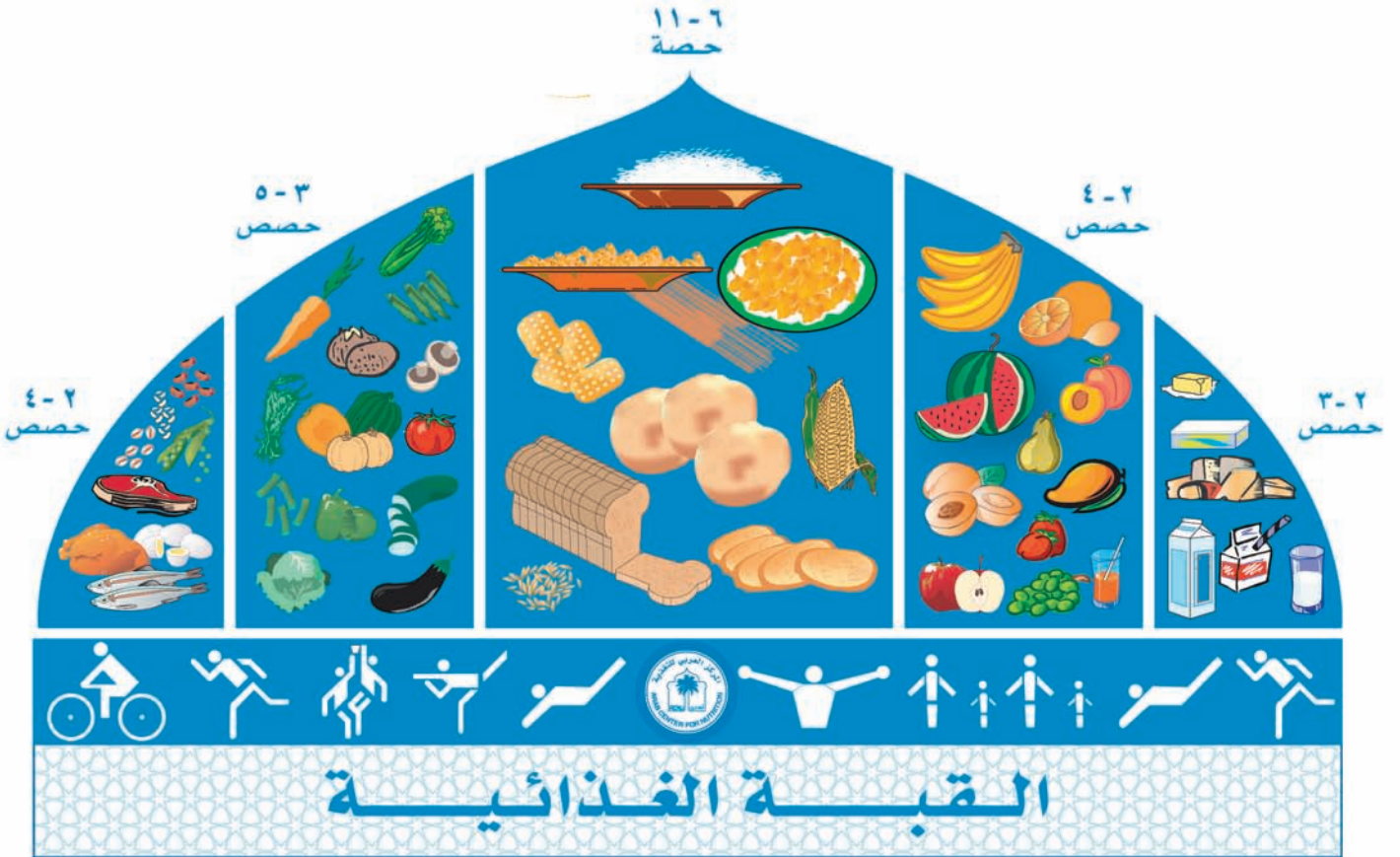


القبة الغذائية

دليل التغذية للدول العربية



إعداد

المركز العربي للتغذية

المنامة - مملكة البحرين

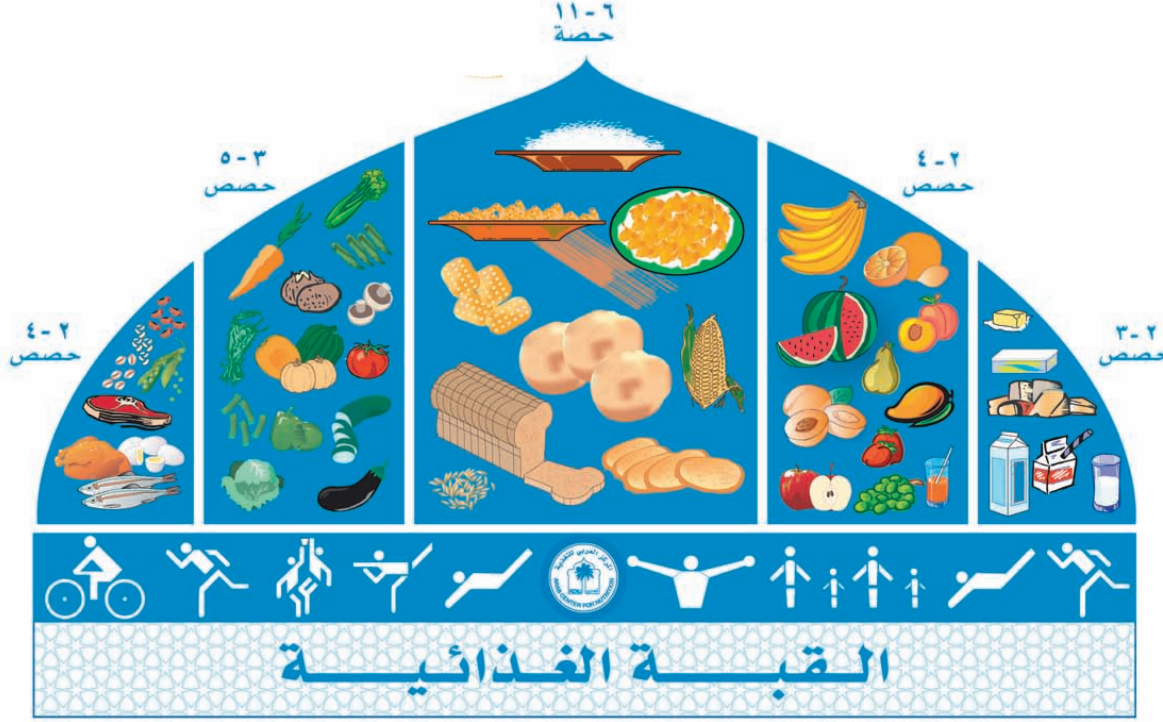
تعريف

توفر القبة الغذائية دليلاً علمياً للتغذية الصحية وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمعروف أن معظم الأمراض التي تؤدي إلى الوفيات في الدول العربية مرتبطة بالغذاء مثل أمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسمنة وبعض أنواع السرطان.

وتشير الدراسات العديدة في الوطن العربي إلى أن من أهم أسباب الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتغذية العادات الغذائية الخاطئة والتغير في نمط الحياة. إن اختيار الغذاء المتوازن الصحي أحد الدعائم الأساسية للوقاية من الأمراض، ولكي يستطيع الشخص الحصول على احتياجاته من العناصر الغذائية المختلفة يجب عليه أن يتناول كميات كافية من الأغذية المختلفة ولتسهيل هذا الأمر تم تقسيم الأغذية إلى ٥ مجموعات غذائية بحيث يتناول الشخص كمية محددة من كل مجموعة غذائية لكي يضمن الحصول على معظم احتياجاته من العناصر الغذائية التي تساعد في استمرار الصحة والوقاية وضبط العديد من الأمراض.

