

# دليل الغذاء الصحي

لطلاب وطالبات المدارس





▼  
**أهمية تغذية الطلاب والطالبات  
في سن المدرسة**

تماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030م نحو مجتمع حيوي بيئته عامرة، وكذلك انطلاقاً من دور الهيئة العامة للغذاء والدواء للسعي في تحقيق رسالة استراتيجية مشاركة الهيئة في تنظيم الغذاء الصحي نحو نمط تغذوي صحي يسهم في تعزيز الصحة العامة فقد أولت الهيئة اهتماماً كبيراً بتغذية طلاب وطالبات المدارس ذلك بوضع تشريعات تعنى بتعزيز الغذاء الصحي للمجتمع.

ومن منطلق أن العادات الغذائية تُبنى في الطفولة، ونظراً لأن الطلاب والطالبات في العمر الدراسي يمرون بأهم مراحل النمو في حياتهم، لذا من المهم توفير الغذاء المتوازن المتنوع الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو ولإمداد أجسادهم بما يحتاجون من طاقة لاستذكار دروسهم وممارسة نشاطاتهم المختلفة على أتم وجه، إذ أن الطلاب يقضون أكثر من ثلث يومهم في المدرسة ولذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائية اليومية في هذه الفترة تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء. وللوالدين دور في مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحة، وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة.



▼  
**الاحتياج الغذائي اليومي لطلاب  
وطالبات المدارس**

يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى. وبما أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، فإن الطلاب والطالبات بحاجة إلى التنوع والموازنة بين العناصر الغذائية في أعمار مختلفة لتلبية متطلبات نموهم كما أنهم بحاجة إلى الاهتمام والعناية البالغة بغذائهم للنمو بشكل صحي وسليم.

### الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 5 – 13 سنة

العنصر الغذائي	ذكر   أنثى
الدهون والزيوت	باعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	1-2 حصص
الحليب ومشتقاته	2-4 حصص
الفواكه والخضراوات	5 حصص على الأقل
الحبوب والخبز	4-6 حصص

### الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 14-18 سنة

العنصر الغذائي	ذكر   أنثى
الدهون والزيوت	باعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	2-3 حصص
الحليب ومشتقاته	3-4 حصص
الفواكه والخضراوات	5 حصص على الأقل
الحبوب والخبز	6-7 حصص



الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف، إذ أنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي





▼  
**الاحتياج اليومي من الفيتامينات  
والمعادن**

هناك العديد من العناصر الغذائية الهامة كالحديد والكالسيوم وفيتامين - د التي تعد ضرورية للنمو بشكل سليم ولبناء عظام صحية وقوية، لذلك من الضروري أن يتناول الأطفال والمراهقين هذه العناصر في صورتها الطبيعية من الأغذية الغنية بها. حيث تبدأ طفرة النمو من 8-12 سنة بين الفتيات ومن سن 10-14 سنة بين الفتيان.

### الكالسيوم وفيتامين - د

احتياج الأطفال والمراهقين للكالسيوم أكبر من غيرهم، إذ أنهم بحاجة إليه لسير عملية النمو بشكل سليم ولبناء عظام قوية وللمحافظة على بنية جسدية صحية، فيجب الحرص على الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته كاللبن والزبادي والأجبان. وكذلك تناول الأطعمة الغنية بفيتامين - د مثل الأسماك الدهنية كسمك السلمون، وصفار البيض والكبدة يساعد في زيادة امتصاص الجسم للكالسيوم وفي تكوين عظام سليمة وقوية عوضاً عن أهميته البالغة لجسم الإنسان.

### الحديد وفيتامين - ج

تحتاج الإناث في فترة المراهقة إلى كمية من الحديد أعلى من الذكور. تعد اللحوم منخفضة الدهون، والكبدة، والأسماك والدواجن والفاصولياء والبازلاء والسبانخ والبروكلي والبيض مصادر عالية بالحديد وتساعد في الوقاية من الأنيميا "فقر الدم" الناتج عن نقص الحديد. كما أن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين - ج مثل الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون أو بعض الخضروات مثل الملفوف أو الكرنب والبروكلي والفلفل البارد الأحمر مع الأطعمة الغنية بالحديد يساهم في زيادة امتصاص الجسم للحديد من الأطعمة والاستفادة منه بشكل أكبر.



