الخضـار والفاكهـة الموسـمية يوميـا**

يعد تناول الخضار والفواكه بشكل منتظم عاملا مهما لخفض خطر الاصابة بالبدانة والأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب، السكتة الدماغية، أنواع من السرطان، السكري وارتفاع ضغط الدم. نظرا لاحتوائها على عناصر غذائية أساسية وهي مضادات الاكسدة، الفيتامينات، المعادن والألياف. وقد اوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) قامت بها وزارة الصحة الأردنية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، بأن معدل تناول الاردنيين (من عمر 69-18 عام) للفواكه هو حصة واحدة يومياً، وحصتان من الخضروات يومياً لكل من السيدات والرجال، كما وجدت هذه الدراسة المسحية ان 83% من الأردنيين يتناولون اقل من خمس حصص من الخضروات والفواكه يوميا وهذا اقل بكثير من جميع التوصيات التغذوية.

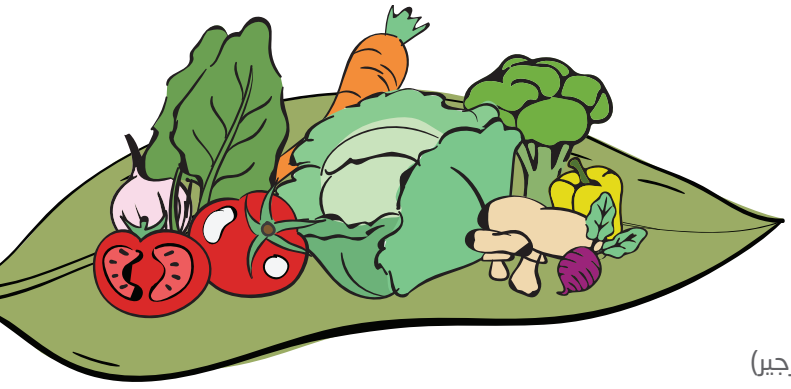
التوصيات الرئيسية **حول استهلاك الخضار والفواكه:**

الكمية الموصى بها للخضار

التوصيات اليومية على حسب الفئات العمرية:

الاطفال (2-3 سنوات) الاطفال (4-8 سنوات)	حصّة ½ 1 حصص
الاناث (9-13 سنة) الاناث (14-18 سنة)	2 حصص ½ 2 حصص
الذكور (9-13سنة) الذكور (14-18 سنة)	½ 2 حصص 3 حصص
النساء (19-30 سنة) النساء (31-50 سنة) النساء 51 +	½ 2 حصص ½ 2 حصص 2 حصص
الرجال (19-30 سنة) الرجال (31-50 سنة) الرجال 51 +	3 حصص 3 حصص ½ 2 حصص

*هذه الكميات مناسبة للأشخاص الذين يقومون بنشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة أو أقل في اليوم. اما اذا كان الشخص يمارس نشاطا بدنيا منتظما قد تختلف كمية الاستهلاك.



الحصة الواحدة من الخضار تعادل:

- حبة طماطم كبيرة
- جزرتين حجم متوسط
- كوب من الخضار الطازجة (خيار، فلفل أخضر وبازلاء)
- 2 كوب من الخضار الورقية الخضراء (خس، بقدونس، هندباء، الجرجير)
- كوب من الخضار المطبوخة (السبانخ، البازلاء الخضراء، كوسى والقرنبيط)
- كوب من عصير الخضار الطازج

الكمية الموصى بها للفواكه

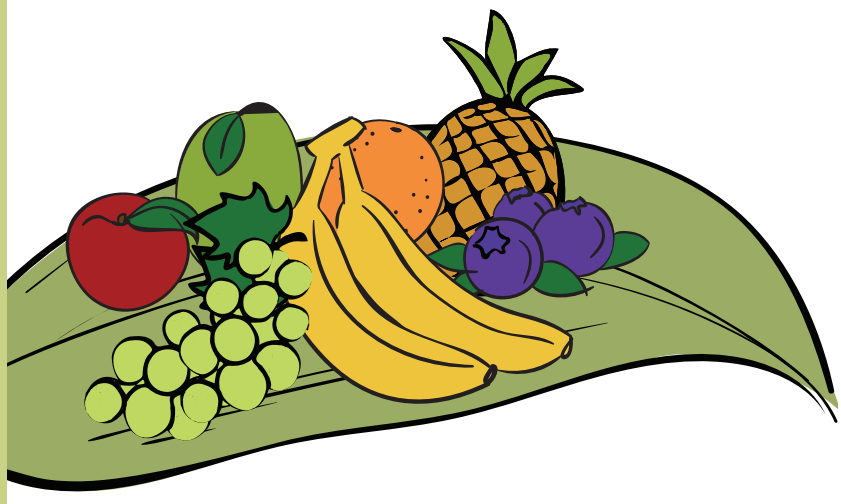
التوصيات اليومية على حسب الفئات العمرية:

الاطفال (2-3 سنوات)	حصّة
الاطفال (4-8 سنوات)	حصّة الى ½ 1 حصص
الاناث (9-13 سنة)	½ 1 حصص
الاناث (14-18 سنة)	½ 1 حصص
الذكور (9-13سنة)	½ 1 حصص
الذكور (14-18 سنة)	2 حصص
النساء (19-30 سنة)	2 حصص
النساء (31-50 سنة)	½ 1 حصص
النساء 51 +	½ 1 حصص
الرجال (19-30 سنة)	2 حصص
الرجال (31-50 سنة)	2 حصص
الرجال 51 +	2 حصص

*هذه الكميات مناسبة للاشخاص الذين يقومون بنشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة أو أقل في اليوم. اما اذا كان الشخص يمارس نشاطا بدنيا منتظما قد تختلف كمية الاستهلاك.

الحصة الواحدة تعادل:

- تفاحة صغيرة
- موزة او برتقالة كبيرة أو حبه دراق
- 30 حبة عنب
- 2 خوخ حجم كبير
- شريحة صغيرة من البطيخ
- ½ كوب من الفواكه المجففة (بلح، خوخ، زبيب أو مشمش)
- كوب من سلطة الفواكه الطازجة (غير محلاة)
- كوب من عصير الفواكه الطازج



توصيات عمليّة لاستهلاك الخضار والفواكه:

- اختر مجموعة منوعة من الخضار الموسمية:
  - الورقيات الخضراء (السبانخ، الملوخية، الهندباء)
  - الخضار ذات اللون البرتقالي (الجزر، الفلفل الحلو)
  - الخضار العالية بالكربوهيدرات مثل البطاطا
  - وأنواع اخرى تستخدم في السلطة مثل الخس والطماطم والخيار بالاضافة الى الملفوف والقرنبيط
- اختر مجموعة منوعة من الفواكه الموسمية مثل: البطيخ، التوت، الحمضيات وغيرها.
- اختر الفواكه وليس عصير الفواكه نظرا لاحتوائها على كمية اكبر من الالياف ومضادات الاكسدة مع الحرص على غسلها جيدا للتخلص من رواسب المبيدات والاوساخ.
- استهلك الفواكه المجففة بكميات معتدلة (البلح المجفف، التين، المشمش، الزبيب والخوخ) لأنها تحتوي على سعرات حرارية أكثر (من حيث الوزن) بالمقارنة مع الفواكه الطازجة.
- قلل من استهلاك الفواكه المعلبة لانها غالبا تكون محفوظة في شراب السكر المركّز.
- قلل من استهلاك الخضار المعلبة لانها غالبا تكون محفوظة في سائل ملحي.

ماذا عن تحضير وطبخ الخضار؟

- لا تفرط في طبخها للحفاظ على المغذيات.
- اطبخ الخضار على البخار ان امكن واذا قمت بسلقها فلا تتعدّى فترة ال 10 دقائق وذلك للحفاظ على المغذيات ويمكنك الاستفادة من المياه لعمل الحساء وغيرها (مثل الجزر، البروكلي، الكوسا وغيرها).
- قلل من اسخدام ملح الطعام اثناء طبخ الخضار واضف التوابل والاعشاب والثوم لتعزيز النكهة.

نصائح عمليّة لزيادة استهلاك الخضار:

- اشتر مجموعة متنوعة من خضار الموسم.
- قم بتخزين الخضار الطازجة في الثلاجة أو قم بتجميدها.
- اشتر الخضار المثلجة اذا لم تكن الخضار الطازجة متوفرة خلال الموسم.
- اجعل السلطة الخضراء جزءا اساسيا في وجباتك اليومية (مثل سلطة الفتوش، التبولة، الزعتر الاخضر مع البصل وسلطة الملفوف مع الجزر المبروش) مع الحرص على اضافة الصلصات المحضرة في المنزل وليست الجاهزة في الاسواق.
- قم بتقطيع الخضار (مثل الجزر والخيار والفلفل الحلو) واجعلها وجبة خفيفة مع صلصة قليلة الدهون مثل اللبنة مع الاعشاب أو الثوم.
- استهلك كمية أكبر من الاطباق المرتكزة على الخضار مثل الخضار المسلوقة واليخنات (مثل البامية، الفاصوليا الخضراء، السبانخ والملوخية).
- استهلك الخضار المشوية باعتدال (مثل الطماطم، البصل، الفطر، الفلفل الاخضر الحلو مع اللحم أو الدجاج المشوي).

نصائح عمليّة لزيادة استهلاك الفواكه:

- احرص على شراء الفواكه في موسمها.
- ضع وعاء من الفواكه المغسولة على طاولة المطبخ ليسهل تناولها.
- تناول حبوب الافطار غيلا المحلّاة او اللبن مع قطع الفواكه الطازجة او الفواكه المجففة غير المحلاة.
- اختر الفواكه المجففة التي لا تحتوي على السكر المضاف وغير مغلفة بالشوكولاته، وتناولها بإعتدال.
- تناول الفواكه المجففة او الطازجة المقطعة كوجبة خفيفة في العمل. ولكن تناول الفواكه المجفّفة بكمّيات معتدلة لأنّها تحتوي على سعرات حرارية أكثر (من حيث الوزن) بالمقارنة مع الفواكه الطازجة.
- لتحلية تناول كوبا من سلطة الفواكه الطازجة أو كوكتيل الفواكه المعد في المنزل بدون القشطة والسكر المضاف.

فئات الخضار والفواكه على حسب اللون والفوائد الصحية

أحمر	مثل الطماطم والبطيخ والكرز والفراولة يشير هذا اللون الى وجود مادة الليكوبين (Lycopene) التي تساعد في الوقاية من السرطان
برتقالي	مثل الجزر والبطاطا الحلوة والبرتقال والمانغا والشمام يشير اللون البرتقالي الى وجود مادة البيتا كاروتين (Beta-Carotene) وهي مادة مضادة للاكسدة وتساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى
أصفر	مثل الليمون والفلفل الاصفر والقرع والموز والجريبفروت يشير اللون الاصفر الى وجود مادتي البتاكاروتين (beta-Carotene) والليمونين (Limonene) الّتي تساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وأمراض مزمنة أخرى
أخضر	مثل البروكولي والبازلاء والأرضي شوكي والسبانخ والبقدونس والفلفل الاخضر يشير اللون الأخضر الى وجود مادتي البوليفينول (Polyphenol) والكاروتين (Carotene) الّتي تساعد في الوقاية من السرطان وامراض القلب وأمراض مزمنة أخرى
البنفسجي	مثل الزبيب والعنب والباذنجان والبصل ذو اللون البنفسجي والشمندر يشير اللون البنفسجي الى وجود مادة الفلافونويد (flavonoid) والبوليفينول (Polyphenol) الّتي تساعد في الوقاية من السرطان وامراض القلب وأمراض مزمنة أخرى
أبيض	مثل البصل والثوم واللفت والملفوف والفطر يشير اللون الأبيض الى وجود مادة كبريتيد (ally sulfide) التي تساعد في خفض كولسترول الدم وضغط الدم وخطر الاصابة بالسرطان

ملاحظة: هنا تكمن أهمية التنوع في استهلاك الخضار والفواكه يوميا للحصول على العناصر الغذائية المختلفة

توصيات هامّة للنّساء في سنّ الإنجاب

إن حمض الفوليك هو فيتامين ضروري للنّساء في سنّ الإنجاب كونه يساعد على الحدّ من خطر الإصابة بفقر الدمّ وتشوّهات جنينيّة معيّنة.