القبة الغذائية

دليل التغذية للدول العربية



المجموعات الغذائية وعدد الحصص الموصى بتناولها في اليوم

المجموعات الغذائية	عدد الحصص	أمثلة للحصة الواحدة
الحبوب ومنتجاتها	١١-٦ حصة	شريحة توست أو ربع رغيف عربي أو ٣٠ جراماً من رقائق الذرة أو القمح (الكورن فليكس) أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة (أرز ، هريس ، شوفان، معكرونة) أو ٦ قطع صغيرة من البسكويت المالح (الكراكر) (ينصح بتناول الحبوب الكاملة).
الخضراوات	٥-٣ حصص	كوب واحد من الخضراوات الورقية (مقطعة) أو نصف كوب من الخضراوات المطبوخة بأنواعها أو ثلاثة أرباع كوب من عصير الخضراوات مثل عصير الجزر.
الفواكه	٤-٢ حصص	فاكهة متوسطة الحجم (موز، تفاح، مانجا، برتقال، كمثرى)، نصف كوب من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة، ثلاثة أرباع كوب عصير فاكهة بأنواعها.
الحليب ومنتجات الألبان	٣-٢ حصص	كوب حليب أو لبن زبادي، شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلثات أو ملعقة طعام جبنة كريمية بأنواعها أو قطعة من الجبن الأبيض أو الشيدر بمقياس أصبعين من أصابع اليد (ينصح بتناول المنتجات قليلة الدسم).
اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات	٤-٢ حصص	قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك (٥٠-٨٠ جراماً) بما يعادل قطعة من اللحم بحجم الهامبرجر الصغير أو نصف صدر دجاجة أو سمكة صغيرة، بيضة واحدة. ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني، نصف كوب من البقوليات المطبوخة (باقلاء، فول، حمص، لوبيا) أو ثلث كوب مكسرات.
النشاط البدني	يومياً	٣٠ دقيقة (للبالغين) و ٦٠ دقيقة (للأطفال) من النشاط البدني المتوسط مثل المشي (في معظم أيام الأسبوع)

المركز العربي للتغذية - ص.ب ٢٦٩٢٣ - مملكة البحرين - تليفون ١٧٣٤٣٤٦٠ ٠٠٩٧٣ - فاكس: ١٧٣٤٦٣٣٩ ٠٠٩٧٣

إعداد المركز العربي للتغذية - المنامة - مملكة البحرين

القبة الغذائية

دليل التغذية للدول العربية



مارس النشاط البدني لمدة نصف ساعة على الأقل في معظم ايام الاسبوع

اللحوم والأسماك والبقول والبيض	الخضراوات	الحبوب ومنتجاتها	الفواكه	الحليب ومنتجات الألبان
<ul style="list-style-type: none"> تناول اللحوم قليلة الدسم تناول البقول ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل اكثر من تناول الأسماك ومنتجاتها 	<ul style="list-style-type: none"> تناول كميات كافية من الخضراوات الخضراء الداكنة مثل السبانخ وغيرها، والخضراوات الصفراء والبرتقالية مثل الجزر وغيره. 	<ul style="list-style-type: none"> احرص على ان يكون نصف المتناول من هذه المجموعة من الحبوب الكاملة ومنتجاتها احرص على تناول الحبوب ومنتجاتها المدعمة بالفيتامينات والعناصر المعدنية 	<ul style="list-style-type: none"> حاول التنوع من الفواكه قدر الإمكان استغل تناول الفواكه في مواسمها تناول عصائر الفاكهة الطازجة 	<ul style="list-style-type: none"> تناول الحليب ومنتجاته قليلة الدسم تناول الحليب ومنتجات الألبان المدعمة بفيتامين د
عدد الحصص الموصي بتناولها يومياً من كل مجموعة				
٤-٢ حصص يومياً	٥-٣ حصص يومياً	١١-٦ حصص يومياً	٤-٢ حصص يومياً	٣-٢ حصص يومياً
الحصص الواحدة تساوي	الحصص الواحدة تساوي	الحصص الواحدة تساوي	الحصص الواحدة تساوي	الحصص الواحدة تساوي
قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك بمقدار ٣٠ الى ٨٠ غرام أو بيضة واحدة أو نصف كوب بقوليات مطبوخة .	كوب واحد من الخضراوات المقطعة أو ثلاث ارباع كوب عصير خضراوات .	شريحة خبز افرنجي أو ربع رغيف عربي أو ٣٠ غرام من الكورن فليكس أو نصف كوب حبوب مطبوخة .	فاكهة متوسطة الحجم أو ثلاث ارباع كوب عصير فواكه .	كوب حليب أو كوب زبادي أو شريحة جبن أو ملعقة طعام جبنة كريمة .