



# مبادرة #نحبها\_سواء

إدارة التوعية

## تقرير ختامي

Part of:

27AP-SA-24

## بطاقات البرامج التوعوية

رمضانيات	اسم البرنامج
تحسين التواصل والتوعية	الهدف الاستراتيجي
شقراء الرشيد	مدير البرنامج
معرفي، سلوكي ، مصادر	نوع الهدف العام للبرنامج
المستهلك السلوكي: تنفيذ مبادرة #نحسبيها_سواء للتدريب على حساب السعرات الحرارية ورفع معدل الإجابات الصحيحة إلى 70% مصادر: إعداد 20 مادة ومحاضرة توعوية	الفئة المستهدفة معري: زيادة التفاعل مع اللواد التوعوية خلال الحملة مقارنة بالعام 2023
الاتصال، تثقيف	السمة: تنطلق الهيئة من أسس علمية في تعزيز وحماية الصحة العامة
البعد: عقلاني: التمييز العلمي عاطفي: الثقة، الحماية	الارتباط بنموذج السمعة
Health belief model, Socio cognitive theory, nudge theory	النظريات السلوكية والاجتماعية
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم)	المواعيد

## مقدمة عن المبادرة

يرتبط الاستهلاك المفرط للسعرات الحرارية، بعدد من المشاكل الصحية ومن أبرزها زيادة الوزن، ومن هذا المنطلق حرصت الهيئة العامة للغذاء والدواء على وضع تشريعات رقابية، وتصميم برامج توعوية، لتعزيز السلوكيات الصحية في حساب السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم وذلك للحد من زيادة استهلاكها، لا سيما والهيئة سبق وأطلقت حاسبة خاصة لحساب السعرات الحرارية (<https://www.sfda.gov.sa/ar/calculator>).

ورغبة من الهيئة العامة للغذاء والدواء في تفعيل مهارات الأفراد في مراقبة السفرة الرمضانية وحساب السعرات الحرارية لها، أطلقت الهيئة المبادرة التوعوية **#نحسبها\_سوا** وهي أحد أنشطة البرنامج التوعوي "رمضانيات"

(27AP-SA-24)

## فكرة المبادرة

- ▲ تُستعرض سفرة رمضانية لفرد واحد تحتوي على عدداً من الأطباق، ويطلب من المتابعين حساب السعرات الحرارية لمكونات هذه السفرة، مع وضع عدد من الخيارات.
- ◀ بعد 4 ساعات من فتح مجال التصويت والاختيار، توضع الإجابة الصحيحة، مع صورة توضيحية تفصل عدد السعرات الحرارية لكل طبق.
- ◀ تنفذ المبادرة أربع مرات خلال الشهر، كل يوم سبت
- ◀ المستهدف مشاركة 500 شخص في كل يوم سبت (المجموع النهائي المستهدف = 2000 مشارك)

## الهدف من المبادرة

تهدف المبادرة التوعوية إلى تفعيل سلوك حساب السعرات الحرارية والعنية بالخيارات الصحية في الأكل والشرب وتفعيل المشاركة الطوعية بعيداً عن مغريات المسابقات والجوائز، كما تهدف إلى قياس مدى التفاعل مع أنشطة التوعية للهيئة من خلال عدد المتفاعلين مع المبادرة .

## الأساس النظري للمبادرة

تستند المبادرة على عدد من النظريات السلوكية:

نظيرية **Nudge theory** حيث تحفز المشاركة في المبادرة بطريقة لا واعية، سلوك حساب السعرات في الأطباقي اليومية للفرد.

نظيرية **Socio cognitive theory** حيث يمكن الأفراد من بناء تصورات حول أهمية وطريقة حساب السعرات من خلال التفاعل مع المبادرة ورصد تفاعلات المشاركيين ومتابعة النتائج النهائية.

## الإدارات المشاركة في المبادرة



بالتعاون مع إدارة التوعية شاركت الإدارات التالية:

إدارة الإعلام الرقمي: النشر والرصد..

