



# دليل التغذية المتوازنة

خارج المنزل



# المحتويات

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 02 | المقدمة                           |
| 03 | مصطلحات                           |
|    | الفصل الأول:                      |
| 04 | المبادئ العامة للتغذية المتوازنة  |
|    | الفصل الثاني:                     |
| 08 | السعرات الحرارية                  |
|    | الفصل الثالث:                     |
| 10 | مسببات الحساسية الغذائية          |
|    | الفصل الرابع:                     |
| 14 | إرشادات لوجبات صحية متوازنة       |
|    | الفصل الخامس:                     |
| 17 | الأغذية المعبأة والمعلبة          |
|    | الفصل السادس:                     |
| 21 | أنواع العصائر                     |
|    | الفصل السابع:                     |
| 24 | حقوق المستهلك في المنشآت الغذائية |

## مقدمة:

تُعد التغذية المتوازنة حجر الأساس لنمط حياة صحي، إذ تلعب دوراً محورياً في الوقاية من السمنة والأمراض المزمنة، وتعزيز المناعة، ودعم النشاط الذهني والبدني. ومع تسارع وتيرة الحياة اليومية، أصبح الاعتماد على تناول الوجبات خارج المنزل خياراً شائعاً بين الأفراد والعائلات، مما يستدعي تعزيز الوعي التغذوي واتخاذ خيارات صحية مستنيرة.

ويأتي هذا الدليل التوعوي بعنوان "التغذية المتوازنة خارج المنزل" كمبادرة توعوية صادرة عن الهيئة العامة للغذاء والدواء، بهدف تمكين جميع أفراد المجتمع من اتخاذ قرارات تغذوية سليمة عند تناول الطعام خارج المنزل.

نأمل أن يساهم هذا الدليل في رفع مستوى الوعي التغذوي، ويكون مرجعاً لمن يسعى إلى نمط حياة أكثر صحة وتوازناً، دون أن يفقد متعة تناول الطعام خارج المنزل.

## مصطلحات

### ■ السعرات الحرارية:

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الطعام عادة بعبارة سعر حراري أو كيلو سعر حراري.

### ■ المجموعات الغذائية:

مجموعة تضم أنواع مختلفة من الأطعمة المتشابهة في محتواها الغذائي من العناصر الغذائية الرئيسية وتشمل: مجموعة الخبز والحبوب، مجموعة الخضار، مجموعة الفواكه، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم والبقوليات، مجموعة الدهون والماء.

### ■ البطاقة الغذائية:

أي بطاقة، أو إيضاح، أو علامة، أو ماركة، أو صورة، أو أي بيانات وصفية أخرى مكتوبة أو مطبوعة، أو مختومة، أو موضوعة، أو محفورة، أو بارزة على عبوة المادة الغذائية بطريقة لا تسمح بفصلها عن العبوة، أو إزالتها.

### ■ الحصة الغذائية:

مقدار الطعام والشراب الذي يتم تقديمه عادةً وهي كمية محددة محسوبة مسبقاً، ويتم تحديد حجم الحصة بـ(الكوب/ الغرام/ الملييلتر/ المعلقة/ القطعة) حسب نوع الغذاء وطبيعته.

### ■ الخلطات:

هي عبارة عن خلط نوعين أو أكثر من عصائر الفاكهة الطازجة مع أو بدون إضافة السكر ويسمح بإضافة مكونات أخرى مناسبة مسموح بها مثل الحليب والمياه الغازية والمنكهات والمواد العطرية المتطايرة.

### ■ كوكتيل عصير الفاكهة الطازجة المشكلة:

عصير مخلوط تم الحصول عليه بواسطة مزج اثنين أو أكثر من أنواع مختلفة من الفاكهة الطازجة.

### ■ المستهلك

من يستهلك الغذاء بنفسه ولا يستخدمه لأي نشاط تجاري.

الفصل الأول:  
المبادئ العامة  
للتغذية المتوازنة

## الفصل الأول:

# المبادئ العامة للتغذية المتوازنة

تشكل التغذية المتوازنة حجر الأساس في تعزيز صحة الأفراد والمجتمع، وتساهم بشكل فعال في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وأمراض القلب. يهدف هذا الفصل إلى توضيح المفاهيم الأساسية للتغذية السليمة.