- إنّ الفواكه والخضار، بالأخصّ الورقية الخضراء (مثل السبانغ، الهليون، البروكولي)، مصادر أساسيّة لحمض الفوليك.
- أمّا الحبوب، كالفاصولياء والبازلاء، فهي أيضاً مصادر جيّدة لحمض الفوليك.

الارشاد السادس: **تناول الحبوب الكاملة بأنواعها**

يرتبط استهلاك الحبوب الكاملة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية، وزيادة الوزن، و ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ومقاومة الانسولين، وبعض أنواع السرطان . وتتميز الحبوب الكاملة بجميع منتجاتها من خبز ومعكرونة ومخبوزات والأرز والبرغل والفريكة والكينوا باحتوائها على نسب عالية من الألياف ومجموعة فيتامينات (ب). وتكمن فائدة استخدامها بزيادة حركة الأمعاء وإستهلاك النشويات البطيئة الإمتصاص الّتي تحافظ على الإحساس بالنشاط والطاقة.

التوصيات الرئيسية **حول استهلاك الحبوب:**

الكمية الموصى بها للحبوب

التوصيات اليومية على حسب الفئات العمرية:

الاطفال (2-3 سنوات)	3 حصص
الاطفال (4-8 سنوات)	5 حصص
الاناث (9-13 سنة)	5 حصص
الاناث (14-18 سنة)	6 حصص
الذكور (9-13سنة)	6 حصص
الذكور (14-18 سنة)	8 حصص
النساء (19-30 سنة)	6 حصص
النساء (31-50 سنة)	6 حصص
النساء 51 +	5 حصص
الرجال (19-30 سنة)	8 حصص
الرجال (31-50 سنة)	7 حصص
الرجال 51 +	6 حصص

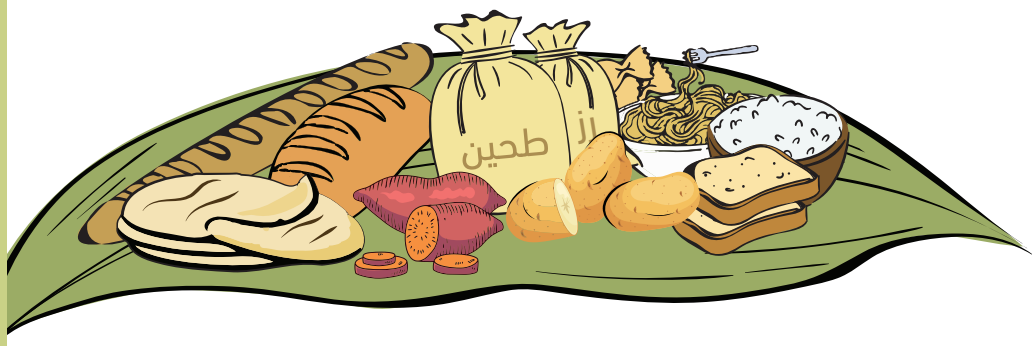
*هذه الكميات مناسبة للأشخاص الذين يقومون بنشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة أو أقل في اليوم. اما اذا كان الشخص يمارس نشاطا بدنيا منتظما قد تختلف كمية الاستهلاك.

الحصة الواحدة من الحبوب تعادل:

- شريحة خبز أو 1/4 رغيف خبز عربي كبير
- 1/2 كوب أرز أو معكرونة أو فريكة أو البرغل أو القمح مطبوخ
- كوباً من حبوب الفطور الغير محلّاة
- 1/2 رغيف من خبز الحمام أو خبز البرغر
- 3 أكواب من الفشار

توصيات عمليّة لاستهلاك الحبوب:

- استهلك الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بدلًا من الخبز الأبيض وكذلك البرغل والفريكة والأرز البني واجعلها الخيار الأول ما امكن ذلك.
- تناول القمح الكامل والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والشوفان والشعير الكامل.
- قلل من اضافة الملح و السكر والزيوت في المخبوزات و المعجنات والحلويات.
- تعتبر رقائق الحبوب الكاملة الجاهزة للأكل (الغير محلّاة) من البدائل المناسبة كوجبات خفيفة.
- كما تعتبر الذرة و البوشار، الّتي لا تحتوي على سكّر أو ملح مضاف، من البدائل المناسبة لوجبات خفيفة.
- عند شرائك للأطعمة المصنّعة، إختر المنتجات الغذائيّة الّتي تذكر إحدى هذه المواد الغذائيّة ضمن المكوّنات الأولى على الملصق الغذائي: دقيق قمح كامل، قمح كامل، دقيق أرزّ أسمر، دقيق الشوفان، الشوفان الكامل، الشعير الكامل، ودقيق الذرة الكاملة.
- عند إختيار المواد الغذائيّة بالحبوب الكاملة، إقرأ القيمة اليوميّة في الحصّة على الملصق الغذائي وإبحث عن «مصدر جيّد للألياف» (أي إنّ محتوى الألياف يعادل 19-10% من القيمة اليوميّة) أو «مصدر ممتاز للألياف» (أي إنّ محتوى الألياف هو أكثر من 20% من القيمة اليوميّة).



الارشاد السابع: **اجعل تناول البقوليات من خياراتك اليومية وتناول المكسرات والبذور غير المملحة باعتدال**

تمثّل البقوليات والمكسّرات مصدراً جيّداً للبروتين كما تعتبر البقوليات والمكسرات والبذور غير المملحة من اهم مصادر الألياف وبعض الفيتامينات والمعادن (مثل الحديد والزنك) ومضادات الأكسدة التي تفيد الصحة بشكل عام ومن أهمها صحة القلب والاوعية الدموية والشرايين. ان المكسرات والبذور تؤثر إيجابا على الدهون في الدم وذلك لأنها فقيرة بالدهون المشبعة و غنية بالدهون غير المشبعة الصحية للقلب، وبالرغم من الأثر الايجابي للمكسرات على الصحة الا أنه يجب تناولها باعتدال وذلك لأنها غنية بالطاقة.

كما أن تناول البقوليات مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني، وذلك لاحتوائها على الألياف القابلة للذوبان والتي تلعب دورا هاماً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي. وتدرج البقوليات ضمن فئة الأطعمة الغنيّة بالبروتين والّتي تأتي توصيات تناولها على الشكل الآتي.

التوصيات الرئيسية حول استهلاك الأطعمة الغنية بالبروتين **(البقوليات والمكسرات والبذور):**

كمية الأطعمة الغنيّة بالبروتين الموصى بتناولها يومياً

التوصيات اليومية على حسب الفئات العمرية:

الاطفال (2-3 سنوات)	2 حصص
الاطفال (4-8 سنوات)	4 حصص
الاناث (9-13 سنة)	5 حصص
الاناث (14-18 سنة)	5 حصص
الذكور (9-13سنة)	5 حصص
الذكور (14-18 سنة)	6 ½ حصص
النساء (19-30 سنة)	5 ½ حصص
النساء (31-50 سنة)	5 حصص
النساء 51 +	5 حصص
الرجال (19-30 سنة)	6 ½ حصص
الرجال (31-50 سنة)	6 حصص
الرجال 51 +	5 ½ حصص

*هذه الكميات مناسبة للأشخاص الذين يقومون بنشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة أو أقل في اليوم. اما اذا كان الشخص يمارس نشاطا بدنيا منتظما قد تختلف كمية الاستهلاك.

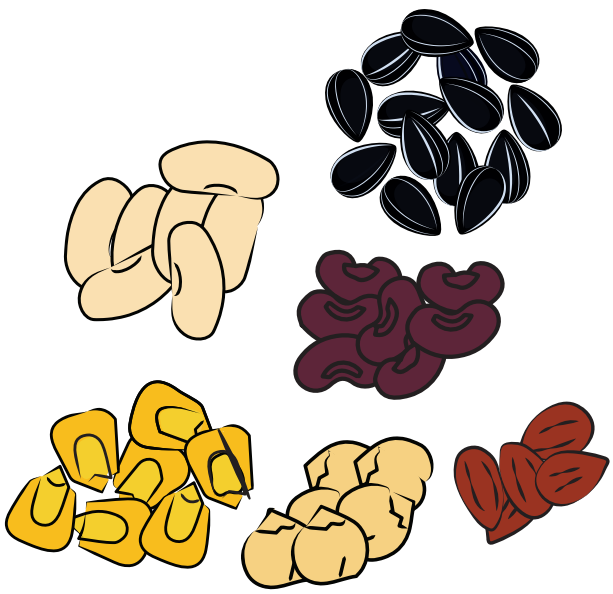
الحصة الواحدة تعادل:

- 1/2 كوب من البقوليات المطبوخة مثل العدس والبازلاء والفاصولياء
- ملعقتي طعام من الحمّص بطحينة
- قرصاً كبيراً من الفلافل المخبوز أو المشوي
- 15 غم من المكسّرات والبذور غير المملّحة
  - 4 حبّات كاملة من الجوز
  - 12 حبّة من اللوز
  - ملعقة طعام من البذور (اليقطين أو بذور دوّار الشمس)
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق

توصيات عمليّة لاستهلاك البقوليات والمكسرات والبذور:

- اجعل تناول البقوليات من خياراتك اليومية و تناول المكسرات و البذور الغير مملحة.
- استهلك الأطباق المركزة بالبقوليات بانتظام خلال الأسبوع مثل الفول و الفاصوليا والعدس والبليلة و الفول المدمس و الحمص.
- اضف الحبوب الى اطباق البقوليات للحصول على بروتينات متكاملة تغطي احتياجات الجسم.
- أضف مكونات تحتوي على فيتامين «ج» الى الأطباق المرتكزة على البقوليات فهذا يساعد في زيادة امتصاص الحديد من البقول.
- اجعل جزء من الوجبات الخفيفة مخصص للبقوليات وحضر منها وجبة خفيفة شهية وخصوصا للاطفال كالترمس والبيلة (حمص حب مسلوق مضاف اليه ليمون وكمون) والحاملة المشوية وغيره.
- اختر المكسرات و البذور غير المملحة و من المفضل ان تكون نيئة او محمصة بدلا من ان تكون مقلية.
- أضف البقوليات او المكسرات والبذور غير المملحة إلى السلطات اليومية.
- أضف المكسرات و البذور غير المملحة الى حبوب الفطور غير المحلاة.
- أضف مقدار قليل من المكسرات المحمصة الى الوجبات.
- أضف المكسرات النيئة غير المملحة الى الحلويات المعدة في المنزل.
- تناول البقوليات المطبوخة مع الخضار و الأرز خلال الأسبوع.
- اجعلها من الخيارات الأساسية في وجبة الإفطار.

يمكن تخصيص يومين أو ثلاثة أيّام من الأسبوع لاستهلاك البقوليات او إضافتها الى بعض أطباقنا اليومية



الارشـاد الثامـن: تنـاول كميـات كافيـة مـن الحليـب ومشـتقاته يوميـاً

يتميـز الحليـب ومنتجاتـه باحتوائـه علـى كميـات كبيـرة مـن الكالسـيوم وفيتامين (د)، واللّـذان يعتبـران مـن المغذّيـات الحيويّـة الأساسـيّة لتعزيـز صحّـة الأسـنان والعظـام، وبلـوغ ذروة كتلـة العظـام خـلال مرحلتـي الطفولـة والمراهقـة، ممّ يحدّ مـن خطـر الإصابـة بترقّـق أو كسـور بالعظـام مـع تقـدّم السـنّ. إنّ منتجـات الحليـب هـي مصـدر مهـمّ لمغذّيـات أخـرى كالبروتيـن والفيتامين ب12 (الحفـاظ علـى صحّـة خلايـا الـدّم الحمـراء والخلايـا العصبيّـة) والفيتامين أ (للنظـر ونمـوّ الخلايـا) والزنـك (إلتئـام الجـروح ونظـام المناعـة). وان تنـاول الحليـب قليـل أو خـال الدسـم ومنتجاتـه مرتبـط بالحـد مـن الامـراض المزمنـة كأمـراض القلـب وارتفـاع ضغـط الـدم والسـرطان والنمـط الثانـي مـن السـكري، كمـا أنـه يسـاعد علـى تقويـة العظـام.