الحرص على تنوع خيارات الأطعمة المقدمة للطلاب والطالبات يضمن حصولهم على جميع العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها للنمو.



▼  
**الوجبات الغذائية خلال اليوم  
الدراسي**



## أولاً: وجبة الإفطار

تعد وجبة الإفطار أهم وجبة يومية بالنسبة لطلاب وطالبات المدارس، لذا يجب الحرص على تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة قبل البدء باليوم الدراسي.



الإفطار مع الأسرة من الأمور التي تشجع الطفل على تناوله

## ثانياً: حقبة الطعام المدرسية

يقضي الطلاب والطالبات معظم يومهم في المدرسة بين أنشطة عدة تتطلب أن يكون الطعام الذي يتناولونه فيها مفيداً وصحياً، وتزداد أهمية مسألة حقبة الطعام المدرسية عندما يتعلق الأمر بطلاب الروضة، فهؤلاء من أكثر فئات الطلاب حاجة للطعام المتوازن والمعد خصيصاً في المنزل، نظراً لأنهم ما يزالون صغاراً، وغير قادرين على الاختيار المناسب. ومن المهم تعزيز ثقافة حقبة الطعام المدرسية الأكثر صحة لدى الطلاب والطالبات من جميع الأعمار والمراحل المدرسية عن طريق الوالدين والبيئة المدرسية.