### 1. مفهوم الغذاء المتوازن

الغذاء المتوازن هو الطعام الذي يوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للنمو والطاقة والوظائف الحيوية. يشمل ذلك الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون الصحية، الفيتامينات، والمعادن.

### 2. التوازن الغذائي

يتحقق التوازن الغذائي عندما تحتوي الوجبة على نسب مناسبة من المجموعات الغذائية المختلفة، وتغطي احتياجات الجسم اليومية دون إفراط أو تفريط.

### 3. غرس العادات التغذوية السليمة في سن مبكرة

تُعدّ تنشئة الأبناء على اختيارات غذائية متوازنة منذ الصغر استثمارًا طويل الأمد في صحتهم وجودة حياتهم. ويُوصى بأن يكون الآباء والمربّون قدوة إيجابية في سلوكهم التغذوي، إذ يكتسب الأطفال والمراهقون عاداتهم من الممارسة اليومية أكثر من التوجيه المباشر. كما يُستحسن توجيههم نحو تناول الأطعمة الطازجة والمتنوعة، وتقليل الاعتماد على الوجبات السريعة والمشروبات المحلاة. ويُلاحظ أن ما يعتاده الطفل من خيارات في المطاعم منذ الصغر يؤثر في تفضيلاته مستقبلاً، مما يستدعي توجيهه نحو خيارات أكثر توازنًا تساهم في تعزيز صحته على المدى البعيد.

## 4. المجموعات الغذائية الأساسية

### الدهون والزيوت

تتواجد في مصادر نباتية مثل: (المكسرات، الأفوكادو، والزيوت النباتية) ومصادر حيوانية مثل: (الزبدة، والشحم)



### البروتينات

تتضمن: الأسماك، الدجاج، البيض، اللحوم الحمراء، والبقوليات مثل: (العدس، الفول، والحمص).



### الألبان ومشتقاتها

تتضمن: اللبن، الحليب، الزبادي، والأجبان.



### الفواكه والخضروات

تتضمن: الخضروات غير النشوية مثل: (الورقيات، الخضراء، والجزر) والفواكه بجميع أشكالها: الطازجة، المجمدة، المعلبة، المجففة، والعصائر.



### الحبوب والنشويات

تتضمن: الأرز، الخبز، دقيق القمح، المكرونة، الجريش، البرغل، الشوفان، العسل، والخضار النشوية مثل: (البطاطس، واليقطين).



### الماء



من المهم الحرص على التنوع من الأطعمة من كل مجموعة لضمان الحصول على كافة العناصر الغذائية. لأن اتباع نمط صحي مستمر يساعد على الوقاية من سوء التغذية بأشكالها والعديد من الأمراض والحالات المرتبطة فيها.



## 5. الحصص الغذائية

الحصة الغذائية هي كمية قياسية من الطعام تساعد في تنظيم الأكل. على سبيل المثال الجدول أدناه يوضح الاحتياج اليومي للبالغين من المجموعات الغذائية:

| المجموعة الغذائية | أمثلة على الحصة                                                       | الاحتياج اليومي                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| الحبوب والنشويات  | شريحة توست، 3/1 كوب أرز مطهي، ¼ كوب حبوب إفطار                        | 10 حصص                                                                          |
| الخضروات والفواكة | 3 حبات تمر، تفاحة متوسطة الحجم، 2/1 كوب عصير برتقال، كوب خضروات طازجة | 5 حصص                                                                           |
| البروتينات        | 30 جم من السمك، 30 جم من اللحم، بيضة كاملة، 3/1 كوب فول               | 3 حصص                                                                           |
| الألبان ومشتقاتها | كوب من الحليب، كوب زبادي، 30 جرام من الجبن                            | حصتين                                                                           |
| الدهون والزيوت    | ملعقة صغيرة زيت نباتي، 5 حبات كبيرة من الزيتون                        | بشكل عام يجب استخدام الزيوت والدهون بتوازن أثناء طهي الوجبات واختيار الصحي منها |