التوصيات الرئيسية **حول استهلاك الحليب ومشتقّاته:**

كمية الحليب ومشتقّاته الموصى بتناولها يومياً

التوصيات اليومية على حسب الفئات العمرية:

الاطفال (2-3 سنوات)	2 حصص
الاطفال (4-8 سنوات)	2 ½ حصص
الاناث (9-13 سنة)	3 حصص
الاناث (14-18 سنة)	3 حصص
الذكور (9-13سنة)	3 حصص
الذكور (14-18 سنة)	3 حصص
النساء (19-30 سنة)	3 حصص
النساء (31-50 سنة)	3 حصص
النساء 51 +	3 حصص
الرجال (19-30 سنة)	3 حصص
الرجال (31-50 سنة)	3 حصص
الرجال 51 +	3 حصص

*هـذه الكميـات مناسـبة للأشـخاص الذيـن يقومـون بنشـاط بدنـي متوسـط الشـدة لمـدة 30 دقيقـة أو أقـل فـي اليـوم. امـا اذا كان الشـخص يمـارس نشـاطا بدنيـا منتظمـا قـد تختلـف كميـة الاسـتهلاك.

الحصة الواحدة تعادل:

- كوب حليب أو لبن رائب أو لبن مخيض.
- 1.5 أونصة جبنة بيضاء.
- كوب مهلّبية أو الأرز بالحليب (من الحليب القليل أو الخالي من الدّسم مع سكّر قليل).

توصيات عمليّة لاستهلاك الحليب ومشتقّاته:

- تناول الحليب ومشتقاته (الالبان والاجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم يوميا.
- تناول الحليب المدعم بالكالسيوم وفيتامين د قدر الامكان خاصة الأطفال والمراهقين والنساء وكبار السن.
- اختر الاجبان البيضاء عوضا عن الاجبان الصفراء والاجبان القابلة للدهن لاحتوائها على كميات أقل من الدهون.
- إختر الأجبان القليلة الملح.
- انقع الاجبان المالحة في الماء قبل تناولها لخفض نسبة الملح فيها وكذلك اللبن الجميد لتقليل الملح فيه.
- تناول الحليب والالبان الطبيعية غير المملحة (مثل الشنينة) أو المحلاة والمنكهة.
- لسلامتك اذا كنت تستخدم الحليب الطازج يجب غليه قبل تناوله وحفظه مبردا لحين استخدامه.
- حضر الاطباق الرئيسية (الشيشبرك، المحاشي، الكبة اللبنية) باللبن قليل الدسم أو خالي الدسم.
- اضف قطع من الجبنة البيضاء قليلة الدسم أو خالية الدسم للسلطات.
- عند تحضير الحلويات المنزلية (المهلبية، ام علي، السحلب) استخدم الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم.
- قلل استخدام الحليب المكثف المحلى وفي حال استخدامه قلل كمية السكر المضافة للوصفة.
- احرص على اختيار المشروبات الساخنة (الشاي والقهوة) المحضرة بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم وقليلة السكر.

معلومات صحية

- الحليب قليل الدسم او خال الدسم يحتوي على نفس أو أكثر بقليل من نسبة الكالسيوم الموجودة بالحليب الكامل الدسم.
- تحتوي بعض أنواع الأطعمة على بعض العناصر والمركبات التي يمكنها أن ترتبط بعنصر الكالسيوم وتُعيق امتصاصه مثل حمض الاوكساليك الموجود في السبانخ والسلق وحمض الفايتيك الموجود بالفول النيء ونخالة القمح.
- يؤثر زيادة تناول الاغذية المالحة على خسارة الجسم للكالسيوم عن طريق الكليتين (البول).
- إنّ إستهلاك كمّيات عالية من القهوة قد يؤدّي إلى خسارة كمّية من الكالسيوم في البول.

نصائح للأطفال والمراهقين

- إشرب الحليب قليل الدّسم أو الخالي من الدّسم مع الكعك أو الفواكهة أو حبوب الفطور الغير محلّاة كوجبة خفيفة.
- تناول كوباً من اللّبن القليل الدّسم أو الخالي من الدّسم مع الفواكهة كوجبة خفيفة.

نصائح للنّساء الحوامل والمرضعات

- يشكّل الحليب ومشتقّاته خلال فترة الحمل مصدراً مهمّاً للبروتين (ذات الجودة العالية) للجنين النّامي، فضلاً عن الكالسيوم والفيتامين د الضروريّين لنمو الهيكل العظمي في مراحله الأولى.
- كما أنّ إستهلاك الحليب ومشتقّاته مهمّ جدّاً خلال فترة الرّضاعة، لأنّ هذه الأغذية تشكّل مصدراً جيّداً للبروتين، والريبوفلافين، والفيتامينات أ، د، وب12.
- إنّ إستهلاك 3-4 حصص من الحليب أو مشتقّاته في اليوم مهمّ لتأمين الإحتياجات اليوميّة للكالسيوم والفيتامين د خلال فترة الحمل والرضاعة، وهي 1000 ملغ من الكالسيوم و600 وحدة من الفيتامين د.

أهمّية الرّضاعة الطبيعيّة للطفل

- حليب الأم هو الغذاء والشّراب المثالي للرّضيع خلال الأشهر السّتة الأولى من الحياة. خلال هذه المرحلة، ينبغي الإمتناع عن إعطائه أيّة أطعمة أو مشروبات أخرى، حتّى المياه.
- يساعد حليب الأمّ على وقاية الأطفال من الحساسيّة و الإلتهابات (مثل إلتهاب الأذن)، والأمراض (مثل الإسهال) خلال الأشهر الأولى.
- بالمقارنة مع حليب البودرة المُخصّص للأطفال، يساعد حليب الأمّ على الوقاية من البدانة عند الأطفال، بالإضافة إلى الوقاية من الأمراض المزمنة في سن الرشد (مثل مرض القلب والسكّري النوع الثاني).

الأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز

يجب تناول كميات قليلة من الحليب او استبداله باللبن ومشتقاته حسب قدرة احتمالهم او تناول الحليب خالي اللاكتوز و تناول بدائل أخرى غنية بالكالسيوم وفيتامين د (مثل حليب الصويا المدعم أو عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم).

النباتيون الّذين لا يتناولون الحليب ومشتقاته

إنّ النّظام الغذائي النّباتي غنيّ بحمض الأوكساليك والفايتيك، وهي مكوّنات غذائيّة قد تؤثّر سلباً على إمتصاص الكالسيوم في الجسم. على النّباتيين الّذين يتجنّبون الحليب ومشتقّاته زيادة تناول منتجات غذائيّة أخرى غنيّة بالكالسيوم (مثل مشروب الصويا المدعّم بالكالسيوم، عصير البرتقال المدعّم بالكالسيوم، حبوب الفطور المدعّمة بالكالسيوم والغير محلّاة، لوز نيء، تين مجفّف، برتقال، بروكولي مطبوخ، فاصوليا بيضاء).

الارشاد التاسع: نوع في مصادر اللحوم من حمراء قليلة الدهون وسمك ودجاج

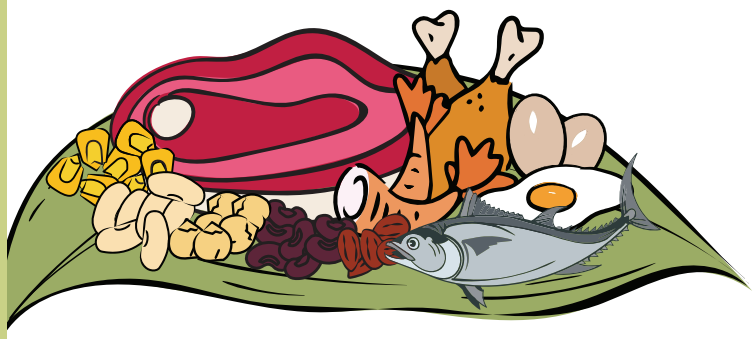
تعتبر هذه المجموعة غنية بالبروتين ذات الجودة العالية والحديد والزنك وفيتامين ب 12 وتحتوي الاسماك على الدهون الصحية اوميغا 3، بالإضافة إلى أنّها تحتوي على القليل من السعرات الحرارية وإجمالي الدّهون والدّهون المشبّعة مقارنة بالأطعمة الحيوانيّة الأخرى.

التوصيات الرئيسية حول استهلاك الأطعمة الغنية بالبروتين (اللّحوم والدجاج والأسماك والبقوليات والمكسرات والبذور):

كمية الأطعمة الغنيّة بالبروتين الموصى بتناولها يومياً

التوصيات اليومية على حسب الفئات العمرية:

الاطفال (2-3 سنوات)	2 حصص
الاطفال (4-8 سنوات)	4 حصص
الاناث (9-13 سنة)	5 حصص
الاناث (14-18 سنة)	5 حصص
الذكور (9-13سنة)	5 حصص
الذكور (14-18 سنة)	6 ½ حصص
النساء (19-30 سنة)	5 ½ حصص
النساء (31-50 سنة)	5 حصص
النساء 51 +	5 حصص
الرجال (19-30 سنة)	6 ½ حصص
الرجال (31-50 سنة)	6 حصص
الرجال 51 +	5 ½ حصص



*هذه الكميات مناسبة للأشخاص الذين يقومون بنشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة أو أقل في اليوم. اما اذا كان الشخص يمارس نشاطا بدنيا منتظما قد تختلف كمية الاستهلاك.

الحصة الواحدة تعادل:

- 30 غم من اللّحوم المطبوخة الحمراء القليلة الدّسم (لحم بقر، عجل، خروف) أو البيضاء (الدواجن أو الأسماك)

- حصّة واحدة من بدائل اللّحوم*:
  - 1/4 كوب من البقول (تستهلك مع مصدر غذائي غنيّ بالفيتامين ج أو مع كمّيات قليلة من اللّحم، أو الدجاج، أو السمك لإمتصاص الحديد بشكل أفضل)
  - بيضة كاملة** (أو 1 ½ بياض البيض)

*: لا يتوجّب إستهلاك اللّحوم الحمراء والدجاج يوميا لتلبية إحتياجاتك من البروتين والحديد والزنك والفيتامين ب12، بل يمكن التنويع في إستهلاك السمك والبيض والبقول والمكسّرات والبذور خلال الأسبوع.

**: للأفراد الّذين يعانون من أمراض القلب، يجب الحدّ من إستهلاك صفار البيض إلى ما لا يزيد عن صفارين في الأسبوع لأنّ صفار البيض يحتوي على نسب عالية من الكوليسترول.

توصيات عمليّة حول استهلاك اللّحوم والسمك والدجاج:

- تناول السمك مرتين أسبوعيا على الاقل.
- اختر الاسماك الدهنية (التونة، السالمون، السردين) لاحتوائها على اوميغا 3.
- اختر السمك المعلب المحفوظ بالماء وليس بالزيت.
- تجنب تناول الاسماك المملحة (الفسيخ) وانقعها جيدا قبل استخدامها.
- تناول الأسماك المشويّة عوضاً عن المقليّة.
- إنزع الجلد من الدواجن قبل الطبخ.
- اختر قطعة الصدر لاحتوائها دهون أقل من قطعة الفخذ.
- قلّل من تناول اللّحوم الحمراء ولا تتعدّى الثلاث حصص في الأسبوع.
- أزل الدهون البيضاء المرئية من قطع اللحوم قبل طهيها.
- تجنب تناول اللحوم المصنعة (النقانق، المرتديلا، السلامي، البيبروني) لاحتوائها على نسب عالية من الملح والدهون والمواد الحافظة المضرّة بالصحّة.
- تخلص من الدهون التي تظهر في المرق أثناء الطهي.
- لسلامتك احرص على طبخ اللحوم وحفظها بشكل جيد لأنها قابلة للفساد.
- قلل من استهلاك لحوم الاعضاء (الكبد، الطحال، النخاع) لاحتوائها على نسب عالية من الكوليسترول.
- تناول اللحوم بكافة أنواعها المسلوقة أو المشوية بدلا من اللحوم المقلية لآنها تزيد نسبة الدهون والسعرات الحرارية.
- استهلك أطباق اللحوم دون صلصات غنية بالدهون أو صلصات مكونة من مرق اللحوم.
- اختر قطع اللحم قليلة الدهون (مثل فيليه البقر، فخد الخروف).

