



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





## العادات الغذائية في المجتمع السعودي



**المفاهيم الرئيسية:**  
- العادات الغذائية.

تؤثر أساليب ممارسة الحياة اليومية والعادات الغذائية على صحة الأفراد، حيث تؤدي السلوكيات والأنماط المعيشية الخاطئة إلى زيادة معدل انتشار الأمراض المزمنة، المرتبطة بالنمط والسلوك الغذائي لجميع أفراد وفئات المجتمع التي يتسبب سلوكها في التأثير على صحة الفرد والمجتمع.

وهنا يأتي دور التثقيف الغذائي والتوعية المعززة للجانب الصحي، من خلال تحسين السلوك الغذائي لأفراد المجتمع، تماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تسعى إلى "بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي".

beadaya.com |



يساعد الوعي الصحي على تحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير عن طريق:

- ١- تغيير العادات الغذائية السيئة إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة.
- ٢- تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة تحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية.



تسبب العادات الغذائية السيئة عدداً من المشكلات كالنحافة، والسمنة، كذلك نقص الفيتامينات والمعادن (كـنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم، وتسوس الأسنان.

## العوادات الغذائية

تعد العادات الغذائية من أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الفرد للغذاء، فالعوادات ما هي إلا سلوكيات تعلمها الفرد واعتاد عليها، ويتأثر الطعام المتناول بهذه العادات سواء أكانت عادات جيدة أو سيئة.

فهي عبارة عن: السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء، وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

## العوادات الغذائية في المجتمع



كانت ريف سعيدة جداً مساء الجمعة بزيارة عمها صالح وعائلته، فهي لم تر ريناد ابنة عمها منذ أكثر من ستة أشهر.

قالت الام مع وقت أذان المغرب انتهينا من تجهيزات وجبة العشاء؛ فالحمد لله. وفرحت ريف بزيارة أقاربها مع شعورها ببعض التعب، فهي وأمها في المطبخ منذ الصباح، وصلت عائلة العم صالح، فاستقبل والد ريف الرجال، ودخلت النساء لغرفة الضيوف الثانية، قدمت

ريف للنساء العصير ثم القهوة والتمر وأطباق من الحلوى، وقدم أخوها فهد مثل ذلك للرجال، دارت أحاديث متفرقة بين الأسرتين، وبعد صلاة العشاء جهزت عائلة ريف وليمة من الأرز واللحم وأطباق جانبية من السلطات الخضراء، أما المشروبات فتنوعت بين الماء واللبن والمشروبات الغازية، وبعد انتهاء العشاء تم تقديم الشاي.

قضت ريف وقتاً ممتعاً مع ابنة عمها ريناد التي قالت مذاكرة لها في نهاية الزيارة. أنها لا تستطيع الحركة أو الكلام من كثرة تناول الطعام والشراب وستذهب إلى النوم مباشرة.



بعد قراءة تلك للقصة السابقة استخرج ما يلي:  
العادات الغذائية الجيدة:

تقديم التمر مع القهوة  
أطباق من السلطات الخضراء مع الوجبات الدسمة  
وجود أصناف من المشروبات مثل الماء واللبن

العادات الغذائية السيئة:

تقديم العصير وأطباق الحار  
تقديم المشروبات الغازية  
تقديم الشاي بعد العشاء مباشرة  
الذهاب للنوم مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

ديننا الإسلامي يؤكد على أهمية الاعتدال في المأكل والمشرب.

### كيف نغير عاداتنا الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية جيدة؟

إن إتباع نظام غذائي صحي سليم، مطلب الجميع، ويبدأ هذا النمط من خلال تحديد العادات الغذائية السيئة والسعي إلى تغييرها إلى عادات غذائية سليمة، عن طريق المعرفة الغذائية الصحيحة للأطعمة، والعناصر الغذائية، واختيار بدائل غذائية صحية، والاستمرار عليها.





## العادات الغذائية السيئة

تناول وجبات دسمة يومياً على الغداء أو العشاء.



## طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية

- تناول الوجبات الدسمة من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
- الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة.
- تناول هذه الوجبات مع الخضروات الطازجة.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
- تناول الطبق الصحي الذي يحتوي على ربع الطبق من الخضروات الخضراء أو المطبوخة - الربع الثاني بروتينات - الربع الثالث النشويات - الربع الأخير الفاكهة



استبدالها بتناول التمور والمكسرات قليلة الملح.



تناول أطباق الحلويات مساءً (الكيك - الدونات - الشكولاتة).



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول الوجبات السريعة مرة في الشهر.</li> <li>• الحرص على إعداد وجبات سريعة في المنزل .</li> <li>• تناول الخضروات والفواكه مع الوجبات السريعة.</li> <li>• استبدال قلي الطعام بطرق طهي صحية.</li> <li>• الابتعاد عن الصلصات الجاهزة.</li> <li>• تناول الأجبان قليلة الدسم.</li> </ul>	<p>تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع.</p> 
<p>تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم).</p> 	<p>إهمال تناول وجبة الإفطار يومياً. أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار.</p> 

العادات الغذائية السيئة	طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية
شرب الشاي والقهوة في أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التقليل من شرب المنبهات قدر الأمكان، خلال اليوم.</li> <li>• استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء.</li> </ul>
تناول وجبة العشاء في وقت متأخر.	<p>يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان - الشوفان.</p>



### دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة:

- ١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.
- ٢ التنوع والتوازن في العناصر الغذائية.
- ٣ احتواء الوجبات الغذائية على الخضروات والفواكه.
- ٤ تناول الوجبات الرئيسية في المنزل في مواعيد محددة.
- ٥ تعويد الأطفال شرب الماء على مدار اليوم وتوعيتهم بفوائده.
- ٦ اختيار طرق الطهي الصحية.





بالتعاون بين وزارة التعليم ووزارة الصحة يمنع بيع بعض المنتجات الغذائية في المقاصف المدرسية مثل:

(المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، رقائق البطاطس، الشوكولاتة، الحلوى) نتيجة ضررها على صحة الطلاب، ولتحسين عاداتهم الغذائية.



هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في تعديل العادات الغذائية للفرد، دونها:

جمعية السكري السعودية الخيرية

جمعية كيل الخيرية لمكافحة السمنة

الجمعية السعودية للتغذية السريرية

بداية  
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

## نشاط (ب):



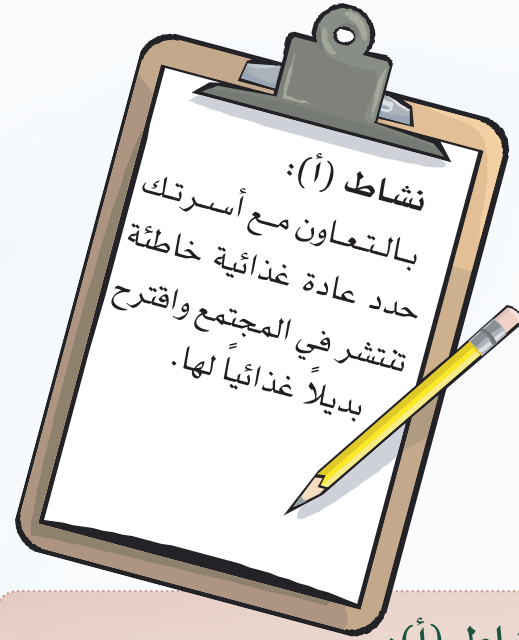
غذاء آمن اليوم  
لغد مفعم بالصحة



موقع بداية التعليم | beadaya.com

## نشاط (ب):

يوافق يوم الصحة العالمي  
يوم ٧ أبريل من كل عام:  
دون شعاراً لهذا اليوم  
يحث على العادات الغذائية  
الجيدة.



## نشاط (أ):

تناول الوجبات السريعة  
البديل الغذائي المقترح:  
تناول المكسرات والفاكهة المجففة  
تناول الوجبات المعدة في المنزل