



وزارة الصحة
السلطنة الأردنية الهاشمية

التغذية المتوازنة



وزارة الصحة
مديرية التوعية والاعلام الصحي

القواعد الأساسية للتغذية السليمة.

- ١- التنوع في الغذاء للحصول على جميع العناصر الغذائية بالكميات المناسبة بحيث تحتوي الوجبات الغذائية على أصناف متنوعة من منتجات الحليب والحبوب الكاملة والخضار والفواكه واللحوم وبدائلها والبقول .
- ٢- الاعتدال والتوازن في تناول الطعام من حيث الكمية والتنوعية مع مراعاة تقسيم الوجبات الى ثلاثة رئيسية واثنان خفيفة ،على ان تكون جميعها بأوقات منتظمة ومتناسبة مع الطاقة التي يحتاجها الجسم يوميا .
- ٣- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضار والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة كالقمح والخبز الأسمر.
- ٤- الإقلال من تناول السكر (والعصائر المحلاة والحلويات ..) وملح الطعام .
- ٥- تناول الدهون بكميات معتدلة مع مراعاة استخدام الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت الزيتون بدلا من الدهون الحيوانية مثل الزبدة والسمن الحيواني.
- ٦- تناول حصة من السمك او التونا او السردين في الاسبوع إن أمكن.
- ٧- تناول ٨-٦ اكواب من الماء يوميا.
- ٨- الإقلال من تناول الوجبات السريعة لأنها عالية السرعات الحرارية .

التغذية المتوازنة

هي حصول الإنسان على جميع العناصر الغذائية الضرورية الموجودة في طعامه من (الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية) بالإضافة إلى الماء بالكميات المناسبة للمحافظة على صحته مما يؤدي إلى نمو جسدي وعقلي سليم ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض .

إن تقييم الاحتياجات الغذائية ومجموع الحصص اليومية اللازمة للفرد من كل مجموعة تعتمد على العمر والجنس والوزن والنشاط الجسمي والوضع الصحي له ويساعد الاعتماد على مجموعات الطعام الأساسية اليومية الستة (الهرم الغذائي) أو (الطبقة الغذائية الصحي) في تخطيط الوجبات ويضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية وهي كالاتي :

١- مجموعة الحبوب أو (النشويات) :

- ٦-١١ حصة يوميا
- الحصة الواحدة تعادل ربع رغيف خبز (٣٠ غم) أو نصف كوب أرز أو برغل مطبوخ أو معكرونة أو حبة بطاطا متوسطة الحجم .

٢- مجموعة الفواكه :

- ٢-٣ حصة يوميا
- الحصة الواحدة تعادل حبة متوسطة من الفواكه (تفاح،برتقال،اجاص،جوافة،دراق...) أو نصف كوب عصير فواكه طبيعي أو ٢-٣ حبات من الفواكه المجففة كالتمر والمشمش واليقطين .

٣- مجموعة الخضروات :

- ٣-٤ حصة يوميا
- الحصة الواحدة تعادل كوب خضار غير مطبوخة (سبانخ،خيار،خس،ملفوف،بندورة، فليفلة...) أو نصف كوب خضار مطبوخة أو ثلاثة ارباع كوب عصير خضار .

٤- مجموعة اللحوم والبقول

- ٢ - ٣ حصة يوميا
- الحصة الواحدة تعادل ٣٠ غم لحمة أو دجاج أو سمك (بحجم راحة اليد) أو بيضة واحدة أو نصف كوب بقول مطبوخة (عدس ، حمص ، فول) .

٥- مجموعة الحليب :

- ٢-٣ حصة يوميا
- الحصة الواحدة تعادل كوب حليب أو لبن أو (٣٠) جبنة

٦- الدهون بكميات قليلة

- ٢-٣ حصة يوميا
- الحصة الواحدة تعادل ملعقة صغيرة زيت أو ٥ حبات زيتون

ويمكن التأكد من عدم اغفال اي من المجموعات الغذائية بأن تحتوي وجبتنا على :

نصف الصحن من الخضار والفواكه
ربع الصحن من النشويات مثل الخبز والأرز والفريكة والبرغل
ربع الصحن من البروتين
مع إضافة القليل من الدهن اذا لم نحصل عليه من خلال ما تحتويه الاطعمة من دهون