إدارة الاتصال الإعلامي: الأخبار الإعلامية..

إدارة التواصل والهوية: تصميم المواد..

إدارة السلوكيات التغذوية للمجتمع بقطاع الغذاء: تحديد

السعرات الحرارية لأطباق السفرة الرمضانية..

## آلية تنفيذ المبادرة :

التغطية الإعلامية

اطلاق المبادرة

إعلان المبادرة

## جدول تنفيذ المبادرة



الآلية	التاريخ	اليوم	السفرة
تُستعرض السفرة الرمضانية بدون توضيح عدد السعرات الحرارية للسفرة.	16 مارس 2024 م		السفرة الأولى
استفتاء (ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباقي سفرة رمضان في الصورة؟)	23 مارس 2024 م	السبت	السفرة الثانية
تُستعرض السفرة الرمضانية مع توضيح عدد السعرات الحرارية لكل طبق (تفصيلية)	30 مارس 2024 م		السفرة الثالثة
	6 ابريل 2024 م		السفرة الرابعة

## مقطفات من تصوير المبادرة





الم الهيئة العامة للطعام والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

# قريباً

## #نحسبيها\_سوا

مبادرة تفاعلية، للتدريب على  
حساب السعرات الحرارية  
للسفرة الرمضانية

© ٢٠١٨ SFDA | [www.sFDA.gov.sa](http://www.sFDA.gov.sa)



إعلان المبادرة



# صور السفر الرمضانية

# السفرة الأولى ..



## السفرة الثانية..



# السفرة الثالثة..

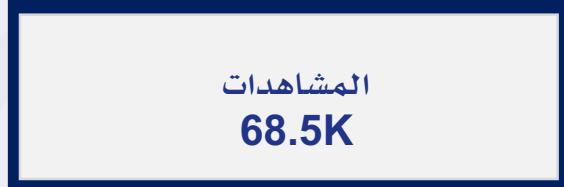


# السفرة الرابعة..





التفاعل مع مبادرة  
#نحسبيها\_سوا



عدد المشاركين في السفرة الثانية:  
366 شخص  
نسبة الإجابات الصحيحة: % 29

المشاهدات  
53.9K

١٤h @Saudi\_FDA #تحسيها\_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 985 سعرة حرارية.



Share 3 Like 2 Heart 6 8.3K Comments 1

١٧h @Saudi\_FDA #تحسيها\_سواء ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟



Translate post

١٧h @Saudi\_FDA #تحسيها\_سواء 1020 سعرة حرارية  
985 سعرة حرارية  
710 سعرة حرارية  
366 votes · Final results

52%	29%
19%	



عدد المشاركين في السفرة الأخيرة:  
347 شخص  
نسبة الإجابات الصحيحة: 38%

المشاهدات  
49.3K



هيئة الغذاء والدواء (@Saudi\_FDA)

#تحسيها\_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 710 سعرة حرارية.