للاستزادة حول الحصص والمجموعات الغذائية يمكن مسح الرمز



الفصل الثاني:  
السعرات  
الحرارية

## الفصل الثاني:

# السعرات الحرارية

تُعد معرفة السعرات الحرارية أساسية للتحكم بوزن الجسم وكمية الوجبات وحجمها. يقدر متوسط احتياج البالغين اليومي من السعرات الحرارية ما بين 1800 إلى 2000 سعرة حرارية. ويختلف احتياج الجسم للسعرات حسب عدة عوامل مثل:

الحالة  
الصحية



العمر



مستوى  
النشاط البدني



الجنس



تحتاج الحامل خلال الثلاث الأشهر الأخيرة من الحمل إلى 200 سعرة حرارية إضافة إلى احتياجها اليومي من السعرات



تحتاج المرضعة إلى 500 سعرة حرارية إضافة إلى احتياجها اليومي من السعرات



ولحساب الاحتياج اليومي من  
السعرات الحرارية يمكنك زيارة

الفصل الثالث:  
مسببات الحساسية  
الغذائية

## الفصل الثالث:

### مسببات الحساسية الغذائية

تُعد الحساسية الغذائية من الحالات الصحية الشائعة، وقد تؤدي إلى ردود فعل خطيرة في حال تناول مكون غذائي يتحسس منه الشخص. من الضروري معرفة مسببات الحساسية وكيفية التعرف عليها في الوجبات أو المنتجات الغذائية المعبأة.

#### 1. مسببات الحساسية الغذائية

|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>الحبوب</b><br>التي تحتوي على مادة الجلوتين<br>مثل القمح والشعير والشوفان         |   |
| <b>الأسماك ومنتجاتها</b><br>مثل لحوم الأسماك وزيت السمك                             |  |
| <b>الفول السوداني ومنتجاته</b><br>مثل زبدة الفول السوداني                           |  |
| <b>المكسرات ومنتجاتها</b><br>مثل الكاجو والفسطق وغيرها                              |  |
| <b>الحليب ومنتجاته</b><br>(التي تحتوي على اللاكتوز) مثل<br>الحليب والحليب المنكه    |  |
| <b>الكبريتيت</b><br>بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر                                |  |
| <b>الكرفس ومنتجاته</b><br>مثل بذور الكرفس وملح الكرفس                               |  |
| <b>القشريات ومنتجاتها</b><br>مثل الروبيان                                           |     |
| <b>البيض ومنتجاته</b><br>مثل المايونيز                                              |    |
| <b>الخردل ومنتجاته</b><br>مثل بذور الخردل، زيت الخردل،<br>صلصة الخردل               |    |
| <b>بذور السمسم ومنتجاتها</b><br>مثل زيت السمسم                                      |    |
| <b>الرخويات ومنتجاتها</b><br>مثل (الحبار، الحلزون البحري، بلح<br>البحر، والإسكالوب) |    |
| <b>الترمس (لوبين) ومنتجاته</b><br>مثل زيت الترمس                                    |    |
| <b>فول الصويا ومنتجاته</b><br>مثل حليب الصويا                                       |    |

## 2. كيفية التعرف على المكونات المسببة للحساسية

01 قراءة قائمة المكونات في البطاقة التغذوية بعناية.

02 يتم تمييز مسببات الحساسية بالخط العريض أو وضع خط تحت المكون في قائمة المكونات.

مثال: المكونات: دقيق القمح سكر، زيت نباتي، بيض، ماء، ملح، نكهة طبيعية..

03 إضافة عبارة "يحتوي على" متبوعة بأسماء مسببات الحساسية الموجودة في المنتج.

مثال: يحتوي على: قمح، بيض، حليب.

04 عبارة "قد يحتوي على" تشير إلى احتمالية وجود آثار من مسببات الحساسية نتيجة التلوث الخلطي.

مثال: قد يحتوي على: فول سوداني.

05 الاستفسار من العاملين في المطعم أو البائع عن مكونات الطعام.

أمثلة لعرض مسببات الحساسية:

|                          |                        |                                                                                       |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ستيك لحم                 | (400 كالوري/ 100 ريال) |  |
| (قد يحتوي على جلوتين)    |                        |                                                                                       |
| برقر لحم مشوي            | (700 كالوري/ 45 ريال)  |  |
| (يحتوي على جلوتين وسمسم) |                        |                                                                                       |

### 3. نصائح للأشخاص المصابين بالحساسية

✓ احمِل بطاقة تحتوي على قائمة المكونات التي تتحسس منها.

