

مبادرة #نحسبها_سوا

تقرير ختامي

بطاقات البرامج التوعوية



اسم البرنامج		رمضانيات	
الهدف الاستراتيجي		تحسين التواصل والتوعية	المسار التوعوي
مدير البرنامج		شقراء الرشيد	نوع الهدف العام للبرنامج
			التوعية الموسمية
			معرفي، سلوكي ، مصادر
أهداف البرنامج (SMART)		معرفي: زيادة التفاعل مع المواد التوعوية خلال الحملة مقارنة بالعام 2023 سلوكي: تنفيذ مبادرة #نحسبها_سوا للتدريب على حساب السرعات الحرارية ورفع معدل الإجابات الصحيحة إلى 70% مصادر: إعداد 20 مادة ومحاضرة توعوية	
الارتباط بنموذج السمعة		البعد: عقلاني: التمييز العلمي عاطفي: الثقة، الحماية	السمعة: تنطلق الهيئة من أسس علمية في تعزيز وحماية الصحة العامة
مؤشرات المراقبة والتقييم		معرفي: عدد التفاعلات مع المواد التوعوية سلوكي: معدل الإجابات الصحيحة في مبادرة #نحسبها_سوا مصادر: عدد المواد التي تم إعدادها	النظريات السلوكية والاجتماعية
Health belief model, Socio cognitive theory, nudge theory			
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط،التنفيذ، التقييم)		1فبراير – 1 أبريل 2024	
شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)		قطاعات الهيئة	

مقدمة عن المبادرة

يرتبط الاستهلاك المفرض 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

➤ المُستهدف مشاركة 500 شخص في كل يوم سبت (المجموع النهائي المُستهدف = 2000 مشارك)

الهدف من المبادرة

تهدف المبادرة التوعوية إلى تفعيل سلوك حساب السعرات الحرارية والعناية 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:

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

نظرية **Socio cognitive theory** حيث سيتمكن الأفراد من بناء تصورات حول أهمية وطريقة حساب السعرات من خلال التفاعل مع المبادرة ورصد تفاعلات المشاركين 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

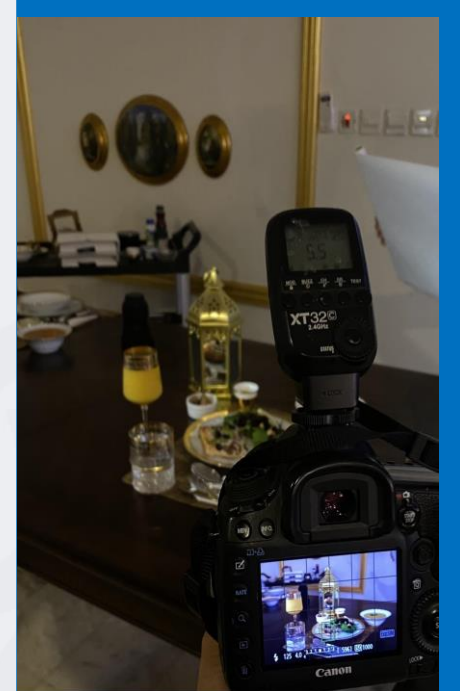
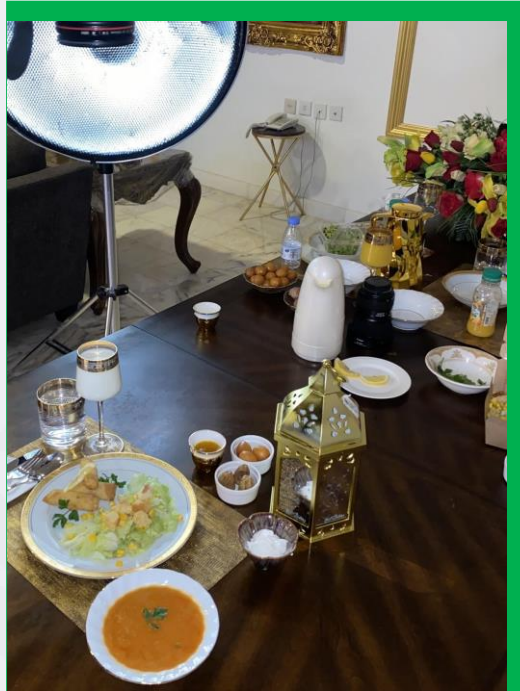
إعلان المبادرة

إعلان المبادرة

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

جدول تنفيذ المبادرة

مقتطفات من تصوير المبادرة





الهئية الصائفة للفضاء والصواء
Saudi Food & Drug Authority

قرباً

#نحسبها_سوا

مبادرة تفاعلية، للتدريب على
حساب السعرات الحرارية
للسفرة الرمضانية

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa



إعلان المبادرة

صور السفر الرمضانية

السفرة الأولى



السفرة الثانية



السفرة الثالثة



السفرة الرابعة..





التفاعل مع مبادرة
#نحسبها_سوا

عدد المشاركين في السُفرة الأولى:
463 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: 26%

المشاهدات
68.5K

Saudi_FDA • 2d @Saudi_FDA
#نحسبها_سوا مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 481 سعرة حرارية.



