

# #نحسبيها\_سواء

## مبادرة

### إدارة التوعية



| اسم البرنامج                                       | رمضانيات غذاء ودواء  |
|--|--|
| المسار التوعوي                                     | مسار التوعية الموسمية  |
| مدير البرنامج                                      | شقراء الرشيد   |
| نوع الهدف العام للبرنامج                           | معنوي، سلوكي، مصادر  |
| أهداف البرنامج (SMART)                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- رفع وعي أفراد المجتمع من خلال حملة إلكترونية تفاعلية تستهدف زيادة عدد التفاعلات مع حسابات الهيئة</li><li>- تعزيز سلوك حساب السعرات الحرارية في الوجبة الغذائية بشكل صحيح (المستهدف 60%)</li><li>- توفير مواد توعوية متنوعة (انفوجرافات، حقائق أئمة المساجد التوعوية) حول الغذاء والدواء والأجهزة والمنتجات الطبية ونشرها على منصات التواصل الاجتماعي</li></ul> |
| الفئة المستهدفة                                    | المستهلكين + أئمة المساجد  |
| استراتيجية التوعية                                 | تواصل، تثقيف   |
| الارتباط بنموذج السمعة                             | عقلاني: التشريع والرقابة، التميز العلمي، الشراكة الفاعلة   عاطفي: الثقة، الحماية   |
| النظريات السلوكية والاجتماعية                      | Health Belief Model, Socio cognitive theory  |
| مؤشرات المراقبة والتقييم                           | <ul style="list-style-type: none"><li>معنوي - عدد التفاعلات مع حسابات الهيئة</li><li>سلوكي - القدرة على حساب الاحتياجات اليومية بشكل صحيح (السعرات، الملح، السكر) بنسبة 60%</li><li>مصادر - توفير عدد 15 انفوجراف توعوي + حقائق توعوية لأئمة المساجد</li></ul>   |
| الميزانية التقديرية                                | 000  |
| الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم) | 10 أبريل - 2024  |
| شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)               | الإدارة التنفيذية للاتصال المؤسسي، قطاع الدواء، قطاع الغذاء، قطاع الأجهزة والمنتجات الطبية   |
| عوائق التنفيذ                                      | لا يوجد  |

## 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.

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 مبادرة تفاعلية عبر منصة X.

## فكرة المُبادرة

- ▲ تُستعرض سفرة رمضانية لفرد واحد تحتوي على عدد 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.
- ▲ نفذت المبادرة بواقع أربع مرات خلال شهر رمضان (كل سبت)

## 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.

**Socio cognitive theory** نظرية حيث سيمكن الأفراد من بناء تصورات حول أهمية وطريقة حساب السعرات من خلال التفاعل مع المبادرة ورصد تفاعلات المشاركون ومتابعة النتائج المائية.

## الإدارات المشاركة في المبادرة

بالتعاون مع إدارة التوعية شاركت الإدارات التالية:



إدارة الإعلام الرقمي: النشر والرصد..

إدارة الاتصال الإعلامي: الأخبار الإعلامية..

إدارة الاتصال والهوية: تصميم المواد..

إدارة السلوكيات التغذوية للمجتمع بقطاع الغذاء: تحديد السعرات الحرارية لأطباق السفر الرمضانية..



## آلية تنفيذ المبادرة:

التغطية الإعلامية

اطلاق المبادرة

إعلان المبادرة

## جدول تنفيذ المبادرة



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

# كواليس تصوير مبادرة #نحسها\_سوا





المملكة العربية السعودية  
الهيئة العامة للطعام والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

# قريباً

## #نحسبيها\_سوا

مبادرة تفاعلية، للتدريب على حساب السعرات الحرارية للسفرة الرمضانية

© ٢٠١٧ SFDA | [www.sFDA.gov.sa](http://www.sFDA.gov.sa)



إعلان مبادرة #نحسبيها\_سوا



## صُور السُّفْر الرَّمَضانِيَّة

## السفرة الأولى ..



## السفرة الثانية..



## السفرة الثالثة..



## السفرة الرابعة..





التفاعل مع مبادرة #نحسبيا\_سوا

عدد المشاركون في السفرة الأولى: 463 شخص  
نسبة الإجابات الصحيحة: %26

المشاهدات  
68.5K

# السفرة الأولى ..

**هيئة الغذاء والدواء @Saudi\_FDA · 2d**

#نحسبيه\_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 481 سعرة حرارية.