## 1. أهمية الوجبات الغذائية خلال اليوم الدراسي

تُحسِّن من الأداء  
والتحصيل الدراسي

تزيد من كفاءة التعلم

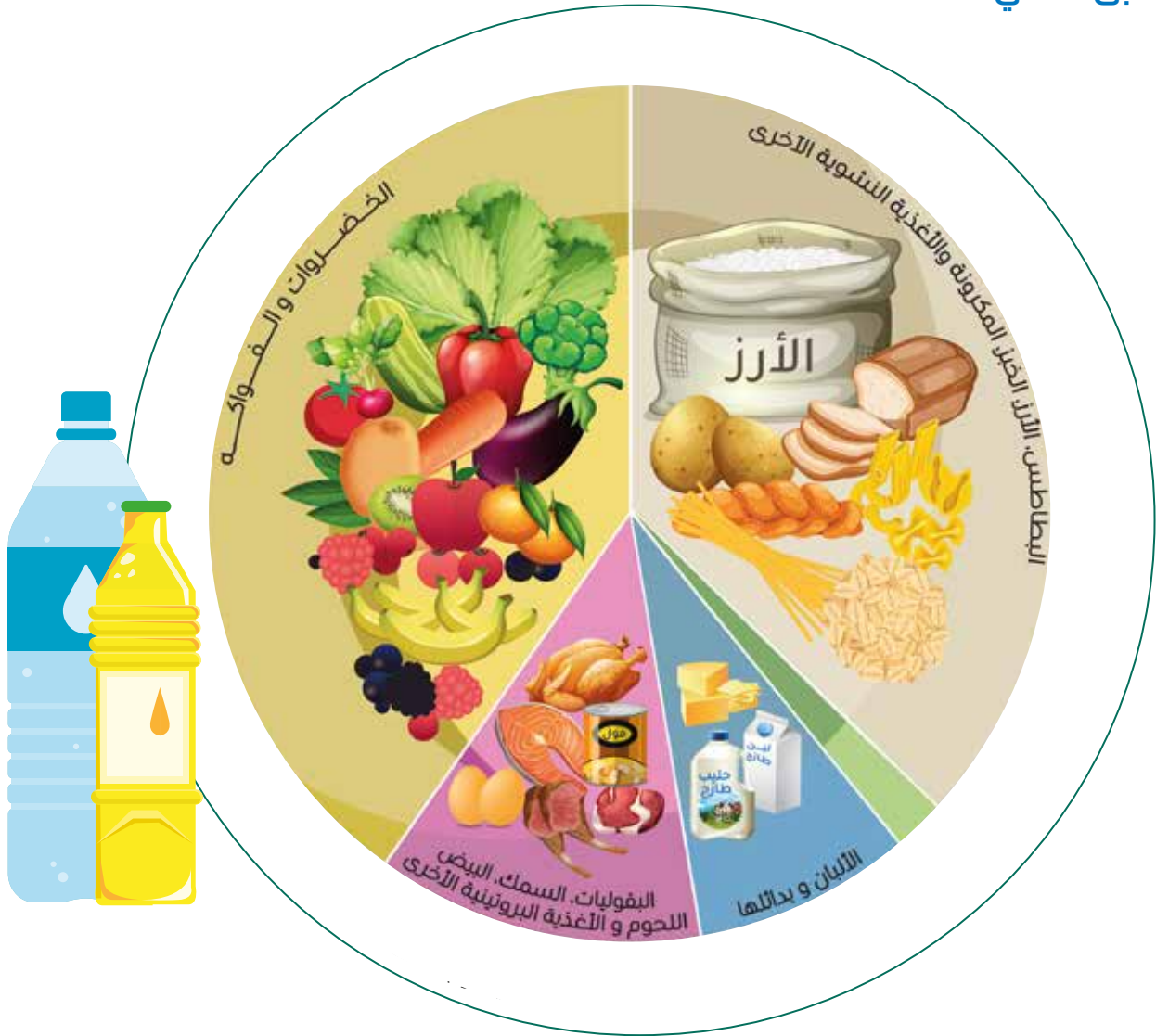
تزيد الجسم بالطاقة  
اللازمة

تُجَنِّب الشعور بالإرهاق  
والتعب والجوع

تزيد من القدرة على  
التركيز

توفر العناصر الغذائية  
الضرورية والهامة

## 2. الطبق الصحي



<p>يجب أن يحتوي <b>ربع</b> الطبق على الحبوب ومشتقاته.</p> <p>- تشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة.</p> <p>- ينصح باختيار الحبوب الكاملة غير منزوعة القشر، لاحتواء القشر على العديد من الفيتامينات والمعادن والألياف المفيدة.</p>	 <p><b>مجموعة الحبوب</b></p>
<p>يجب أن يحتوي <b>ربع</b> الطبق على الخضروات.</p> <p>- ينصح بتناول جميع أنواع الخضروات الطازجة وحتى المطبوخة كما ينصح بتنوع الاختيارات.</p>	 <p><b>مجموعة الخضراوات</b></p>
<p>يجب أن يحتوي <b>ربع</b> الطبق على الفواكه.</p> <p>- ينصح بتناول أنواع مختلفة من الفواكه.</p>	 <p><b>مجموعة الفواكه</b></p>
<p>يحتاج الأطفال من سن 4 وحتى 18 إلى تقريباً <b>ثلاث حصص على الأقل</b> من المنتجات الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته.</p> <p>- ينصح بتناول الحليب أو مشتقات الحليب يومياً لضمان النمو السليم.</p>	 <p><b>مجموعة الحليب ومشتقاته</b></p>
<p>يجب أن يحتوي <b>ربع</b> الطبق على البروتينات.</p> <p>- تشمل البيض، الدجاج، الأسماك والبقوليات مثل: الفول، العدس والحمص.</p> <p>- كما تشمل اللحوم الحمراء والتي ينصح بتناول قليلة أو منزوعة الدهون.</p>	 <p><b>مجموعة البروتينات واللحوم</b></p>



الحرص على تشجيع الطفل على شرب 6 – 8 أكواب من الماء يومياً








### 3. الحصص الغذائية




أمثلة لحجم الحصاة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 =  =  قبضة اليد = كوب واحد = سلطة ورقيات خضراء	<h1>الخضراوات والفواكه</h1>
 =  =  نصف قبضة اليد = نصف كوب = خضراوات مطبوخة	
 =  =  نصف قبضة اليد = نصف كوب = سلطة فواكه مقطعة	
 =  =  راحة اليد = متوسطة الحجم = حبة فاكهة طازجة	
 =  نصف كوب = عصير غير محلى	




















# النشويات والخبز والحبوب

أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 =  نصف كوب = حبوب الإفطار	
 =  نصف قبضة اليد = حبة بطاطس متوسطة الحجم	
 =  ثلث كوب = أرز	
 =  ثلث كوب = معكرونة	
 =  =  راحة اليد = نصف حبة = خبز برجر بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	
 =  =  راحة اليد = شريحة واحدة = توست بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	
 =  =  راحة اليد = نصف حبة صغيرة = خبز صامولي بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	
 =  =  نصف قبضة اليد = نصف كوب = شوفان مطبوخ	
 =  شريحة واحدة = خبز عربي أو خبز تورتيلا بالقمح الكامل أو بالحبوب المتنوعة	

أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 =  كوب واحد = حليب	<b>الحليب و مشتقاته</b>
 =  =  اصبعين = 30 جرام = جبن	
 =  كوب = زبادي	

أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 زيوت ودهون =  ملعقة واحدة صغيرة = 5 مل =  طرف إصبع السبابة	<b>الزيوت والدهون</b>

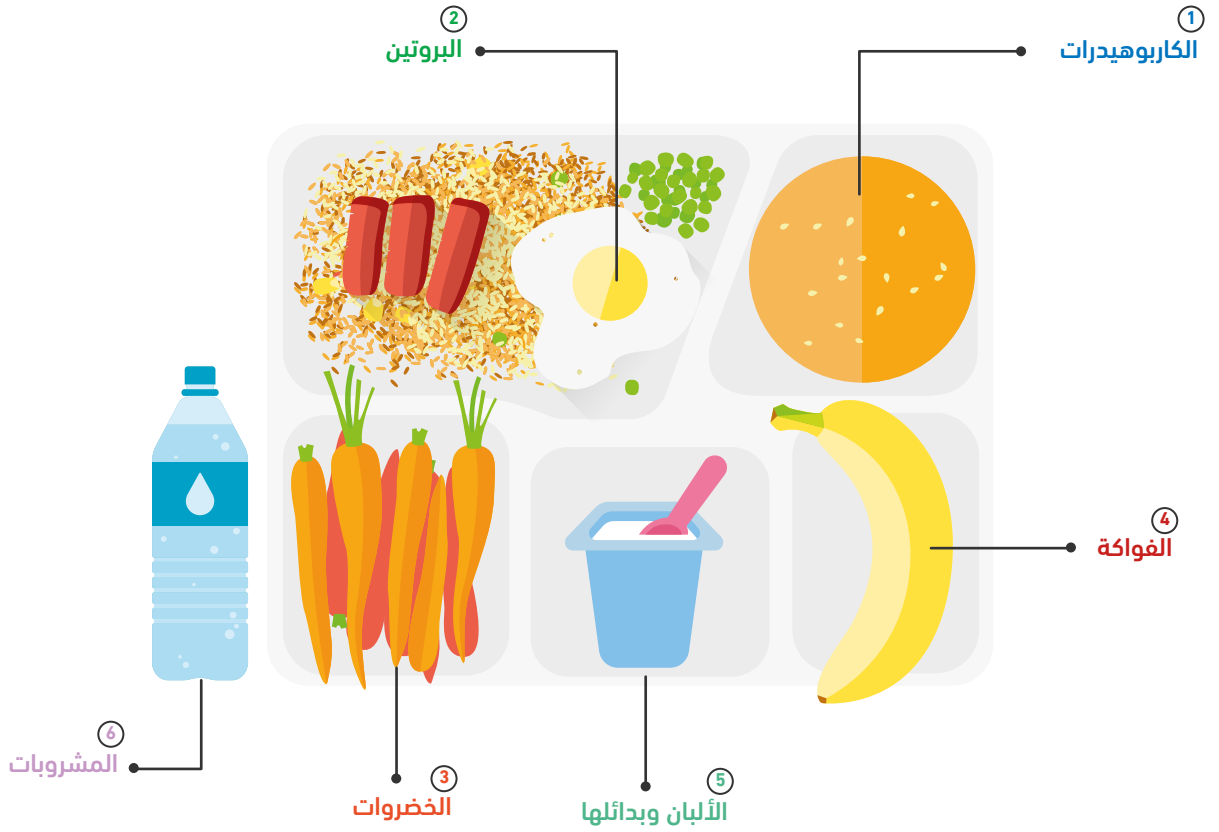
أمثلة لحجم الحصة الغذائية الواحدة	مجموعة الغذاء
 بيضة	اللحوم والنيونيات والمكسرات
 راحة اليد =  30 جرام =  اللحم قليلة الدهون	
 راحة اليد =  30 جرام =  الدواجن قليلة الدهون	
 راحة اليد =  30 جرام =  الأسماك قليلة الدهون	
 منتصف راحة اليد =  ربع كوب =  مكسرات حبوب كاملة	
 ملعقة طعام كبيرة =  زبدة فول سوداني	
 1/2 كوب =  بقوليات	