هيئة الغذاء والدواء
@Saudi_FDA

ماهو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟
#نحسبها_سوا
#الغذاء_والدواء

Translate post



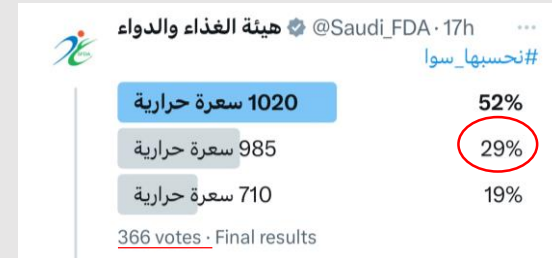
Saudi_FDA • 2d @Saudi_FDA
#نحسبها_سوا

1018 سعرة حرارية	39%
890 سعرة حرارية	35%
481 سعرة حرارية	26%

463 votes · Final results

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

المشاهدات
53.9K



عدد المشاركين في السُفرة الثالثة:
210 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: 37 %

المشاهدات
58K

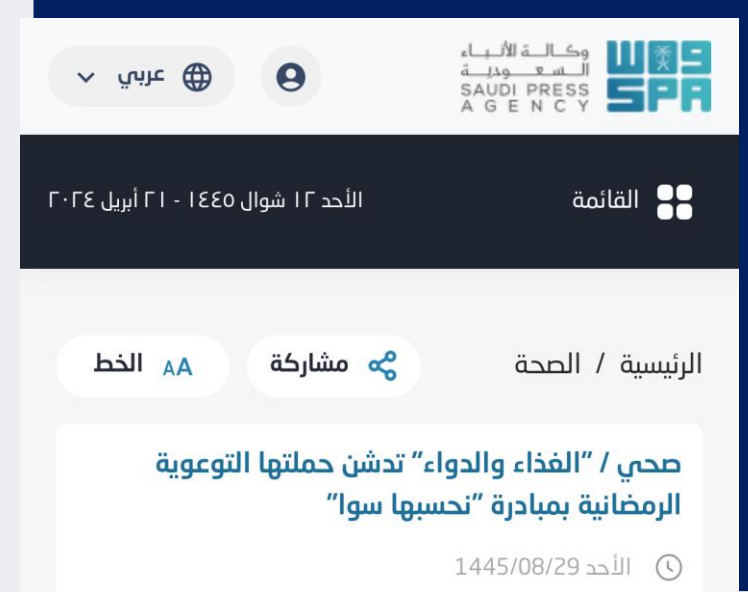


عدد المشاركين في السُفرة الأخيرة:
347 شخص
نسبة الإجابات الصحيحة: 38 %

المشاهدات
49.3K



التغطية الإعلامية



بعض التعليقات حول الحملة التوعوية :

A @OqCnr Follow ...

ما فهمت

[Translate post](#)

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

Dr. Ahmad Al-Muhammadi @Dr_ahma... · 24m ...

يقولون لك الاتي: قدامك اطباق اكل... كل طبق نحسب له سعرات حرارية معينة، كمية الطاقة حفته... فيبغونك تحسبين او تتوقعين كل طبق كم عدد سعراته الحرارية ...

نظريا، كل وجبة لها سعرات معروفة تقديريا وحتا لازم نعرف عدد السعرات حقات كل وجبة علشان نوزن اكلنا وشرينا خصوصا حقين الحمية

7

خالد @misfirkhaled · 21h ...

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

25

Oriental Chefs @orientalchefs Follow ...

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

[Translate post](#)

سلطان الحقييل @salmanH... · 14/03/2024 ...

الله يعطيكم العافية على اهتمامكم المستمر

24

husein mohammed @h... · 10/03/2024 ...

شكرا لنشر الوعي

22

somaiakz @somaiakz · 2d ...

شكراً لكم.. وننتظر المزيد من الفوائد الصحية المهمة القيّمة


1 271

ابراهيم @ibrahim1995Q Follow ...


ابدعتم بنشر الوعي

بن نواف @saudnawaf15 Follow ...

مشكورين على التوعية



Kingdom of Saudi Arabia
Saudi Food & Drug Authority



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 (Ifar 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 (Ifar 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
--	--

© SFDA | 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 المُستهدف
60%) ..

تذبذبت نسبة الإجابات الصحيحة

بين 26% إلى 38 %

رقم السفرة	عدد المشاركين	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
الرمضانية، كان عنصر
جذب للمبادرة..

اهتمام عدد من المتخصصين
الصحيين والرياضيين
والإعلاميين بالمبادرة

*التصوير بمجهود داخلي، نفذته 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

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).

أهمية التسويق للأعمال التوعوية، وإبراز الجهود فيها، ولعل من المناسب اعتماد نظرية التسويق الاجتماعي **Social Marketing** 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 الادلاء بالتصاريح، المشاركة والتفاعل مع الحملات التوعوية بالإعجاب أو إعادة النشر أو زيارة الأجنحة في حال وجودها وغيره من أنواع الدعم

شكراً