توصيات هامّة للنباتيّين

- ينصح للاشخاص النباتيون باختيار مجموعة منوعة من البقوليات والمكسرات كبدائل للّحوم. وإحرص على تناولها مع الحبوب مثل الأرز أو القمح للحصول على بروتينات كاملة. استخدم مصدر غني بفيتامين ج مع مصادر البروتين النباتي لتحسين امتصاص الحديد.
- قد يحتاج النباتيّون الّذين يستبعدون جميع المنتجات الحيوانيّة من نظامهم الغذائي إلى ضعفي كميّة الحديد من الطعام يومياً بسبب قلّة إمتصاص الأمعاء للحديد النباتي (الحديد غير الهيمي).

النّساء في سنّ الإنجاب والنّساء الحوامل

- لا يوصى بإستهلاك ثمار البحر النيئة (السمك ومحار البحر) للمرأة الحامل، لأنّها قد تحتوي على البكتيريا الّتي قد تسبب المرض أو تؤدّي إلى الإجهاض.
- إنّ إستهلاك ثمار البحر مفيد جدّاً للنّساء الحوامل، لأنّها تحتوي على أحماض الأوميغا 3 الدّهنيّة والبروتين الضروريّين لنموّ دماغ الجنين وجسمه. إلّا أنّ بعض ثمار البحر تحتوي على نسبة عالية من الزّئبق الّتي قد تؤثّر سلباً على نموّ الجنين، لذلك ينبغي إتّباع التوصيات الواردة أدناه المتعلّقة بإستهلاك ثمار البحر قبل الحمل وخلاله:
  - للنّساء اللّواتي يخطّطن للحمل: يجب تجنّب ثمار البحر الّتي تحتوي على مستويات معتدلة إلى عالية من الزّئبق من 12-6 شهر قبل الحمل (مثل التونة، اللّقز، الهامور).
  - للنّساء الحوامل: يمكن تناول 4-2 حصص في الأسبوع من ثمار البحر الّتي تحتوي على مستويات منخفضة من الزّئبق (مثل السردين، السلمون، الأنشوفة، الترويت، البوري).

الارشاد العاشر: **تجنب استهلاك الدهون بكميات كبيرة**

إنّ إستهلاك الزيوت والدّهون بكمّيات عالية يساهم في زيادة السعرات الحرارية في الأطعمة ولذلك يمكن أن يؤدّي إلى زيادة غير صحّية في الوزن. وإنّ الدّهون الصّلبة الغنيّة بالدّهون المشبّعة والدّهون المهدرجة والكوليسترول تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين لأنّها تساهم في زيادة نسبة الكوليسترول في الدّم.

لقد إزدادت نسبة تناول الدهون في معظم بلدان الإقليم بشكل عام، حتى أصبحت تساهم ب 35.9% و38.9% من مجمل المتناول من الطاقة. وهذه النسبة أعلى من القيمة القصوى التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية ومقدارها 30%. كما وإزدادت نسبة استهلاك الدهون الموجودة في المنتجات الحيوانية والتي تحتوي على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية المشبعة. وفي دراسة اجريت بالاردن يقدر معدل استهلاك الفرد من مجمل الدهون والدهون المشبعة والدهون المهدرجة ب 26.6%، 6.5%، و0.2% بالترتيب من مجمل الطاقة اليومية.

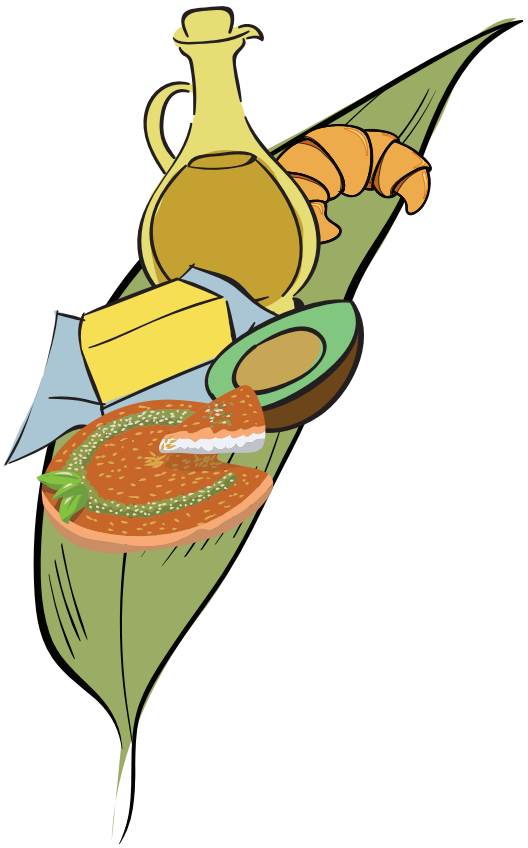
التوصيات الرئيسيّة

ينبغي الحد من تناول الدهون الحيوانية، والمارغرين والمخبوزات الدسمة والأطعمة المقلية قلياً عميقاً. كما ينصح بتقليل تناول الدهون بشكل عام، وتجنُّب الأغذية المشبعة بالدهن الحيواني مثل اللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، والأطعمة السريعة التحضير، والزبدة. والاستعاضة عنها بزيت الزيتون، وزيت الذرة، و الكانولا، وزيت فول الصويا باعتدال.

ينبغي خفض تناول الأحماض الدهنية المشبعة لأقل من 7% من مجمل الطاقة المستهلكة، وخفض تناول الأحماض الدهنية المهدرجة لأقل من 1%. ويفضل تعويضها بتناول الأحماض الدهنية الوحيدة الإشباع والموجودة بكثرة بزيت الزيتون و الأحماض الدهنية المتعددة الإشباع .

المصادر الغذائيّة للدّهون المشبّعة والدّهون المهدرجة

الدّهون المشبّعة	الدّهون المهدرجة
الدّهون الحيوانيّة (بقر، دجاج)	المارجرين (الزّبدة النّباتيّة)
الزبدة	الزيوت المهدرجة
زيت جوز الهند أو زيت النّخيل	الزيوت المهدرجة جزئياً
الكريمة	المعجنات مثل الكرواسان والبانكيك
السّمن النباتي	الحلويات (كاتو، دونات، بسكويت)
الحليب/اللّبن/الجبنة الكاملة الدّسم	
القشطة	



نصائح عمليّة **حول إستهلاك الزيوت والدّهون**

- قلل من استهلاك الزيوت بأنواعها بشكل عام وذلك لمحتواها المرتفع من الطاقة.
- قنن من استعمال الزيوت اثناء عملية الطهو وتجنب عمليات القلي العميق واستبدلها بعملية الشواء أو السلق.
- اضف الزيوت النباتية بكميات معتدلة إلى الأطعمة المحضرة كالسلطة والحمص والفول واللبنة والتونا وغيره.
- إستعمل الزيوت النباتية الاحادية الاشباع مثل زيت الزيتون او المتعددة الاشباع مثل زيت دوار الشمس، وزيت الذرة، وزيت فول الصويا بدل من الزيوت المشبّعة مثل زيت النخيل، وزيت جوز الهند.
- قلل من استعمال الزبدة، والدهون الحيوانية مثل السمن البلدي والزيوت المهدرجة مثل السمن النباتي والمارجرين (بديل الزبدة) خلال عمليات تحضير الطعام.
- قنّن من إستهلاك الحلويات مثل الكاتو والشوكولاته والأيس كريم والحلويات العربيّة لإحتوائها على كميّة عالية من الدّهون.
- حدد من تناول الاطعمة المحتوية على الدهون المهدرجة مثل انواع من الحلويات والبسكويت، وبسكويت الزبدة، والكرواسان، والدونات.
- تجنب الاطعمة المحضرة تجاريا وسهلة التحضير لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعه و المهدرجة.
- تجنب اوقلّل من تناول الوجبات السريعة واستبدلها بوجبات صحية محضرة بالمنزل لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة والمهدرجة وكميات عالية من الطاقة.
- اختر حليب خالي الدسم او حليب قليل الدسم (اقل من 1%دسم) .
- اختر الأجبان ومنتجات الألبان قليلة او تقريبا خالية الدسم (تحتوي على 30-40 % دسم اقل).
- قلّل من إستهلاك الأجبان الصفراء والأجبان القابلة للدّهن لأنّها تحتوي على كمّية عالية من الدّهون المشبّعة.
- قلّل من إستعمال الكريمة في الطّبخ وإستخدم أنواع الكريمة القليلة الدّسم.
- إستهلك اللّحوم البيضاء (الدجاج، السمك، الحبش) أكثر من اللّحوم الحمراء (بقر، خروف...).
  - تناول السمك مرّتين في الأسبوع على الأقل (وحاول إختيار الأسماك الدهنية الّتي تحتوي على الأوميغا 3 مثل السلمون والسردين والتونة).
- حاول ازالة جميع الدهون الظاهرة باللحوم وازالة الجلد من الدجاج والحرص على تحضير اللحوم بطريقة تحتوي على كميات قليلة من الدهون (السلق ومن ثم الشي).
- استبدل بعض اللحوم بالأطعمة الغنية بالبروتين النباتي مثل البقوليات، والمكسرات.
- قلل من استهلاك الأعضاء الداخلية للغنم والبقر والدجاج كالكبدة والنخاعات والكلى.
- قلّل من إستهلاك الكباب والعرايس والشورما.
- تجنب استهلاك اللحوم المعلبة مثل النقانق والمرتديلا لاحتوائهم على كمية مرتفعة من الكوليسترول والدهون المشبعة.
- تجنب إضافة السمن أو الزبدة أو المايونيز إلى الطعام ما أمكن وذلك لاحتوائهم على كمية عالية من الكوليسترول والدهون المشبعة واللذين لهما علاقة بحدوث تصلب الشرايين.
- في حالة الرغبة في إزالة الدهون من الطعام بعد طهيه، فإنه من الممكن تبريده بحيث تصبح الدهون صلبة وظاهرة على سطح الطعام مما يجعل ازالتها بالملعقة سهل جداً.
- لزيادة النّكهة في الطعام، إستعمل صلصة الطماطم والخلّ والثوم والبصل وعصير الحامض والأعشاب والتوابل عوضاً عن إستعمال كمّيات كبيرة من الزيوت والدّهون.
- احرص دائما على قراءة بطاقة البيان الغذائي (Daily Value) لمعرفة نسبة الدهون المشبعة والدهون المهدرجة ونسبة الطاقة وتجنب المواد الغذائية التي تحتوي على اكثر من 7% من الدهون المشبعة من مجمل الطاقة.

الارشاد الحادي عشر: **قلل من تناول الأغذية والمشروبات الغنية بالسكر وخاصة السكر المضاف**

تشير جميع البيانات والادلة أن خفض استهلاك السكريات الحرة بنسبة أدنى من 10% من إجمالي استهلاك الطاقة يقلّل من خطر زيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان، وسيكون ضرورياً إدخال تعديلات على السياسات دعماً لذلك، للحد من ارتفاع معدلات الإصابة بالسكري والسمنة وتخفيف عبء الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير السارية.

توصي منظمة الصحة العالمية البالغين والأطفال والمراهقين بتخفيض مدخولهم اليومي من السكريات الحرة إلى أقل من 10% من إجمالي استهلاكهم للطاقة، ومن شأن تخفيض آخر في هذا المدخول إلى نسبة أدنى من 5% أو ما يقارب 25 غم (6 ملاعق صغيرة) في اليوم الواحد أن يحقق فوائد صحية إضافية.

خفض مدخول السكريات الحرّة إلى أقل من 10٪ من إجمالي الطاقة: **توصية قوية**

تستند التوصيات إلى تحليل أحدث البيّنات العلمية، التي تظهر، أولاً: أن البالغين الذين يستهلكون سكريات أقل يكون وزنهم أقل، وثانياً: أن هناك صلة بين زيادة السكريات في النظام الغذائي وبين زيادة في الوزن. وعلاوة على ذلك تبين البحوث أن الأطفال الذين يتناولون كميات أعلى من المشروبات المحلاة بالسكر يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة من الأطفال الذين يتناولون كميات اقل من المشروبات المحلاة بالسكر.

والتوصية مدعومة كذلك ببيّنات تظهر أن معدلات الإصابة بتسوس الأسنان (الذي يُشار إليه على نحو شائع بوصفه نخر الأسنان) تزيد عندما يتجاوز تناول السكريات الحرة نسبة 10% من إجمالي مدخول الطاقة، مقارنة بالوضع عندما يكون مدخول السكريات الحرة أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة. وبناءً على جودة البيّنات الداعمة تصنف المنظمة هذه التوصيات على أنها توصيات «قوية»، ما يعني أنه يمكن اعتمادها كتوصيات في معظم الحالات.