للمزيد من المعلومات حول الحصص الغذائية  
والسعرات الحرارية يرجى مسح الباركود

#### 4. تحضير حقيبة الطعام المدرسية

من المهم تحضير وتقديم علبه الطعام المدرسية بطرق متنوعة، شهية، متوازنة وأكثر صحية لتلبي حاجة الطالب والطالبة من العناصر الغذائية خلال اليوم، وهذا لا يعني الحرمان من الأطعمة التي يستمتعون بتناولها. إن التنوع هو المفتاح لحقيبة طعام صحية، حيث أنه لا يوجد طعام واحد يمكنه توفير جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم. الأهم هو الحصول على توازن ومجموعة جيدة من الطعام كما هو موضح في التالي:



#### أ. النشويات والكربوهيدرات

خبز صامولي - خبز مفرد - فطيرة بيتزا محضرة بالمنزل - شرائح الخبز (توست) - معكرونة - بسكويت.



## نصائح ⚠️

- يفضل تعويد الطفل على منتجات الخبز الأسمر أو الحبوب الكاملة.
- تعتبر معجنات الخبز بالحبوب الكاملة خيار جيد لحقبة الطعام مع إضافات صحية كالجبنة والزيتون.
- منتجات الحبوب الكاملة تحتوي على نسبة أعلى من الألياف التي تساهم في تعزيز صحة الأمعاء والشعور بالشبع.

## ب. البروتين

البيض- اللحم أو الدجاج المشوي أو المحمر- الفلافل المخبوزة -الفاصوليا - الحمص -زبدة الفول السوداني

## نصائح ⚠️

- يمكنك إضافة هذه الأطعمة كقطع أو حشوة .

## ج. الخضروات

ذرة - ورققيات - خيار - طماطم - فطر - جزر.

## نصائح ⚠️

- إضافة قطع الخضروات الطازجة للساندويتشات
- إضافة الحمص أو الزبادي للتغميس

## د. الفواكه

بطيخ - أناناس - كيوي - تفاح - عنب - توت - تمر - برتقال - تفاح - خوخ - جوافة - موز - فراولة .

## نصائح ⚠️

- يمكن تقديم الفواكه المجففة مع الحرص على المنتجات قليلة السكر

## ه. الألبان وبدائلها

الحليب وبدائله - حليب - لبن - زبادي غير منكه - الجبن - اللبنة

## و. المشروبات

لا تنسى إضافة مشروب إلى علبة طعام طفلك، من أفضل الخيارات :  
علبة الماء (لإعادة تعبئتها خلال اليوم) - الحليب - العصائر الطازجة غير المحلاة



سؤال الطفل عن خيارات وجبة الطعام المدرسية قد يساهم في تناول الوجبة

## 5. معايير تصنيف واختيار الأطعمة

تم تصنيف الأطعمة والمشروبات إلى الفئات الثلاث التالية مقسمة بالألوان الثلاث (الأخضر- البرتقالي- الأحمر) وفقاً لقيمتها الغذائية. و ينصح الأمهات اتباعها لتعزيز الغذاء الصحي.

### يوميًا

- هي الأطعمة والمشروبات الأكثر ملائمة لوجبة الطعام المدرسية وينصح بتناولها يوميًا. ولذلك:
- جعلها الخيار الرئيسي لوجبات الطعام المدرسية.
  - الحرص على تشجيع تناول هذه الأطعمة يوميًا.
  - تقديم مجموعة متنوعة وواسعة من هذه الأطعمة يوميًا.
  - الترويج على انها لذيذة ، صحية وطازجة.
  - تقديم هذه الأطعمة بشكل جذاب.

### أحيانًا

- هي أطعمة ومشروبات تحتوي على بعض العناصر الغذائية القيمة ولكن تشمل أيضاً على بعض من المكونات غير الصحية ، ولذلك :
- عدم جعلها الخيار الأساسي لوجبات الطعام المدرسية .
  - تقديمها بكميات قليلة .
  - التقليل من اختيارها بشكل عام .

### نادراً

- هي أطعمة ومشروبات لا ينصح بتقديمها في وجبة الطعام المدرسية إطلاقاً لأن مكوناتها غير صحية وقيمتها الغذائية قليلة. ولذلك:
- يجب ألا تضاف لوجبات الطعام المدرسية .
  - تقدم نادراً في مناسبات خاصة.