عصير زنجل ١٢ سعرة حرارية  
لتر سكري ٧ سعرة حرارية  
فطة سعدية ٢ سعرة حرارية  
سلطه شففه ٦ سعرة حرارية  
شوربة عدس ٣ سعرة حرارية  
بنيرا بالخضار ١١ سعرة حرارية  
شوربة عدس ٣ سعرة حرارية

**هيئة الغذاء والدواء @Saudi\_FDA**

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟ #نحسبيه\_سواء #الغذاء\_والدواء

Translate post

عصير زنجل ١٢ سعرة حرارية  
لتر سكري ٧ سعرة حرارية  
فطة سعدية ٢ سعرة حرارية  
سلطه شففه ٦ سعرة حرارية  
شوربة عدس ٣ سعرة حرارية  
بنيرا بالخضار ١١ سعرة حرارية  
شوربة عدس ٣ سعرة حرارية

**هيئة الغذاء والدواء @Saudi\_FDA · 2d**

**#نحسبيه\_سواء**

|             |            |
|-------------|------------|
| <b>1018</b> | <b>39%</b> |
| <b>890</b>  | <b>35%</b> |
| <b>481</b>  | <b>26%</b> |

463 votes · Final results

# السفرة الثانية ..

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

المشاهدات  
53.9K

**هيئة الغذاء والدواء** @Saudi\_FDA · 14h  
#تحسيها\_سوا مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 985 سعرة حرارية.

Q 3 T 2 H 6 8.3K

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان؟  
في الصورة؟  
#تحسيها\_سوا  
#الغذاء والدواء

Translate post

**هيئة الغذاء والدواء** @Saudi\_FDA · 17h  
#تحسيها\_سوا

|                  |  |
|------------------|--|
| 1020 سعرة حرارية | 52%  |
| 985 سعرة حرارية  | 29% <span style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">(Red Circle)</span> |
| 710 سعرة حرارية  | 19%  |

366 votes · Final results

# السفرة الثالثة ..

عدد المشاركين في السفرة الثالثة:  
٢١٥ شخص  
نسبة الإجابات الصحيحة: ٣٧ %

المشاهدات  
58K

**هيئة الغذاء والدواء** @Saudi\_FDA

#تحسيسها\_سواء مع كل صنف، مجموع السعرات الحرارية: 1019 سعرة حرارية.

Translate post

لبنات بالشريعة ١١٠ سعرة حرارية ١١.  
فوفل سعودية ٦٧ سعرة حرارية ٦٧.  
فطالة طازجة ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
لحم سكري ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
فطالة طازجة قليل الدسم ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
شوكولاتة ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
دبس الورق ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سلطة سبز ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سوسن بول ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سوسن بول وفلفل ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سوسن بول وفلفل ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.

**هيئة الغذاء والدواء** @Saudi\_FDA

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟  
#تحسيسها\_سواء #الغذاء\_والدواء

Translate post

لبنات بالشريعة ١١٠ سعرة حرارية ١١٠.  
فوفل سعودية ٦٧ سعرة حرارية ٦٧.  
فطالة طازجة قليل الدسم ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
لحم سكري ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
فطالة طازجة قليل الدسم ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
شوكولاتة ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
دبس الورق ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سلطة سبز ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سوسن بول ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سوسن بول وفلفل ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.  
سوسن بول وفلفل ٣٧ سعرة حرارية ٣٧.

**هيئة الغذاء والدواء** @Saudi\_FDA · 2d

#تحسيسها\_سواء

|                  |  |
|------------------|--|
| ٦٧٠ سعرة حرارية  | 20%  |
| ١٠١٩ سعرة حرارية | 37% <span style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">(Red Circle)</span> |
| ١٢٥٤ سعرة حرارية | 43%  |

210 votes - Final results

# السفرة الرابعة ..

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

**المشاهدات**  
**49.3K**

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

Translate post

ما هو مجموع السعرات الحرارية لأطباق سفرة رمضان في الصورة؟

#تحسيها\_سواء #الغذاء\_والدواء

Translate post

06/04/2024 · هيئة الغذاء والدواء @Saudi\_FDA #تحسيها\_سواء

|                  |   |
|------------------|---|
| 1100 سعرة حرارية | 41%   |
| 710 سعرة حرارية  | 38% <span style="border: 2px solid red; padding: 2px;">38%</span> |
| 900 سعرة حرارية  | 21%   |

347 votes · Final results

1 13K 1 1



# التحفظ الإعلامي

## التغطية الإعلامية من الصحف:

البلد العالم أعمال معرفة المعلم الرأي كاريكاتير الفوتوغرافي مركز مكة الابداعي

تحت مفهوم مكة

تدشن الهيئة العامة للغذاء والدواء مبادرة (تحسيها سوا) التفاعلية، التي تهدف إلى تعديل سلوك حساب السعرات الحرارية 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 ١٣ شوال ١٤٤٥ - ٢٤ أبريل ٢٠٢٤

