



# المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢	المقدمة
٣	تعريف الوجبات السريعة وأنواعها
٤	نبذة تاريخية عنها
٦ - ٥	عناوين هامة
٧	من أسباب زيادة الإقبال عليها
٨	الإستراتيجيات التي تتبعها الشركات لتشجيع المستهلكين على زيادة الإقبال عليها .
١١ - ٩	أضرارها على البالغين و الأطفال
١٢	ما توصلت إليه آخر الدراسات الحديثة من أنها قد تؤدي إلى .
١٦ - ١٣	التغييرات التي من الممكن إجراؤها لجعلها صحية أو أقل ضرراً
١٨ - ١٧	ما يجب عليك اخذه بعين الإعتبار
٢٤ - ١٩	الدليل الغذائي لبعض أنواع الوجبات السريعة
٢٥	أخيراً
٢٦	المراجع



# المقدمة

تطور الحياة وسرعة وتيرتها والاندماج الثقافي العالمي و تبادل الخبرات بين الدول انعكس بشكل كبير على أنماط حياتنا وخياراتنا .

و كذلك تغير أسلوب الحياة و تغيرت معها ساعات العمل والراحة ، فبينما كان الناس يعودون إلى بيوتهم وتجتمع الأسرة كلها على وجبة واحدة، اختلف أوقات أفراد الأسرة وانشغل الوالدين، وأعطى الشباب وخاصة المراهقون مزيدا من الحرية في التنقل والتجوال ، وتوفرت القوة الشرائية لهم بشكل أكبر، هذه الأمور كلها إضافة إلى الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلان المختلفة وسهولة الحصول عليها كبديل للطهي في المنزل وتعويضا عن حياة الانشغال الدائم ، أدى إلى انتشار عادة تناول الوجبات السريعة.

وانطلاقا من أهمية الوعي بما يفرضه علينا نسق الحياة ، أعدنا هذا الكتيب الذي نوضح فيه ما هي الوجبات السريعة بمختلف الجوانب المتعلقة بها و نستعرض فيه البدائل الصحية بهدف تعريف الأفراد بما يأكلون و ما يأكله أطفالهم وإجراء بعض التغييرات لجعلها أفضل وأكثر ملائمة للصحة و بعداً عن الأضرار .



# الوجبات السريعة

يعتقد البعض أن الوجبات السريعة مقتصرة فقط على الهمبرجر ،الدجاج المقلي ، البييتزا ،السجق و ما يقدم معه من مشروبات غازية أو عصائر محلاة و بطاطس مقلية ... وهذا مفهوم خاطئ .و لو أخذنا المعنى الحرفي والعملي للوجبات السريعة لوجدنا أنها عبارة عن أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة ( بشكل سريع ) ، ويعني ذلك أن الشاورما ،الدجاج المشوي ، الحمص ،التبولة ، الفول ،الطعمية ، السمبوسة وغيرها هي وجبات سريعة ، حتى الأرز باختلاف أنواع تحضيره أصبح يقدم في المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة خاصة في المجمعات التجارية التي ازدهرت مؤخراً .

## أنواع المطاعم :

تعتمد نوعية الوجبات السريعة على المطاعم التي تقوم بتقديمها ، و هي نوعان :

### ❖ مطاعم الخدمة العادية :

هي مطاعم عائلية يقدم معظمها أصنافا مختلفة من الطعام تتوقف على المطعم نفسه.

### ❖ مطاعم الخدمة السريعة :

تقدم الوجبات ذات السعر المعتدل والخدمة السريعة. وكثير منها يقدم أصنافا مختلفة من الأطعمة وهي المعروفة بالمطاعم الغربية ،بالإضافة إلى المطاعم التي تقدم أطعمة شرقية مثل الشاورما ، الفلافل ، الفول ، المعجنات ( الزعتر ، اللبنة ، السبانخ .. الخ ) و غيرها.