## يوميًا

الخضروات والفواكة - اللحوم الخالية من الدهن - البيض - المكسرات غير المملحة -  
الأسماك - الحليب - اللبن - الزبادي غير المنكه - الأجبان الطازجة قليلة الدسم  
والمح - البقوليات ( الفول والحمص ) - المعكرونة - الخبز والحبوب الكاملة - الأرز -  
العصائر الطازجة - الماء ( يجب أن يقدم دائماً )

## أحياناً

البانكيك / الوافل / الكريب / المهلبية / بودينق الأرز / نكتار الفاكهة / البييتزا / الدجاج  
المقلي / العصائر المعلبة / الفواكه المعلبة .

## نادراً

كريمة الكراميل / الدونات بجميع أنواعها / الحلوى المكونة من السكر والملونات مثل  
الجيلي وحلوى المصاص / الكعك الجاهز / حبوب الإفطار المحلاة / رقائق البطاطس  
المقلية ( التشيبس ) / منتفخات الحبوب والذرة المقلية ( البفك ) / الكرواسون /  
ساندوتشات وفتائر الكاسترد والفانيلا والشوكولاته / اللحوم المصنعة مثل  
المارتديلا والنقانق / الشوكولاتة القابلة للدهن / الاليس كريم / المشروبات الغازية /  
المشروبات المحلاة / الشوكولاتة بجميع أنواعها / شراب الفاكهة / المايونيز /  
المخللات .



## 6. اختيار حقيبة الطعام المدرسية

### إرشادات لاختيار علبة الطعام المثالية:

- سهولة الإغلاق والفتح والاستخدام ليسهل على الطفل استخدامها دون مساعدة.
- لا تسمح بتسريب أي سوائل داخلها.
- تحتوي على أقسام منفصلة وأجزاء مناسبة لوضع الأطعمة المختلفة بما يكفي لمقدار الطعام المتناول.
- **علب الطعام التي تحتوي على عدة حاويات صغيرة مقسمة تعتبر مثالية للتحكم في الأجزاء، مع إبقاء الأطعمة منفصلة، وتساعد على وضع مجموعة متنوعة من الأطعمة.**
- ذات حجم مناسب لكل مرحلة عمرية للطلاب والطالبات بحيث لا تكون كبيرة لتلائم حقائبهم المدرسية، ولا تشغل معظم المساحة.
- خفيفة الوزن يسهل حملها والتنقل فيها.
- ذات شكل جذاب تشجع على تناول الأطعمة داخلها.
- حافظة للحرارة.
- تسمح بتسريب البخار.
- سهولة التنظيف يسهل تنظيف جميع اجزائها جيداً.
- سهولة التخزين.



مشاركة الطفل في اختيار علبة وحقيبة الطعام المدرسية قد يساهم في تعزيز أنماط التغذية وتناول الوجبة



▼  
**سلامة الغذاء خلال اليوم  
الدراسي**

إرشادات إعداد وتقديم طعام آمن خالي من الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء:

### النظافة

- تنظيف اليدين بالماء والصابون على الأقل 20 ثانية قبل وأثناء وبعد الانتهاء من إعداد الطعام.
- تنظيف الأسطح والأوعية بالماء والصابون قبل وأثناء وبعد الانتهاء من إعداد الطعام.
- تنظيف علبة الطعام و حقيبة الطعام جيداً.
- غسل الفواكة والخضروات قبل الإعداد جيداً.

### عدم الخلط

- عدم خلط ألواح تقطيع الخضروات والفواكه مع ألواح تقطيع اللحوم والدواجن أثناء إعداد الطعام.

### الطبخ

- طهي جميع الأطعمة التي تحتاج إلى طهي بشكل جيداً.

### الحفظ

- غلق علبة الطعام بإحكام.
- حفظ الوجبات في الثلاجة إذا تم اعدادها قبل وقت تقديمها بمدة كافية.
- وضع أكياس الثلج للحفظ على برودة الطعام.



## نصائح عامة

قد يكون هناك مجموعة من الأسباب لعدم تناول الطفل الطعام المحضر له في حقيبة الطعام المدرسية، الاقتراحات التالية قد تكون مفيدة:

- تقطيع الفاكهة ليسهل تناولها.
- التنوع بالوجبات والوصفات الصحية المختلفة.
- مشاركته الرأي والسؤال عن التفضيلات.



الحرص على كون العائلة جميعاً قدوة جيدة للطفل في اختيارات الأغذية لتأثرهم الشديد بمن حولهم



للحصول على وصفات صحية ولذيذة يمكن تحضيرها  
لحقيبة الطعام المدرسية الرجاء مسح الباركود

بِالْأَسْمَاءِ نَهْتَمُ