

الغذاء الكامل والمتوازن

المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقيهما فارس؟

فلنمضِ سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. مظهر متناسق	صحة غير جيدة - مظهر غير متناسق
صحة (اشراقة) الوجه	بشرة نظرة وردية اللون	شحوب الوجه. اصفرار البشرة
الحيوية	القدرة على التركيز فترة	عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



الفواكه و الخضراوات

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



ماء

شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



نشويات

شكل (٤)

النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

**تفاصيل النخلة الغذائية
الصحية من (الجانب العلمي)؛**

-١-

تم توزيع

المجموعات الغذائية على سعف
النخلة حسب حجم المجموعات بدءاً
من قاعدة السعف وهى الأكبر التي تمثل
مجموعة الحبوب والخبز، ثم تليها مجموعة
الخضار ومجموعة الفواكه، وتليها مجموعة
الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم
والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة
الزيوت والسكريات.

-٢-

توزيع الحصص

الغذائية للمجموعات الغذائية
ومقدار الحصص من كل مجموعة
وضعت في ساق النخلة.

-٣-

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة

المملكة العربية السعودية ذات المناخ
الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول
الماء بكميات كافية.

-٤-

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع
التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع
على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة
يوميًا أو حسب الحالة الصحية.

-٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى
بها خلال اليوم الواحد في مختلف
الوجبات المتأولة والموجودة في تصميم
النخلة الغذائية.
(حسب الجدول المرفق صفحة ١٤)



**علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز
في قاعدة سعف النخلة الغذائية.
يجب تناولها بكمية كبيرة**



**على ماذا يدل وجود الزيوت
والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟
يجب تناولها بكمية قليلة**

راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية
الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	١١-٦	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٥-٣	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٤-٢	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٤-٢	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٣-٢	٩٠-٦٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.



كُونُ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية؟

الفطور	بيضة مسلوق + كوب لبن قليل الدسم + ثمرة خيار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف رغيف خبز
الغداء	أرز + فراخ مشوية + سلطة
العشاء	٢ ثمرة فاكهة + عبوة زبادي

نشاط (ب):



نشاط (أ):

يجب تناول الفاكهة أولاً قبل اللحوم حيث إن الفاكهة سهلة الهضم. يمتصها الجسم بسهولة بعكس اللحوم.