Translate post

فهوة سودية ٣٥ ملليلتر ٧١٠ سعرة حرارية

سلطة خضراء ١٥ ملليلتر ٩٠٠ سعرة حرارية

شوربة شفاف ٣٥ ملليلتر ١١٠٠ سعرة حرارية

سموسة دجاج ٣٥ ملليلتر ٣٥٠ سعرة حرارية

لتر سكري ١٠٠ ملليلتر ٧١٠ سعرة حرارية

عصير فاكهة ١٥٠ ملليلتر ١١٠٠ سعرة حرارية

لتر عادي ١٠٠ ملليلتر ٣٥٠ سعرة حرارية



ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في المصير؟

#تحسيها\_سواء #الغذاء\_والدواء

Translate post

فهوة سودية ٣٥ ملليلتر ٧١٠ سعرة حرارية

سلطة خضراء ١٥ ملليلتر ٩٠٠ سعرة حرارية

شوربة شفاف ٣٥ ملليلتر ١١٠٠ سعرة حرارية

لتر عادي ١٠٠ ملليلتر ٣٥٠ سعرة حرارية

عصير فاكهة ١٥٠ ملليلتر ١١٠٠ سعرة حرارية

لتر سكري ١٠٠ ملليلتر ٧١٠ سعرة حرارية

سموسة دجاج ٣٥ ملليلتر ٣٥٠ سعرة حرارية

1100 سعرة حرارية

710 سعرة حرارية

900 سعرة حرارية

347 votes · Final results

1 ١٣K 1 1 1 1

41% 38% 21%



# التفطية العالمية

البيان

البلد العالم أعمال معرفة المعلم الرأي كاريكاتير الفوتوغرافي مركز مكة الابداعي

صحيفة مكة

الهيئة العامة للغذاء والدواء تدشن مبادرة (تحسبها سوا) للتوعية

تحسبها سوا

الأخيرة والعناء بالخيارات الصحية في الأكل والشرب، وذلك ضمن حملتها التوعوية لرمضان الحالي.

وتتحمل المبادرة على نشر تصاميم وفيديوهات توعوية حول السعرات الحرارية، السكر المضاف، الملح المضاف، مدة حفظ الأطعمة، الماء، الفرق بين المشروبات، الغذاء المطهى، الأدوية المسيلة للدم، الأدوية المخضضة للكوليسترول،

وكالة الأنباء  
السعودية  
SAUDI PRESS  
A G E N C Y

WPSA

الأحد ١١ شوال ١٤٤٥ - ٢١ أبريل ٢٠٢٤

القائمة

الخط AA مشاركة

الرئيسية / الصحة

صحي / "الغذاء والدواء" تدشن حملتها التوعوية  
الرمضانية بمبادرة "تحسبها سوا"

الأحد 1445/08/29

## بعض التعليقات حول الحملة التوعوية :

A @OqCnr

مافهمت

Translate post

8:22 PM · 16/03/2024 From Earth · 49 Views

Q Td H B U

بروف. أحمد الميمان @Dr\_ahma... · 24m يقولون لك الاي: قدامك اطباق اكل... كل طبق نحسب له سعرات حرارية معينة، كمية المائدة خفته... فيبغونك تحسسين او تتوغفين كل طبق كم عدد سعراته الحرارية ...

نظرياً، كل وجبة لها سعرات معروفة تقدرها وحنا لازم نعرف عدد السعرات حفّات كل وجبة علشان نوزن اكلنا وشربنا خصوصاً حفّين الحمية

Q Td H B U

خالد @misfirkhaled · 21h

فخورين بكم كمراجع لأي منتج يتم تداوله في السعودية والحمد لله ان كثير من الدول تعتمد مقاييس الهيئة السعودية للغذاء والدواء

Q Td H B U

Oriental Chefs @orientalchefs

شكراً لهيئة الغذاء والدواء على الإرشادات القيمة والتوصيات المفيدة قبيل شهر #رمضان ، تذكير قيم بأهمية الصحة والرفاهية خلال هذا الشهر المبارك.

Translate post

سلمان الحقيل @salmanH... · 14/03/2024

الله يعطيكم العافية على اهتمامكم المستمر

Q Td H B U

hussein mohammed @h... · 10/03/2024

شكراً لنشر الوعي

شكراً لكم.. وننتظر المزيد من الفوائد الصحية المهمة القيمة

ابعدتم بنشر الوعي

مشكورين على التوعية

Follow

Q Td H B U

شمسية @somaikz · 2d

Follow

ابراهيم @ibrahim1995Q

Follow

بن نواف @saudnawaf15

Follow



**Initiative of #Nehsebha Sawa (#Let's Calculate Calories)**

To reduce the health issues resulting from excessive intake of calories, most notably unhealthy weight gain, the Saudi Food and Drug Authority (SFDA) has developed control regulations and launched programs for enhancing eating behaviors and raising awareness about the calculation of calories consumed per day.