✓ تجنب الأطعمة غير المعلومة المصدر.

✓ أبلغ الموظفين في المطاعم عن حالتك قبل الطلب.

✓ احمِل معك أدوية الطوارئ (مثل الإبينفرين) عند الحاجة.



للتزود حول مسببات الحساسية  
انسخ الرمز



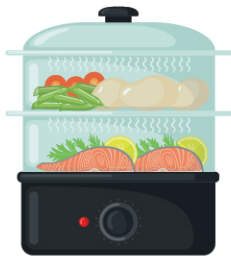
الفصل الرابع:  
إرشادات لوجبات  
صحية متوازنة

## الفصل الرابع:

# إرشادات لوجبات صحية متوازنة

تؤثر طرق الطهي بشكل كبير على القيمة الغذائية للطعام. بعض الطرق تساعد في الاحتفاظ بالعناصر الغذائية، بينما يؤدي بعضها إلى زيادة الدهون والسعرات الحرارية.

عند الطلب من المطعم يفضل استبدال الأطباق التي يتم طهيها بطرق مثل "القلي بالزيت" بأطباق يعتمد طهيها على الطرق الصحية مثل:



الطهي  
بالبخار



الشوي



الخَبز  
في الفرن



السلق

## نوعية المكونات الغذائية والقيمة الغذائية:

تختلف القيمة الغذائية للوجبة أو المشروب حسب نوعية الإضافات لذلك يوصى عن عند الطلب من المطعم:



01

اختيار الأطباق  
التي تحتوي كمية ملح أقل



02

الطلب من مقدم الطعام بعدم إضافة الملح على  
الطبق بحيث يمكن استبداله بالليمون أو بعض  
أنواع التوابل مثل الفلفل وغيره.



03

الطلب من مقدم الطعام التقليل من استهلاك  
الصلصات ذات المحتوى العالي من الدهون  
مثل: (المايونيز) واستبدالها باللبنة أو الجبنة  
قليلة الدسم



04

استبدال المشروبات الغازية والمحلاة ببدايل أخرى  
مثل (العصائر الطازجة، والماء، والمياه الغازية).



05

يفضل التقليل من إضافة الصلصات الغنية  
بالدهون أو الملح أو السكر إلى الخضروات  
والفواكه مثل: (إضافة الصلصة الجاهزة إلى  
السلطة، أو إضافة صلصة الشوكولاتة إلى الفواكه).

الفصل الخامس:  
الأغذية المعبأة  
والمعلبة

## الفصل الخامس:

# الأغذية المعبأة والمعلبة

## البطاقة الغذائية

تساعد البطاقة الغذائية المستهلك على اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة، من خلال معرفة مكونات الطعام وقيمته الغذائية. تحتوي البطاقة على معلومات مهمة مثل السعرات الحرارية ونسب العناصر الغذائية.

### 1. مكونات البطاقة التغذوية

تعتبر البطاقة الغذائية (Nutrition Label) أداة حيوية للمستهلكين لاتخاذ قرارات غذائية مستنيرة. توفر هذه البطاقة معلومات مفصلة حول القيمة الغذائية للمنتج، مما يساعد على فهم محتواه من السعرات الحرارية، والدهون، والكربوهيدرات، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن. فهم كيفية قراءة هذه البطاقة أمر بالغ الأهمية للحفاظ على صحة جيدة.

### 2. الحقائق التغذوية

| الحقائق التغذوية                                                                                         |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| عدد الحصص في العبوة 8                                                                                    |                     |
| حجم الحصة                                                                                                | 3/2 كوب (55 غراماً) |
| الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام                                                              |                     |
| السعرات الحرارية 230                                                                                     |                     |
| % نسبة الاحتياج اليومي*                                                                                  |                     |
| الدهون الكلية 8 غرامات                                                                                   | 10%                 |
| دهون مشبعة 1 غرام                                                                                        | 5%                  |
| دهون متحولة 0 غرام                                                                                       |                     |
| كوليسترول 0 ملغرام                                                                                       | 0%                  |
| صوديوم 160 ملغراماً                                                                                      | 7%                  |
| الكربوهيدرات الكلية 37 غراماً                                                                            | 13%                 |
| الألياف الغذائية 4 غرامات                                                                                | 5%                  |
| سكريات كلية 12 غراماً                                                                                    |                     |
| بلازمن 10 غرامات سكر مضاف                                                                                | 20%                 |
| بروتين 5 غرامات                                                                                          |                     |
| % لكل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية |                     |



## 5. بطاقة التسوق الصحي للأغذية المعبأة

### التسوق الصحي

شراء الطعام هو الخطوة الأولى لتوفير نظام غذائي صحي، لذلك خطط لرحلة التسوق الخاصة بك قبل وأثناء التسوق.