نصائح عمليّة لتقليل السكريات المضافة في الغذاء

- قلل ما أمكن من تناول الأغذية الغنية بالسكريات البسيطة مثل السكر والعسل والمربى والكيك.
- تجنّب المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية، وشراب الفواكه لأنّها تحتوي على نسبةٍ مرتفعةٍ جداً من السكريات المُضافة، فمثلاً يحتوي 240ملم من شراب البرتقال على أكثر من معلقتين كبيرتين من السكر بالاضافة الى السكر الطبيعي الموجود بالبرتقال، أي ما يعادل 45غم، وبالتالي يحتوي على ما لا يقل عن 180سعرة حرارية.
- قلل من اضافة السكر الى المشروبات اليومية كالقهوة والشاي والأعشاب الأخرى تدريجيا وحاول ان تصل الى مرحلة عدم اضافة اي سكر أو محليات لهذه المشروبات.
- قنّن من تناول الحلويات مثل الحلويات العربية، والكعك والبسكويت وإجعل إستهلاك الحلويات مقتصراً على مناسبات محددة وليس يوميا او في جميع الاوقات، وبكميات قليلة.
- اختر الوجبات الخفيفة المكونة من الفاكهة أو الحبوب غير المحلاة والمحتوية على الألياف أو المكسرات بدلا من الكعك، والبسكويت، و البقلاوة، الكنافة، و الحلويات، والأيس كريم التي تعتبر غنية في كل من السكريات والدهون.
- حضر الحلويات مثل المهلبية، والمغلي، والأرز بالحليب باستخدام كمية صغيرة من السكر أو استخدام الصلصات الطبيعية كصلصة التفاح غير المحلّاة أو الفاكهة المجفّفة للتحلية.
- اختر الفاكهة الطازجة أو المجففة مثل التمر، و المشمش المجفف، والزبيب، وبعض أنواع الخضروات الطازجة مثل الخيار، والجزر بدلا من الوجبات الخفيفة المحتوية على كميات عالية من السكريات المضافة (مثل المشروبات الغازية، والحلويات).

- اشرب عصائر الخضار الطازجة (بندورة، جزر) أو تناول قطع من الفاكهة الطازجة بدلا من المشروبات المحلاة مثل تمر هندي او عرقسوس او عصير القمردين أو عصير الليمون المحلاة .
- حاول تجنب الفاكهة المعلبة أو المجمدة بمحلول سكري عالي التركيز.
- اختر المشروبات الغازية مع المحليات غير الغذائية قليلة السعرات الحرارية ولكن بكميات وتكرار قليل ما امكن، إذ ان لتناول هذه المحليات حد معين لا يسمح بتجاوزه خلال اليوم الواحد.
- تجنّب تناول الصلصات المحتوية على السكريات مثل الكاتشب، وصلصلة الفلفل الحار والحلو، وصلصة الشواء والباربكيو.
- يمكن استبدال المشروبات المحتوية على السكر بشرب الماء، أو الماء الممزوج بالنعناع والليمون.
- إنّ السّلع الغذائيّة المصنّفة كخالية من السكّر تحتوي على أقلّ من 0.5 غم من السكّر في الحصّة الواحدة. قد يأتي السكّر المضاف بتسميات مختلفة ولكن جميعها تؤدّي الدور نفسه في الجسم. إقرأ الملصقات الغذائيّة جيّداً وإعرف التّسميات المختلفة للسكّر المضاف الموجودة عادةً على لائحة المكوّنات للمنتجات الغذائيّة.

تعرّف على التّسميات المختلفة للسكّر المضاف

سكّر ناعم	الدّكستروز
السكّر الناعم للحلوى	السكّر الخام
السكّر المحوّل	السكّر
شراب الذّرة	السكّر الأسمر*
قطر المايبل المركّز	قطر الملت (الشعير المركّز)
دبس	مكعّبات قطر الذّرة
قطر البانكيك	حبيبات السكّر الأبيض
عسل	قطر الذّرة الغنيّ بالفركتوز
السّكروز، الفركتوز، المالتوز أو اللاكتوز	نكتار الدّكسترين (كنكتار الدّراق أو الإجاص)
*: لا يعتبر السكّر الأسمر صحّياً أكثر من السكّر الأبيض: فغالباً ما يكون السكّر الأسمر سكّراً أبيض مكرّراً مع الدبس	

معلومة صحّية:
قلّل من تناول عصير الفاكهة الطبيعي لأنّه يحتوي على كمّية عالية من السكّريات الحرّة وإستبدل العصائر بالفاكهة الطازجة.

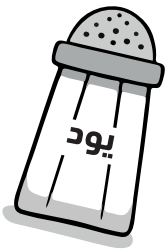
نصائح عمليّة للأطفال والمراهقين

الأطفال والمراهقون أكثر عرضة لتناول المأكولات والمشروبات الغنيّة بالسكّر. لذلك قدّم للطفل/المراهق:

- **المنتجات المرتكزة على الحبوب مثل الفشار القليل الملح، بدلاً من الوجبات المحلاة.**
- **قطع من الفاكهة الطازجة بدلاً من عصائر الفاكهة.**
- **الحليب واللّبن القليل/الخالي من الدّسم، أو المياه، بدلاً من المشروبات الغازيّة وعصائر الفواكة المعلّبة.**
- **عند تقديم عصير الفواكه الطازج، قلّل من الكمّيّة التي يتناولها الطفل/المراهق لتكون ½- ¾ كوب في اليوم كحدّ أقصى إذا كان الطفل يبلغ من العمر 6 سنوات أو أقلّ، و 1-1.5 كوب في اليوم كحدّ أقصى إذا كان الطفل يبلغ من العمر 7 سنوات أو أكثر.**
- **الفواكة الطّازجة بدلاً من تلك المعلّبة التي تحتوي عادةً على نسبةعالية من السكّر.**
- **حبوب الفطور المصنوعة من الحبوب الكاملة، وتجنّب تقديم تلك المغلّفة بالسكّر أو المحلّاة بشدّة. أضف الفواكة الطّازجة إلى حبوب الفطور لتحلية مذاقها.**

الارشاد الثاني عشر: قلل من استهلاك ملح الطعام والأغذية المالحة

الملح (كلوريد الصوديوم) هو من المصادر الأساسيّة للصوديوم في النّظام الغذائي خاصّةً مع زيادة إستهلاك الأطعمة المصنّعة والجاهزة. يرتبط إستهلاك الصوديوم بكثرة بإرتفاع ضغط الدّم، الّذي قد يؤدّي بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، والشرايين. لقد حدّدت منظّمة الصحّة العالمية الحدّ الأقصى الموصى به من الصوديم في اليوم والّذي يبلغ 2 غم في اليوم (أي ما يعادل 5 غرامات من الملح أو ما يقارب ملعقة صغيرة من الملح في اليوم). وبالمقارنة، فقد اوضحت دراسة مسحية وطنية حديثة (2020) في الأردن أنّ مستوى استهلاك الملح لدى الأردنيين يقدّر ب 11 غم يومياً. وقد بيّنت الدراسات أنّ المصادر الرئيسيّة للملح (الصوديم) في نظامنا الغذائي هي المنتجات الغذائية المصنّعة والجاهزة والوجبات السّريعة، وليست الأطعمة المحضّرة في البيت.



الحد الأقصى لتناول الملح والصوديوم

- 5 غم من الملح أي 2 غم من الصوديوم كحدٍ أقصى في اليوم.
- تطبّق هذه التوصية على جميع أفراد المجتمع، ولا تقتصر على الّذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم.

نصائح عامة لتقليل الملح والصوديوم

بداية يجب الحدّ من إستهلاك الأطعمة ذات المحتوي العالي من الملح مثل: المخللات والأجبان المالحة والمكسرات والخبز العادي والبسكويت المالح والشيبس واللحوم المدخنة والمعلبة مثل النقانق ومستخلص اللحمة والسردين والأنشوفة واللحوم المخللة. تعرّف على محتوى الصّوديوم في بعض السّلع الغذائيّة:

محتوى الصّوديوم في بعض السّلع الغذائيّة		
صوديوم (ملغ)	حجم الحصّة	السّلعة الغذائيّة
95-210	30 غ (4/1 رغيف)	خبز، على أنواعه
450-1200	شريحة كبيرة	بيتزا، عادية، بالجبن
2-160	2/1 كوب	خضروات مثلّجة، على أنواعها
110-505	2 ملعقة طعام	صلصة السلطة، على أنواعها
167	ملعقة طعام واحدة	"كتشاب"
292	كوب واحد	الفشار، محضّر بالزيت
424	حبّة واحدة (57 غ)	"كرواسان"
120-180	10 قطع	رقائق البطاطا
407	30 غ (5 كعكات)	بسكويت مملّح أو جافّ

نصائح عملية **لتقليل الملح والصوديوم في الغذاء**

- تناول الخبز القليل الملح.
- قلل او تجنب شراء الأطعمة المصنعة مثل النقانق، السجق، السلامي والاطعمة المعلبة والحساء ومرق اللحم والمخللات والمواد المحضرة والمحفوظة تجاريا بالملح واستبدلها بالأطعمة الطازجة.
- قلّل من إستهلاك الوجبات السّريعة والمعجّنات والمأكولات الّتي تؤكل مع صلصلة الصويا.
- تناول الشوربات المحضّرة في البيت وقلل من استهلاك الشوربات التجارية حتى ذات الصوديوم القليل.
- إبتعد عن المكسّرات المملّحة وإستبدلها بالمكسّرات المحمّصة أو الطازجة غير المملّحة.
- اكثر من تناول الفواكه وكذلك الخضروات يومياً، لما لها من أهمية تغذوية وصحية فهي تزود الجسم بالبوتاسيوم والمغنسيوم ومضادات التأكسد والألياف. فقد وجد أن الإكثار من تناول المصادر الغذائية الغنية بالبوتاسيوم يساهم في التقليل من امتصاص الصوديوم ويزيد من طرحه خارج الجسم.
- تناول الفواكه و الخضروات كوجبات خفيفة بدلا من رقائق البطاطا المالحة (الشيبس) والمقرمشات المالحة.
- قلّل من إستهلاك الخضار المخلّلة المالحة (كبيس).
- تناول البقوليات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر أو خبز القمح والأرز غير المقشور، فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والمواد المغذية بالإضافة إلى أنها قليلة الصوديوم.
- قلّل من إستهلاك الأجبان العالية بالملح. انقع الأجبان المالحة في الماء طوال اللّيل قبل استهلاكها.
- إستعمل صلصة الطماطم الطّازجة بدلاً من الصلصات المعلّبة الّتي قد تحتوي على كمّية عالية من الملح.
- أزل المملحة عن المائدة وقنّن إضافة كمّية الملح أثناء الطهي.
- أعد الطعام في المنزل مع القليل من الملح، وتأكّد من إستخدام الملح المعالج باليود (معدن أساسي لوظيفة الغدّة الدّرقية)، والّذي يشكّل نقصه أبرز أسباب أمراض الغدّة الدّرقية، والتخلّف العقلي، والإعاقة في النموّ الّتي يمكن الوقاية منها.
- يمكن إستبدال الملح العادي (كلوريد الصوديوم) بملح آخر قوامه كلوريد البوتاسيوم ولكن تحت إشراف الطبيب، إذ إن كلوريد البوتاسيوم قد يؤذي الأفراد الّذين يعانون من مشاكل صحّية معيّنة.
- اضف البهارات القليلة الصوديوم وابتعد عن الصلصات أو البهارات المحتوية على الصوديوم مثل غلوتاميت الصوديوم وصلصة الصويا وصلصات الشوي والكاتشب العادي والمخللات بأنواعها والماسترد والزيتون والخل المضاف إليه نكهات.
- إقرأ الملصقات الغذائية بعناية. إنّ كمّية السكّر العالية في بعض المنتجات قد تغطّي على كمّيات الصوديوم المرتفعة. قارن بين الأصناف المتعدّدة للسّلعة الغذائية وإختر الصنف الّذي يحتوي على أقلّ كمّية من الصوديوم.