القائمة

الخط AA مشاركة

الرئيسية / الصحة

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

الأحد 1445/08/29

## بعض التعليقات حول الحملة التوعوية:

... - الأولي بوج - Bari Alqahtani  
LLM | Medical law | Social care | Regulation...

amazing work done by SFDA - هيئة الغذاء والدواء in enhancing the awareness of the healthy food market and measurement and appropriateness of care for community's needs as well as assessing the impact of the new methods of scientific research in their latest initiatives.

i cannot be more proud than seeing the benefits of the digital awareness methods and becoming a huge part of this and other initiatives. i am waiting for more success in future.

as Naif Alshahrani has stated that , i am quoting here :

" Awareness is based on demonstrative foundations and systematic steps from the moment of thinking about the topic to the selection of channels, the formulation and presentation of content, through the application of theories of behavior and influence."

he also strongly recommends that digital awareness become a role player in helping people understand the importance of their health .

Thank you Naif Alshahrani , Adel Alnasser for sharing this insightful work ...

A @0qCnr  
Follow ...  
ماهفمت  
Translate post  
8:22PM · 16/03/2024 From Earth · 49 Views  
Q Tl H B U

بروف. أحمد الميمان @Dr.ahma... 24m  
يقولون لك الآتي: قدامك أطباقي إكل.... كل طبق نحسب له سعرات حرارية معينة، كمية الطاقة حفته.... فيبغونك تحسين أو تتوقعين كل طبق كم عدد سعراته الحرارية ...  
نظيريا كل وجبة لها سعرات معروفة تقديرها وحنا لازم نعرف عدد السعرات حفقات كل وجبة على شان وزن أكلنا وشرينا خصوصاً حقين الجمية  
Q Tl H B U

خالد @misfirkhaled · 21h  
فخورين بكم كمرجع لأي منتج يتم تداوله في السعودية والحمد لله ان كثير من الدول تعتمد مقاييس الهيئة السعودية للغذاء والدواء  
O Tl H B U

Oriental Chefs @orientalchefs  
Follow ...  
شكراً لهيئة الغذاء والدواء على الإرشادات القيمة والتوصيات المفيدة قبل شهر #رمضان تذكر قيم بأهمية الصحة والرفاهية خلال هذا الشهر المبارك.  
Translate post  
سلمان الحقيل @salmanH... · 14/03/2024  
الله يعطيكم العافية على اهتمامكم المستمر  
Q Tl H B U

hussein mohammed @h... · 10/03/2024 ...  
شكرا لنشر الوعي  
Q Tl H B U

سمية @somaikz · 2d  
شكرا لكم.. ونتظر المزيد من الفوائد الصحية المهمة القيمة  
Q Tl H B U

ابراهيم @ibrahim1995Q  
ابعدتم بنشر الوعي  
Q Tl H B U

بن نواف @saudnawaf15  
مشكورين على التوعيه  
Q Tl H B U

# نتائج المبادرة التوعوية

## النتائج:

النتائج بشكل عام تظهر ضعف في قدرة المستهلكين على حساب السعرات بشكل جيد (تم تحقيق 32.5 %، والمُستهدف .. (%60

تدبّدت 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 للمبادرة:



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 قام به الزملاء بادارة الإعلام الرقمي.

## التحديات والمعوقات:



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

### السبب المتوقع:

- قد يكون توقيت نشر انفو جرافات المبادرة المساعة 8 مساءً في شهر رمضان غير مناسب.
- قلة التسويق للمبادرة.

## التوصيات:

تطوير البرامج التوعوية (مبادرة "نحسها 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 الجهد 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.

## التوصيات:

التفاعل مع المبادرة يؤكد على أهمية التوعية الرقمية باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وللوصول لعدد أكبر من المستفيدن من الضروري تنوع قنوات التوعية الرقمية وزيادة جاذبية المحتوى التوعوي للفئات المستهدفة.

تخصيص موارد مالية لترويج حملات الهيئة التوعوية على وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تغطية تكاليف التسويق الأخرى مثل الاستعانة بالمؤثرين. (علمًا بأن تكلفة مبادرة "تحسيها سوا" صفر ريال)

تعزيز مساهمة قادة الهيئة في دعم التسويق للحملات التوعوية عن طريق الادلاء بالتصريحات، أو المشاركة والتفاعل مع الحملات بالإعجاب أو إعادة النشر، أو زيارة الأجنحة، أو النشر -الخاص والعام- بخصوصها وغيرها من أنواع الدعم.



شكراً  
لـ