### قبل: الذهاب للتسوق:

- تأكد أنك لا تشعر بالجوع، لأن ذلك قد يدفعك لشراء كميات أكبر من الطعام.
- اكتب قائمة لمستلزمات المنزل بعناية والتزم بها.

### أثناء التسوق:

استخدم بطاقة التسوق الصحي لتقييم محتوى الملح والسكر والدهون في المنتجات التي تريد شرائها، وللإطلاع على بطاقة التسوق الصحي قم بمسح الباركود التالي:



بطاقة التسوق الصحي  
للأغذية السائلة



بطاقة التسوق الصحي  
للأغذية الصلبة

# الفصل السادس: أنواع العصائر

## الفصل السادس:

# أنواع العصائر

### أنواع منتجات العصائر

تختلف أنواع العصائر حسب تركيز الفاكهة ونوعية الإضافات ففي العصائر المعلبة تنقسم إلى ثلاثة أنواع حسب تركيز الفاكهة.

### أنواع منتجات العصائر حسب التركيبة

#### العصير الطبيعي:



- يحتوي على 100% عصير فاكهة طبيعي.
- لا يحتوي على سكر مضاف أو مواد حافظة.
- قد يكون طازجاً أو مبسترأً أو مركزاً ثم معاد تشكيله.

#### نكتار الفاكهة:



- يحتوي على 30 % عصير فاكهة طبيعي.
- يحتوي على مكونات أخرى مثل المواد الحافظة والسكر.

#### شراب الفاكهة:



- يحتوي على 10% عصير فاكهة طبيعي فقط.
- يحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف والماء.
- غالباً ما يحتوي على نكهات ومواد حافظة وملونات

## كيفية قراءة بطاقة منتجات العصائر

عند قراءة بطاقة منتجات العصائر، يجب الانتباه إلى:

### اسم المنتج

- عصير 100 % فاكهة (وهو الخيار الأفضل)
- نكتار يعني 30 % فاكهة (وهو الخيار الثاني)
- شراب الفاكهة 10% فاكهة (وهو الخيار الأقل من العصير والنكتار كونه يحتوي على أقل نسبة فاكهة)

### نصائح لاختيار منتجات العصائر الصحية:

- اختر العصير الطبيعي 100 % قدر الإمكان.
- تحقق من نسبة الفاكهة في المنتج.
- انتبه للسكر المضاف في قائمة المكونات.
- قارن بين المنتجات المختلفة من حيث القيمة الغذائية.
- انتبه لحجم الحصة عند مقارنة المنتجات.

**تذكر:** أن استهلاك الفاكهة بصورتها الطبيعية أفضل من استهلاكها كعصير وذلك لأن الفاكهة تحتوي على كمية ألياف يحتاجها الجسم قد يتم فقدانها أثناء عصر الفاكهة.

الفصل السابع:  
حقوق المستهلك  
في المنشآت الغذائية

## الفصل السابع:

### حقوق المستهلك في المنشآت الغذائية

#### حقوق المستهلك في المنشآت الغذائية (المطاعم، المقاهي..)

المنشآت الغذائية ملزمة بتوفير معلومات واضحة ودقيقة للمستهلك عن عدة مواضيع تمكّنه من اتخاذ قرارات صحية ومدروسة. وتتمثل حقوق المستهلك فيما يلي:

#### 1. الإفصاح عن مسببات الحساسية

يجب على المنشأة الغذائية الإفصاح بوضوح عن مسببات الحساسية في حال وجودها ضمن الوجبة أو المشروب مثل: المكسرات، منتجات الألبان، البيض، القمح (الجلوتين)، الأسماك، المحاريات، الصويا، السمسم، وغيرها. تُعرض هذه المعلومات في مكان بارز ضمن قائمة الطعام أو بطاقة المنتج لتكون واضحة للمستهلك.