إعتد على تناول كمّية أقلّ من الملح، لأنّ تفضيل الطّعم المالح هو شيء مكتسب ويمكن التخلّي عنه.

الملصق الغذائي	ماذا يعني
خالٍ من الصوديوم	أقلّ من 5 ملغ من الصّوديوم في الحصّة الواحدة ولا تحتوي المكوّنات على كلوريد الصّوديوم
قليل جدّاً بالصوديوم	أقلّ من أو ما يعادل 35 ملغ من الصوديوم في الحصّة الواحدة
قليل الصوديوم	أقلّ من أو ما يعادل 140 ملغ من الصوديوم في الحصّة الواحدة
مخفّض الصوديوم	على الأقلّ 25% أقلّ من الصوديوم في الحصّة الواحدة مقارنة مع منتج غذائي عادي
صوديوم أقلّ	على الأقلّ 25% أقلّ من الصوديوم في الحصّة الواحدة مقارنة مع منتج غذائي عادي
غير مملّح، من دون ملح مضاف	لا يحتوي المنتج على ملح مُضاف، ولكن يمكن أن يحتوي على الصوديوم الطبيعي

الارشاد الثالث عشر: احرص على قراءة بطاقة البيان الغذائية عند شراء المنتجات

تصف بطاقة البيان المادة الغذائية وصفاً عاماً وتبين ما تحتويه كل حصة منها من العناصر الغذائية. وقد توجد بطاقة البيان على منتجات الأغذية المصنعة والمعلبة والأغذية الوظيفية والمكملات الغذائية والأطعمة المدعمة. فهي توضح كمية العناصر الغذائية التي يحتوي عليها المنتج كالدهون والدهون المشبعة والمهدرجة (trans-fat)والكوليسترول والكربوهيدرات والسكر المضافة والالياف والبروتينات وبعض الفيتامينات و المعادن في الحصة الواحدة من هذا المنتج مقارنة بالاحتياج اليومي للشخص البالغ من هذه العناصر على أساس 2000 سعرة حرارية (وتسمى القيم اليومية %)، وبذلك تساعد المستهلك على اتخاذ القرار السليم في الطعام الذي سيتناوله والذي يتماشى مع وضعه الصحي واحتياجاته. ويجب ان تشتمل بطاقة البيان على العديد من العناصر الغذائية الاساسية وأهمها الدهون والدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم والكربوهيدرات والسكر والألياف والبروتين وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم. إلا انه من الممكن ايضا اضافة عناصر غذائية اخرى اختياريا مثل فيتامينات أ و ك والمغنسيوم والفسفور والمنجنيز وغيرها من الأملاح والفيتامينات. وعند اختيار أي منتج يجب أن نحسن الاختيار بحيث تكون القيم اليومية % من الألياف وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم مرتفعة ما أمكن، وعلى العكس من ذلك يفضل الابتعاد عن المنتجات العالية بالدهون والدهون المشبعة والمهدرجة والكوليسترول والصوديوم والسكريات المضافة.

بعض النصائح الهامة لفهم بطاقة البيان:

- يجب الاطلاع على حجم الحصة وعدد الحصص الموجودة في عبوة أو مغلف المنتج: فإذا كنت من المستهلكين لكوبين من رقائق الحبوب بينما كان الموجود على العبوة نسبة القيمة اليومية لكوب واحد، فمن الضروري مضاعفة هذه النسبة.

- يفضل التأكد من كمية السعرات الحرارية والدهون الموجودة في كل حصة، وذلك لأخذ القرار المناسب في الكمية التي سيتناولها المستهلك خصوصاً إذا كان يعاني من أمراض القلب والشرايين أو يعاني من السمنة.

- يفضل تناول الأطعمة والمنتجات التي تحتوي على نسبة دهون ودهون مشبعة وكوليسترول وصوديوم أقل من 5% من القيمة اليومية، بينما يستحسن أن تكون نسبة القيمة اليومية للألياف وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم أكثر من 20%. إذ يجب التذكر دائماً بأن نسبة القيمة اليومية لهذه الأطعمة تراكمي، وهذا يعني أن تناول منتج يزود ما نسبته 10% من الدهون في الصباح وأخر يزود دهون بنسبة 15% في المساء سوف يغطي ماقيمته 25% من الاحتياج اليومي من الدهون، لذا فإن كمية الدهون التي سيتم تناولها من الطعام خلال باقي ساعات اليوم يجب ألا تزيد عن 75% من مجموع الاحتياج اليومي للدهون.

بطاقة البيان

الحقائق الغذائية

عدد الحصص لكل علبة= 8	
حجم الحصة= 2/3 كوب	(55) غرام
الكميات لكل حصة	
السعرات الحرارية 230	
	%القيمة اليومية*
الدهون الكلية 8 غرام	10%
الدهون المشبعة 1 غرام	5%
الدهون المتحولة 0 غرام	0%
الكوليسترول 0 غرام	0%
الصوديوم 160 مليغرام	7%
مجموع الكاربوهدرات 37 غرام	13%
الالياف الغذائية 4 غرام	14%
مجموع السكريات 12 غرام	20%
تتضمن سكر مضاف 10 غرام	
البروتين 3 غرام	
فيتامين D 2 مايكروغرام	10%
كالسيوم 260 مليغرام	20%
حديد 8 مليغرام	45%
بوتاسيوم 235 مليغرام	6%

* الحصة اليومية ٪ تنبئ عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتمدة على 2000 سعرة يومياً.

إنتبه لحجم الحصّة

إنتبه للسعرات الحرارية

إنتبه إلى القيمة اليومية (% daily value) للمقارنة بين المنتجات المختلفة

القيمة اليومية (% daily value) توضح كمّية العناصر الغذائية الّتي يحتوي عليها المنتج في الحصّة الواحدة، مقارنة بالإحتياج اليومي للعناصر الغذائية على أساس 2000 وحدة حرارية.

- يجب اختيار الأغذية والمشروبات الكثيفة بالعناصر الغذائية ضمن المجموعات الغذائية والحصص المتاحة لك. وهذا يعني أن تكون السعرات أقل ما يمكن والفيتامينات والمعادن والألياف والبروتين أعلى ما يمكن؛ فمثلاً تعطي التنكة الواحدة (330 مل) من المشروبات الغازية 150 وحدة حرارية ولكنها لا تعطي أياً من الفيتامينات أو المعادن أو الألياف أو البروتينات الهامة، بينما يزود الكوب من البطيخ حوالي50 وحدة حرارية مع العديد من الفيتامينات والمعادن وكميات جيدة من الألياف.

- وإضافة إلى بطاقة البيان، فإنه من الضروري جداً الاطلاع على محتويات المنتج والتي عادة ما يتم ترتيبها من العنصر الأكثر وزنا مقارنة بوزن المنتج إلى الوزن الأقل، ويجب إدراج جميع المحتويات التي استخدمت في التصنيع وخصوصاً تلك التي قد تسبب الحساسية أو عدم التحمل عند بعض الأفراد، مثل القمح وبياض البيض وبروتينات الحليب وسكر الحليب وبعض المكسرات وغيرها. كما أن لتاريخ التصنيع والانتهاء أهمية كبيرة في تحديد جودة ونوعية المنتج، فكلما اقتربت مدة الانتهاء يكون من المتوقع فقدان بعض الشئ من جودة المنتج وقيمته الغذائية. وللوزن الصافي أهمية في اختيار المنتج، لأنه من الممكن وجود منتجين بنفس الوزن الإجمالي وبنفس التكلفة مع وجود فرق كبير في الوزن الصافي؛ ومثال ذلك «تنكة» الجبنة التي هي ذات حجم واحد وربما تكون التكلفة لها في عدة أماكن واحدة، ولكن الوزن الصافي للجبنة يتفاوت من مكان لآخر، لذا يجب الالتفات للوزن الصافي ومقارنته بسعر التكلفة لاختيار المنتج الأفضل.

- ويعتبر بلد المنشأ أيضاً من الأمور الهام معرفتها، فقد يكون بلد المنشأ قد حدث فيه تسمم أومرض أو أن بعض منتجاته غير ملائمة للمستهلك.

لا بد من التأكيد على أهمية قراءة كل ما هو موجود على عبوة أي طعام من بطاقة بيان ومحتويات ومدة الصلاحية وتاريخ الانتهاء والوزن الصافي وبلد المنشأ، إذ أن كل هذه المعلومات هامة في اختيار المنتج المناسب، ويجب أن يزيد اهتمامنا بكيفية اختيار المنتج الصحي لأنه يصب في النهاية في صحة الفرد والأسرة والمجتمع.

الارشاد الرابع عشر: اتبع ارشادات سلامة الغذاء اثناء تحضيره وتناوله وحفظه

غالبًا ما يحدث التسمم الغذائي بسبب الباكتيريا، السموم البكتيرّية أو الفيروسات في الأطعمة التي تم تخزينها أو تحضيرها أو التعامل معها أو طهيها بشكل غير صحيح. يمكن أن تتكاثر الجراثيم الموجودة في الأطعمة إلى مستويات خطيرة تؤذيك وتهدد حياتك وحياة من تحب.

يمكن لجراثيم التسمم الغذائي أن تنمو وتتكاثر على بعض أنواع الطعام بسهولة أكبر من غيرها. تشمل الأطعمة عالية الخطورة ما يلي: اللحوم النيئة والمطبوخة، منتجات الألبان والحلويات التي تحتوي على منتجات الألبان، البيض ومنتجات البيض، المأكولات البحرية.

قواعد السلامة الاربعة في اعداد وتحضير طعامك لتجنب التسممات الناجمة عن الجراثيم:

نظّف

افصل

حضّر واطبخ جيدا

وبرّد

نظّف «بالغسيل الجيد» (يديك والأسطح بشكل مستمر).

- إغسل مناشف المطبخ بإستمرار وتأكّد من تغيير الإسفنجات القديمة بإنتظام لمنع إيواء البكتيريا. تجنّب إستعمال لوحة التّقطيع الخشبيّة، وإستبدلها بتلك المصنوعة من الريزين (resin) أو البلاستيك ذات النّوعيّة الجيّدة. تجنّب إستعمال لوحة التّقطيع القديمة الّتي فيها تشقّقات إذ قد تتراكم فيها بقايا الطّعام مع مرور الوقت.

- حافظ على نظافة الأدوات المنزليّة مثل المايكروويف، والأفران، والمحمصة الكهربائية، وفتّاحات العلب، والخلاطات وشفراتها وتأكّد من أنّها نظيفة من جزيئات الطعام المتبقّية.

افصل (المطبوخ عن النيء)، وافصل أدوات التقطيع للّحوم وتلك للخضار.

- احرص على تخزين الأطعمة النيئة والأطعمة المطبوخة بشكل منفصل في الثلاجة.

- قم دائمًا بتخزين الطعام النيء في أوعية مغلقة أو مغطاة في الجزء السفلي من الثلاجة.

حضّر واطبخ بدرجة حرارة مناسبة.

- يمكن نقع الفواكه والخضار (وخاصةً الخضار الورقيّة) في محلول من الخل، والملح، ومياه الشرب (كوب خل لكل ليترين من المياه، وملعقة طعام كبيرة من الملح) لمدّة 20 دقيقة، أو في محلول من الشّرب وأقراص مضادّة الميكروبات.

- لا تتذوّق الطّعام بالملعقة نفسها الّتي يتمّ إستخدامها لتحريك الطّعام.

- لا تطه منتجات اللّحوم جزئيّاً؛ يجب طهي اللّحوم الحمراء، والأسماك، والدّجاج جيّداً قبل إستهلاكها أو تخزينها في البرّاد.

- إغل الحليب الطازج قبل إستهلاكه.

برّد بسرعة.

- يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة عند 5 درجات مئوية أو أقل. يجب أن تكون درجة حرارة الفريزر أقل من 15- درجة مئوية.
- عند شرائك الأطعمة المبرّدة أو المجلّدة، ضعها في الثلاجة أوالمجمد فور وصولك إلى المنزل.
- لا تضع طعامًا ساخنًا جدًا في الثلاجة وبرّده قبل وضعه مباشرة في الثلاجة.
- عند اذابة الاغذية المجمدة احرص على وضعها في أدنى رف في الثلاجة و تجنب اعادة تجميدها.
- اختر عبوات تخزين طعام قوية وغير سامة.
- احرص على عدم تعبئة الثلاجة بكميات اضافية مع مراعاة عدم تكديسها بالأطعمة والتأكد من وجود فراغ بين الأطعمة لكي تسمح للهواء البارد بالدوران بالمرور بينها.
- ضع انواع الأجبان المختلفة في علب مغطاة في الرف العلوي.
- احفظ الحليب ومشتقاته والطعام المطبوخ والسلطات في الجزء العلوي من الثلاجة.
- ضع علب الحليب السائل المركز في الثلاجة بعد الفتح.
- احفظ الحليب الطازج المبستر في الثلاجة في أوعية غير منفذة للضوء والهواء لمنع عملية الأكسدة وإلتقاط الروائح من الأطعمة الموجودة في الثلاجة.
- ضع الحلويات المرتكزة على الحليب في البرّاد وإستهلكه خلال يوم أو يومين بعد شرائها أو إعدادها.
- توضع الألبان في الثلاجة عقب شرائها مباشرة ويغطى دائما ما يتبقى منها بعد الاستعمال وتحفظ في الرف العلوي القريب من الفريزر.
- من الأفضل حفظ الأجبان البيضاء المحفوظة بالملح في الثلاجة.
- اترك الزبدة والدهون في أغلفتها الأصلية وضعها في إناء زجاجي بالرف العلوي.
- ضع الخضراوات في الثلاجة ملفوفة بأكياس ورقية مثقبة للمحافظة عليها من خسارة الرطوبة وإبطاء سرعة نضجها والتي تؤدي إلى سرعة فسادها وخسارتها للفيتامينات.
- اسلق الخضراوات التي سوف يتم تجميدها لإيقاف عمل الإنزيمات التي تدمر الفيتامينات وتحول الخضار إلى اللون الأسود.
- احفظ الفواكه بدون تقطيع لكي لا تتعرض للأكسدة وتفقد الفيتامينات وخاصة فيتامين ج حيث أنه أكثر الفيتامينات حساسية.
- احفظ اللحوم المجمدة في أكياس أو أوعية محكمة الإغلاق لمنع حدوث حروق الفريزر والتي ينتج عنها بقع غامقة اللون أو سوداء على سطح اللحوم المجمدة.
- يجب تذويب اللّحوم المثلّجة في البرّاد في طبق أو وعاء موضوع على الرف السفلي للبرّاد والإنتباه لمنع أي تسرّبات من السّوائل إلى المواد الغذائيّة الأخرى.
- تأكد من أن الأطعمة المعلبة التي يجب أن تحفظ مبردة أن تكون في الثلاجة.
- إستهلك بقايا الطّعام ووجبات الطّعام الجاهزة خلال يوم أو إثنين.

توصيات رئيسة حول شراء المواد الغذائية

- عند التسوق، قم بشراء الأطعمة المبردة والمجمدة في نهاية رحلتك.
- احتفظ بالأطعمة الساخنة والباردة منفصلة أثناء أخذها إلى المنزل.
- في الأيام الحارة أو للرحلات التي تزيد مدتها عن 30 دقيقة، حاول أن تأخذ كيس تبريد معزول أو كيس ثلج للحفاظ على الأطعمة المجمدة باردة.
- إقرأ الملصقات على المنتجات الغذائيّة للإطّلاع على تعليمات تخزينها.
- تأكد من صلاحية الأطعمة المغلفة والمعلبة من خلال قراءة بطاقة البيان الغذائي.
- انتبه لتاريخ الصلاحية وتجنب العروض التي أوشكت صلاحيتها على الانتهاء.
- احرص على شراء المعلبات الخالية من الإنبعاجات وغير المنتفخة لأن هذا دليل على فسادها.
- تأكد من أن تكون مغلفات الأطعمة المغلفة غير ممزّقة، بحيث تكون الحافظات الورقية او البلاستيكية غير ممزقة أو منبعجة.

نصائح أخرى

- تعلّم انّ كلّ طعام له ظروف الخزن والحفظ الخاصة به، سواء التفريز، او التبريد، او ظروف جافة، أو عدم التعرض لأشعة الشمس.
- احفظ الحليب المجفف بأوعية محكمة الإغلاق في مكان بارد وجاف.
- احفظ الحليب المجفّف بعيداً عن الشمس لمنع خسارة الفيتامينات.
- تجنب غسل البيض للمحافظة على الطبقة الزيتية وبالتالي المحافظة على الرطوبة في البيض، و عدم السماح للبكتيريا بالنفاد إلى داخل البيضة.
- إستخدم البيض المتصدع بأقصى سرعة ممكنة كما يجب التخلص من البيض المتصدع والذي لا تعرف المدة التي بقي فيها متصدعاً.

توصيات هامّة لبعض الفئات السّكانيّة

ترد أدناه الفئات السّكانيّة الأكثر عرضة للامراض التي تنقلها الأغذية:

- النّساء الحوامل والأطفال
- الكبار في السنّ
- الأفراد الّذين يعانون من ضعف جهاز المناعة (مثل الأفراد الّذين يخضعون لعلاج السّرطان أو زرع الأعضاء)

الارشاد الخامس عشر: خذ قسط كافٍ من النوم والراحة يومياً وحافظ على نمط حياتي صحّي

يساعد النوم لساعات كافية على راحة الجسد والاعضاء الداخلية لتستمر وظائف الجسم بالعمل دون عرقلة ولإعادة تنظيم نشاط الدماغ والنشاطات الحيوية الأخرى. ووفقاً للساعة البيولوجية التي اودعها الخالق للإنسان، فان الليل خلق للنوم والنهار للعمل. لذلك فان عكس ساعات النوم وقلب دورة الليل بالنهار يخلق اعتلالات عدة أهمها عدم التركيز بالإضافة لأمراض أخرى كالسمنة وامراض القلب.

إنّ النّمط الحياتي العصري قد أدّى إلى إزدياد نسبة إضطرابات النّوم لدى فئات العمر المختلفة وخصوصاً عند المراهقين والمراهقات الّذين يمضون ساعات طويلة من اللّيل على الألعاب الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي. وهنا يكمن دور الأهل في التوعية والمحافظة على نمط نوم سليم لدى الأطفال والمراهقين. إنّ إضطرابات النّوم وعدم حصول على قسط كافٍ من الرّاحة قد يؤدّي إلى مشاكل نفسية مثل القلق والتوتر، إضطرابات أيضيّة مثل الزيادة في نسب السكّر والدّهون في الدمّ، وإلى زيادة غير صحّية في الوزن.

التوصيات الرئيسية لعدد ساعات النوم حسب الفئات العمرية:

الفئة العمرية	عدد الساعات
الأطفال (1-2 سنوات)	14-11
الأطفال (3-5 سنوات)	13-10
الأطفال والمراهقون (6-13 سنوات)	11-9
المراهقون (14-17 سنوات)	10-8
البالغون (18-64 سنوات)	9-7
كبار السنّ (65 سنوات وما فوق)	8-7

ولكي تتجنب اضطرابات النوم:

1. حافظ على النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم حتى في أيام العطل.
2. احتفظ بساعتك البيولوجية حتى الهرمونات الجسد وتحيا بجسد صحيح وعقل سليم.
3. ابتعد عن الضوضاء واختر مكان نوم هادئ.
4. تجنّب التعرّض لشاشات الهواتف النقّالة والألعاب الإلكترونية قبل وقت النوم.
5. تجنب النوم في النهار أو لوقت متأخر من الصباح.
6. إذا كان من الصعب الامتناع عن النوم نهاراً، يجب النوم لفترة قصيرة فقط، في بداية ساعات بعد الظهر وإنقاص هذه الفترة من وقت النوم ليلاً.
7. تناول وجبة العشاء في وقت مبكر. ويمكن إضافة كوب من الحليب الدافئ الذي يهدئ أيضا.
8. تجنب تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بحوالي 3-4 ساعات، حيث أنه من الثابت أن تناول الوجبات الثقيلة والغنية بالتوابل يؤثر سلباً على جودة النوم ويسبب الحرقة.
9. امتنع عن شرب القهوة أو الشاي في المساء والمشروبات الغنية بالكافيين (مثل مشروبات الكولا ومشروبات الطاقة) فبالإضافة إلى انها منبهة فهي مدرة للبول مما تسبب اضطراب النوم والاستيقاظ ليلا.
10. نظّم بيئة النوم، السرير والفراش المريح، درجة الحرارة، وعدم وجود الضوء لأنه يؤثر على بؤبؤ العين ويؤدّي إلى اضطرابات في غدة المهاد.
11. لا تجعل عملك وأوراقك وكتبك (ماعدا تلك المعدة لتسلية القراءة) في سريرك لأن المطلوب ان تجعل تفكيرك هادئا. وجود عملك فوق وسادتك يعني ان تفكيرك سيظل يقظا.
12. امتنع عن محاولة النوم بالقوة.
13. تعرض للضوء صباحاً وممارسة النشاط البدني نهاراً.
14. مارس الرياضة لتحسن من فرص النوم على أن لا تكون قريبة من وقت النوم (تستطيع فعل ذلك في فترة العصر والغروب) كي لا تزداد اليقظة.

حافظ على نمط حياتي صحّي

حافظ على نمط حياتي صحّي لكي تحيا بجسد صحيح وعقل سليم. ويرتكز النمط الحياتي الصحّي على:

- تناول غذاء منوّع وسليم
- شرب الماء بإنتظام
- ممارسة الرّياضة بإنتظام
- النّوم المنتظم الّذي يؤمّن حاجات الجسم إلى الرّاحة
- الإبتعاد عن العادات الحياتية الغير صحّية كالتدخين:

يعتبر الاردن من اكثر الدول التي ينتشر بها استخدام التبغ بأشكاله (السجائر والارجيلة) حيث ان 70% من الذكور في الاردن مدخنين وأكثر من 10% من النساء مدخنات و32% من اليافعين هم مدخنين. بالاضافة الى دخول منتجات أجهزة توصيل النيكوتين الالكترونية مثل السيجارة الالكترونية والتبغ المسخن (الّتي لا تعتبر ليست وسيلة للإقلاع عن التدخين حسب منظمة الصحة العالمية). هنا تكمن اهمية الاقلاع عن التدخين بكافة اشكاله حيث يعتبر ادمانا وليس فقط عادة ويترتب عليه انتشار الامراض المزمنة التي تؤدي الى الوفاة (وهي امراض القلب، أمراض الرئة، السكري، السرطان مثل: سرطانات الفم، الحنجرة والمريء والرئة والقولون والكبد والبنكرياس والمثانة). ولا ننسى خطر التعرض للتدخين السلبي حيث 61% من منازل الاردنين لديها مدخن واحد على الأقل لذلك يجب عدم تجاهل موضوع الاقلاع عن التدخين ضمن انماط الحياة الصحية.

طرق الاقلاع عن التدخين:

- قيام المدخن بالإقلاع بنفسه بدون مساعدة.
- الاستعانة بمختصين في هذا المجال للحصول على المشورة والارشاد.
- استخدام الأدوية العلاجية المتوفرة بالصيدليات بعد استشارة الصيدلاني.

للإقلاع عن التّدخين هناك عدّة خطوات عملية ينصح بها الأطباء والمُختّصون ومنها:

- البدء بتاريخٍ مُحدّد وعدم تأجيل القرار.
- التّخلص من العوامل اليوميّة المُشجعّة على التدخين مثل التخلُّص من علب السجائر والمنافض.
- شرب الماء بكثرة.
- استخدام بدائل مادة النيكوتين (مثل علكة النيكوتين ولصقات النيكوتين)

الارشاد السادس عشر: احصل على المعلومة الغذائية الصحّية من مصادر مختصة

من المهمّ أن يسعى الفرد للحصول على المعلومات التغذوية والصحية من مختلف مصادرها، وتعتبر المعلومات وسيلة لتغذية العقل بالأفكار والاستنتاجات المستجدّة، والعمل على توعية الفكر وتحفيزه لدى متلقيها حيث تكسبه المعرفة. وهناك الكثير من مصادر المعلومات التي نستطيع من خلالها إثراء العقول بما هو مفيد في حياتنا العلمية والعملية، ولكن من الواجب ان تكون هذه المصادر موثوقة وذات مصدر علمي مثبت بالدراسات وبآراء ذوي الاختصاص. كما ويجب الحذر من اتباع المعلومات المنشورة في المواقع التجارية ومن قبل الاشخاص غير المختصين او المحتالين.