Within its efforts to raise the individual's proficiency in control Ramadan meals (Iftar and Suhoor) and calculating their calories, the SFDA has launched an initiative of #Nehsebha Sawa (#Let's Calculate Calories); an interactive initiative on X platform.

**Initiative themes:**

Posting a Ramadan meal (Iftar or Suhoor) sufficient for one person that contains number of dishes, and followers will be asked to calculate the calories of this meal's ingredients through choices	Followers will be given 4 hours to vote and choose, then the correct answer will be posted with illustrative image explains number of calories for each dish	Target participation is 500 persons in every Saturday (final target total= 200 participants)
---	--	--

**Theoretical Basis of the Initiative:**  
**This initiative is based on behavioral theories:**

Socio-Cognitive Theory: as persons will be able to form perceptions on the importance and method of calculation of calories through interacting with the initiative, observing the participants' interactions, and the final results	Nudge theory: as persons are unconsciously encouraged to participate in the initiative through calculating the calories of daily dishes per individual
--	--

© ٢٠٢٣ Saudi\_FDA | [www.sFDA.gov.sa](http://www.sFDA.gov.sa)



# نتائج المبادرة التوعوية

# النتائج:

النتائج بشكل عام تظهر ضعف في قدرة المستهلكين على حساب السعرات بشكل جيد (تم تحقيق **%32.5**، حيث أن المستهدف .. **%60**)

تدبّرت نسبة الإجابات الصحيحة بين **26%** إلى **38%**

رقم السفرة	عدد المشاركون	نسبة الإجابات الصحيحة
السفرة الأولى	463 شخص	%26
السفرة الثانية	366 شخص	%29
السفرة الثالثة	210 شخص	%37
السفرة الرابعة	347 شخص	%38
الإجمالي	1386 شخص	%32.5

## مؤشرات إيجابية المبادرة:

انسجام المبادرة مع الأبعاد العقلانية والعاطفية لنموذج السمعة بهدف تعزيز سمعة الهيئة.

التصوير الفوتوغرافي الاحترافي للسفر رمضانية، كان عنصر جذب للمبادرة..

اهتمام عدد من المتخصصين الصحيين والرياضيين والإعلاميين بالمبادرة

\*التصوير بجهود داخلي، نفذه الزملاء بالإعلام الرقمي

## التحديات :

الانخفاض التدريجي في عدد المشاهدات من السفرة الأولى (68.5 ألف مشاهدة) إلى السفرة الرابعة (49.3 ألف مشاهدة)

السبب المتوقع:

- قد يكون توقيت نشر انفوجرافات المبادرة الساعة 8 مساءً غير مناسب.
- قلة التسويق للمبادرة

## النوصيات:

تطوير البرامج التوعوية (مبادرة نحسبها سوا) أظهرت وجود ضعف في الوعي حول طريقة حساب السعرات الحرارية، مما يؤكد ضرورة تطوير آليات التوعية حول طرق حساب السعرات الحرارية وتوفير مصادر ووسائل توعوية وتعليمية مناسبة).

**Social Marketing** أهمية التسويق للأعمال التوعوية، وإبراز الجهود فيها، ولعل من المناسب اعتماد نظرية التسويق الاجتماعي كنظرية أساسية مصاحبة للعمل التوعوي في الهيئة وذلك من أجل ابتكار أفكار تسويقية للبرامج التوعوية.

التفاعل الجيد مع المبادرة يؤكد على أهمية التوعية الرقمية باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تسهل الوصول لعدد أكبر من المستفيدين، وضرورة تحسين قنوات التوعية الرقمية وتطوير مهارات متخصصي التوعية.

تعزيز مساهمة قادة الهيئة في دعم التسويق للحملات التوعوية عن طريق الأدلة بالتصاريح، المشاركة والتفاعل مع الحملات التوعوية بالإعجاب أو إعادة النشر أو زيارة الأجنحة في حال وجودها وغيره من أنواع الدعم

شكراً  
لـ