#### على سبيل المثال:

|                                                  |                                                                                       |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ستيك لحم                                         |  |
| (400 كالوري/100 ريال)<br>(قد يحتوي على جلوتين)   |                                                                                       |
| برقر لحم مشوي                                    |  |
| (700 كالوري/45 ريال)<br>(يحتوي على جلوتين وسمسم) |                                                                                       |

## 2. الإفصاح عن السعرات والقيم الغذائية

يجب على المنشأة الغذائية ذكر كمية السعرات الحرارية لجميع الأصناف الغذائية. يحق لك كمستهلك طلب معلومات عن المغذيات الرئيسية للوجبة أو المشروب وتشمل:

- البروتين (غرام).
- الدهون (الدهون الكلية، المشبعة، المتحولة، الكوليسترول) (غرام).
- الكربوهيدرات (الكربوهيدرات الكلية، السكريات، السكر المضاف، الألياف الغذائية) (غرام).
- الصوديوم (ملليغرام)، أو الملح (غرام).

## 3. عرض الأوسمة الإرشادية التغذوية على قوائم الطعام الورقية أو الإلكترونية

01 يجب على المنشأة الغذائية عرض وسم الملاحه على جميع الوجبات التي تتجاوز فيها كمية الملح 5 غرام (ما يعادل 2000 ميلغرام صوديوم) لكل حصة غذائية



"يرمز هذا الوسم إلى أن الوجبة الغذائية تحتوي على كمية ملح أعلى من" الكمية الموصى بها يوميا"

02 يجب على المنشأة الغذائية وضع وسم النشاط البدني "ايقونة المشي" الذي يوضح المدة اللازمة لحرق السعرات الحرارية الناتجة عن استهلاك الوجبة الغذائية المتواجدة ضمن قوائم الطعام. مثال:



60-40 دقيقة

بيتزا خضار حجم وسط -----  
50 ريال، 1600 سعرة حرارية



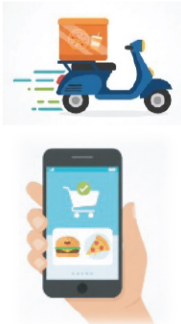
|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| قهوة اليوم .....                   | 8 ريال  |
| 70 سعرة / 30 ملغم كافيين / 250 مل  | Min 17  |
| لاتيه .....                        | 20 ريال |
| يحتوي على الحليب                   | Min 29  |
| 120 سعرة / 30 ملغم كافيين / 250 مل |         |

03 يجب على المنشأة الغذائية الإفصاح عن كمية الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية كما في المثال:



**في محلات العصائر والمقاهي:** لا يسمح لمقدم الخدمة بإضافة (السكر، أو أي نوع من السكريات، الحليب، مشروبات الطاقة، المشروبات الغازية، المياه، مساحيق المشروبات المنكهة اصطناعياً، الايس كريم) إلى العصائر الطازجة أو الكوكتيل.

[يحق لك كمستهلك طلب عدم إضافة السكر في الخلطات والمشروبات](#)



**حقوق المستهلك في تطبيقات توصيل الأطعمة**

تطبيقات توصيل الأطعمة مُلزَمة بعرض (مسببات الحساسية، السعرات الحرارية، وسم الملاحه، وسم النشاط البدني، كمية الكافيين) ضمن قوائم الطعام للمنشآت الغذائية المشمولة بالتطبيق

## ختامًا

تختلف الاحتياجات الغذائية من شخص لآخر تبعًا للعمر، والحالة الصحية، ونمط الحياة، وعدد من العوامل الفردية الأخرى. لذا، يُستحسن مراعاة هذه الفروق لضمان تحقيق التوازن الغذائي. كما يُوصى باستشارة المختصين من الأطباء وأخصائيي التغذية عند الحاجة، لوضع خطة تغذوية أو علاجية تتناسب مع حالة كل فرد. ويؤكد هذا الدليل أن الإرشادات الواردة فيه ذات طابع عام، ولا تُعد بديلًا عن الاستشارة الطبية أو التغذوية المتخصصة.