ما هي مصادر المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها للمعرفة؟

- الكُتُب العلمية والمؤلفة من قبل المختصين.
- المجلات المُتخصّصة بالتغذية وعلوم الغذاء.
- المنشورات الأكاديميّة والأبحاث ذات القيمة العلمية المتينة.
- أهل الاختصاص والمدرسين الجامعيين والباحثين للسؤال والاستفسار عن معلومة معينة والتأكد من صحتها، أو أخذ المشورة منهم.
- الصُحف اليوميّة من مصادر المعلومات القديمة جداً (بشرط التحقق من مصداقية وكفاءة الكاتب).
- المواقع الإلكترونيّة المُتخصّصة والتي تنتهي بما يدل على انها صادرة من وزارة الصحة او اي وزارة ذات علاقة أو جامعة متخصصة او منظمة عالمية كمنظمة الصحة العالمية أو جمعية تغذوية او صحية.
- النشرات الصادرة من أقسام التغذية والعلوم الغذائية في الجامعات أو الكليات والدوائر المحلية مثل المؤسسة العامة للغذاء والدواء الأردنية، ومؤسسة المواصفات والمقاييس.
- تعاونيات المجتمع المحلي المختصة مثل: جمعية الغذاء والتغذية، جمعية التغذية العلاجية، جمعية التقييم الحسي للأغذية، جمعية اخصائيي التغذية العلاجية، جمعية علم وتكنولوجيا الغذاء.
- جمعية حماية المستهلك.

ملخّص عن التوصيات التغذوية للأطفال

- شجع الرضاعة الطبيعية.
- راقب وزن ونمو طفلك.
- شجع طفلك على تناول وجبة الافطار.
- شجع طفلك على الألعاب الحركية يومياً.
- حدد أوقات الجلوس على التلفاز والأجهزة الالكترونية.
- شجع طفلك على شرب كميات كافية من الماء.
- اختر لطفلك غذاء صحي ومتنوع من المجموعات الغذائية الخمسة.
- قدم لطفلك الحليب أومشتقاته على كل وجبة.
- تجنب تقديم وشراء الأغذية الجاهزة والمصنعة الغنية بالدهون والسكريات والملح لطفلك.
- استبدل المشروبات المصنعة والغازية بالماء والعصائر الطبيعية الطازجة لطفلك.
- شجع طفلك على تناول الحبوب الكاملة والبقوليات بانواعها.
- لون طبق طفلك بالخضار والفاكهة الموسمية يوميا.
- شجع طفلك على تناول اللحوم الحمراء والدواجن القليلة الدهون والبيض المطبوخة جيداً.
- شجع طفلك على تناول السمك مرّتين على الأقلّ بالاسبوع.
- علم طفلك قراءة بطاقة بيان المنتج قبل استهلاكه.
- أجعل طفلك يأخذ قسط كافي من النوم والراحة يومياً.
- ثقف طفلك بقواعد السلامة العامة مثل غسل اليدين.
- كن مثالا وقدوة لطفلك.

ملخّص عن التوصيات التغذوية للمراهقين

- حافظ على الوزن الصحي ولا تتأثر بالشائعات والاعلانات التجارية التغذوية المضللة.
- استمتع بممارسة النشاط البدني مع العائلة والاصدقاء يومياً.
- حدد أوقات الجلوس على التلفاز والأجهزة الالكترونية.
- اشرب كميات كافية من الماء.
- اختر الأغذية الصحية مع اصدقاء في المدرسة وخارجها.
- اتبع نظام غذائي صحي متنوع من المجموعات الغذائية الخمسة.
- تجنب استهلاك الأغذية الجاهزة الغنية بالدهون والملح والسكر.
- تناول الحبوب الكاملة والبقوليات بانواعها.
- تناول الخضار والفاكهة في موسمها يوميا.
- احرص على تناول الحليب ومشتقاته يومياً.
- استهلك اللحوم الحمراء والدواجن القليلة الدهون والبيض.
- ركز على تناول السمك مرّتين على الأقلّ بالاسبوع.
- أقرأ بطاقة بيان المنتج قبل استهلاكه.
- خذ قسط كافي من النوم والراحة يومياً.
- استمتع بتناول طعامك وامضغ ببطء.
- استبدل المشروبات المصنعة والغازية ومشروبات الطاقة بالماء والعصائر الطبيعية الطازجة (مثل عصير الجزر).
- احصل على المعلومة الغذائية الصحيحة من مصادر مختصة.

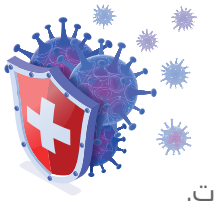
ملخّص عن التوصيات التغذوية للحوامل والمرضعات

- احرصي على الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة اشهر الأولى.
- إستمرّي بالرضاعة الطبيعة مع الاغذية التكميلية لمدة سنتين من عمر الطفل.
- احرصي على معرفة المعدل الطبيعي في زيادة الوزن اثناء الحمل.
- استمتعي بممارسة النشاط البدني المناسب يومياً.
- اشربي كميات كافية من الماء.
- احرصي على تناول الحليب ومشتقاته مع كل وجبة رئيسية يومياً.
- اتبعي نظام غذائي صحي متنوع من المجموعات الغذائية الخمسة.
- التزمي بتناول المكملات الغذائية الموصى بها من قبل طبيبك.
- تجنبي استهلاك الدهون بكميات كبيرة.
- تناولي الحبوب الكاملة والبقوليات بانواعها.
- تناولي الخضار والفاكهة الموسمية يومياً.
- تناولي اللحوم الحمراء والدواجن القليلة الدهون والبيض المطبوخة جيداً.
- ركزي على تناول الأسماك المطبوخة جيدا مرّتين بالاسبوع.
- قسمي وجبات طعامك على خمس وجبات (3 رئيسية و2 وجبات خفيفة).
- قنّني من إستهلاك المشروبات المحتوية على الكافيين والأعشاب.
- خذي قسط كافي من النوم والراحة يومياً.
- اتبعي ارشادات سلامة الغذاء اثناء تحضيره وتناوله وحفظه.
- احصلي على المعلومة الغذائية الصحيحة من مصادر مختصة.

ملخّص عن **التوصيات التغذوية لكبار السن**

- حاول الوصول الى الوزن الصحي وحافظ عليه.
- استمتع بممارسة النشاط البدني المناسب لحالتك الصحية وعمرك يومياً.
- تذكر شرب كميات كافية من الماء خاصة عند تناول الأدوية.
- تجنب التداخلات الغذائية الدوائية باستشارة طبيبك واخصائي التغذية.
- اتبع نظام غذائي صحي متنوع من المجموعات الغذائية الخمسة.
- تجنب استهلاك الدهون بكميات كبيرة.
- قلل من تناول الأغذية والمشروبات الغنية بالسكر.
- احذر من اضافة ملح الطعام وتناول الأغذية المالحة.
- تناول الحبوب الكاملة والبقوليات بأنواعها.
- تناول الخضار والفاكهة الموسمية يومياً.
- احرص على تناول الحليب ومشتقاته يومياً وخصوصا للسيدات في سن الأمل.
- استهلك اللحوم والدواجن القليلة الدهون والبيض.
- ركز على تناول السمك مرّتين غلى الأقلّ بالأسبوع.
- خذ قسط كافي من النوم والراحة يومياً.

التوصيات الغذائية للبالغين أثناء الاصابة بالأمراض المعدية وخاصة فاشية فيروس كورونا



- تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة.
- ركّز على تناول الفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة.
- تناول يوميا الفاكهة و الخضروات.
- اختر للوجبات الخفيفة الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة، بدلاً من الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهون أو الملح مثل البسكويت والكعك والشوكولاته.
- تجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات المهمة.
- عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة، اختر الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر.
- تناول اللحوم الحمراء القليلة الدّهون والدواجن.
- اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك، التي تكون منخفضة الدهون بشكل عام، بدلاً من اللحوم الحمراء.
- تجنب اللحوم المصنعة (مثل المرتديلا واللنشن) لأنها غنية بالدهون والملح.
- اشرب كمية كافية من المياه يوميًا بمعدل 8-10 أكواب.
- تجنب عصائر الفاكهة المحلاة، والعصائر، ومركزات عصير الفاكهة،والمشروباتالغازيةلأنجميعهاتحتويعلىالسكر.
- تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت.
- تناول الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا وعباد الشمس وزيوت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيوت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).
- تجنب تناول الدهون المهدرجة. وهي غالبًا ما توجد في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والبيتزا المجمدة والفطائر والكعك والمارجرين والأطعمة التي تدهن على الخبز.
- تناول الحليب ومنتجاته الخالية من الدسم أو قليلة الدسم كلما أمكن.
- عند الطهي وتحضير الطعام، قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك).
- قلل من تناول الملح لأقل من 5 غرامات (حوالي ملعقة واحدة صغيرة في اليوم)، وتناول الملح المدعم باليود.
- تجنب الأغذية الغنية بالملح والسكريات (مثل الوجبات الخفيفة).
- تجنب تناول الطعام في الخارج.

تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل مخالطة الآخرين وتقليل احتمال تعرضك لفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19). نوصي بالحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس. وهذا ليس ممكنًا دائمًا في الأماكن الاجتماعية المزدحمة مثل المطاعم والمقاهي. قد تسقط قطرات من رذاذ المصابين على الأسطح وأيدي الأشخاص (مثل العملاء والموظفين)، ونظرًا لكثرة القادمين والمغادرين، فلا يمكن معرفة ما إذا كانت الأيدي تُغسل بانتظام وبما فيه الكفاية، وأن الأسطح تنظف وتعقم بالسرعة الكافية.

تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي

مع أن التغذية السليمة ووفرة شرب المياه يعملان على تحسين الصحة والمناعة، لكنهما ليسا حلًا سحريًا للوقاية من المرض. ويحتاج المصابون بأمراض مزمنة الذين يشتبه أو تأكد إصابتهم بالفيروس إلى دعم صحتهم النفسية ودعم نظامهم الغذائي لضمان الحفاظ على صحتهم. التمس المشورة والدعم النفسي والاجتماعي من متخصصي الرعاية الصحية المدربين تدريبًا مناسبًا وأيضاً من المستشارين والأقران في المجتمع.

المصادر **العلمية**

- American University of Beirut, National Council for Scientific Research and Ministry of Health, 2013. The food-based dietary guideline manual for promoting healthy eating in the Lebanese adult population. Faculty of Agricultural and Food Sciences: American University of Beirut. Available at: https://www.aub.edu.lb/fafs/nfsc/Documents/FBDG%20Arabic%20Version.pdf
- Institute of Medicine, 2009. Weight gain during pregnancy Reexamining the guidelines. Available at: https://www.nap.edu/catalog/12584/weight-gain-during-pregnancy-reexamining-the-guidelines.
- Institute of Medicine, 2005. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington DC: The National Academies Press. Available at: https://www.nap.edu/read/10925/chapter/1#iii.
- National Sleep Foundation, 2015. National Sleep Foundation recommends new sleep times. Available at: https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times.
- Takruri HR and Tayyem RF. 2016. The Guide for Dietetics in Health and Disease (Arabic version). 2nd edition. Dar Al-Furqan: Amman, Jordan.
- US Department of Agriculture, 2011. Choose MyPlate. Available at: http://www.choosemyplate.gov/.
- US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture, 2015. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th edition. Available at: https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/.
- World Health Organization, 2011. Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity (No. WHO/NMH/NHD/MNM/11.1). Available at: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85839/WHO_NMH_NHD_MNM_11.1_eng.pdf.
- World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2012. Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region WHO, Regional Office for the Eastern Mediterranean: User-friendly guide. Available at: https://applications.emro.who.int/dsaf/emropub_2011_1274.pdf?ua=1&ua=1.
- World Health Organization, 2014. Health diet fact sheet N°394 updated January 2015.
- World Health Organization, 2014. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: WHO. Available at: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- World Health Organization, 2015. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO: Available at: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028.
- World Health Organization, 2020. Healthy diet key facts. Available at: https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
- World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2020. Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. Available at: http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html.

حقوق الطبع محفوظة 2020

www.moh.gov.jo