## نبذة تاريخية

بالرغم من أن الوجبات السريعة تقدم على أنها تمثيل للحضارة المتقدمة، إلا أن لها تاريخاً قديماً قبل أن يكون له تاريخ حديث فقد عرفته روما القديمة منذ حوالي ٢٠٠٠ سنة و كانت تتكون غالباً من الخبز ، الزيتون و بعض المشروبات و عرفت في العصور الوسطى في المدن الأوروبية مثل لندن و باريس و شملت أصنافاً مثل المعجنات ، الفطائر المحشوة ( باللحم – الخضروات – الفواكه) و اللحوم المطهية أما الشطيرة ( السندوتش ) بدأت في الانتشار في بريطانيا في القرن الثامن عشر حيث قام أحد العمال بلف لحم في الخبز لكي لا يؤخر عمله بالإضافة إلى أن المملكة المتحدة تبنت وجبات سريعة من العديد من الحضارات مثل البيتزا ( الإيطالية ) ، النودلز ( الصينية ) و الكباب الذي أخذ من المدافعين الأتراك خلال الحملات الصليبية أما في اليابان فقد عرفوا السوشي كوجبة تقليدية و سريعة أيضاً .

و بدأت في الولايات المتحدة الأمريكية في أواخر القرن التاسع عشر و بداية القرن العشرين و هم أكثر الشعوب تفنناً و استهلاكاً لها بحيث و صفهم أحد مؤلفي بلادهم في الوقت الحاضر بأنهم أمة الوجبات السريعة .

و كان زبائن هذه الوجبات قديماً هم الأشخاص الذين يعملون و يقيمون بعيداً عن أسرهم ، أو الفقراء الذين لا يملكون أدوات لطهي الطعام في منازلهم ، أو المسافرين الذين يمرون بالمدينة .

و في سنة ١٩٥١م ورد مصطلح الوجبات السريعة (Fast Food) في قواميس اللغة الإنجليزية لأول مرة .



## عناوين هامة



❖ الوجبات السريعة تكون محضرة عادة من مواد مصنعة مضافة مثل المواد الحافظة ، منكهات و ألوان صناعية . و حتى الوجبات التي قد تبدو لنا طبيعية قد تحتوى على مواد مضافة و هي التي تعطي الشكل و النكهة الموحدة للوجبات المقدمة في نفس السلسلة من المطاعم .

❖ الاطعمة الجاهزة تمر بعمليات تصنيع عديدة حتى تصبح سريعة الإعداد و التقديم بالإضافة للظروف التي تمر بها نتيجة النقل و التداول و بدون مواد مضافة فإنها سوف تتعرض بلا شك للتلف و الفساد فأهميتها تكمن في وصول هذه الأطعمة للمستهلك بالشكل و الطعم المقبولين وبالتالي عدم تعرض المنتجين للخسائر المادية الكبيرة ، بعض هذه المضافات خاصة الكيميائية ( الصناعية ) لها درجة من السمية قد تسبب الإصابة بالأمراض .



❖ الصلصات مثل الكاتشب ، المايونيز و الصلصات المضافة على السلطات والتي تعدل من مذاق هذه الوجبات تعطي كذلك كمية إضافية من السعرات الحرارية المتناولة.



❖ منتجات الحليب مثل الأيس كريم ، مخفوق الحليب ( milk shake ) تعتبر عالية في محتواها من السكر و الدهون .



❖ **تفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة،**  
مثل الفيتامينات ، الأملاح والمعادن  
الضرورية كالسيوم والحديد.



❖ **عالية في نسبة الدهون خاصة المشبعة**  
والمهدرجة بالإضافة إلى تكرار استعمال  
الزيوت أو الدهون المستخدمة  
في تحضيرها .



❖ **قليلة في محتواها من الخضروات**  
أو العصائر الطازجة .



❖ **نسبة الصوديوم فيها تضاهي أو تفوق**  
احتياجات الجسم لها.

**الدهون المهدرجة** تنتج من تحويل الزيوت  
النباتية السائلة إلى الحالة الصلبة من أجل زيادة  
مدة حفظها و توجد في معظم الأطعمة المصنعة

**الدهون المشبعة** هي الصلبة في درجة الحرارة  
العادية المتواجدة في جميع الدهون الحيوانية  
كالسمن وبعض الدهون النباتية كزيت النخيل .

بزيادة نسبة **الصوديوم** في الجسم يزيد حجم الدم  
فيضغط على جدران الشرايين ويجهدا مما  
يجهد القلب الذي يضخ هذا الحجم من الدم .

**الدهون المشبعة و المهدرجة ( المؤكسدة )**  
تسهم في رفع الكوليسترول الضار وتخفيض من  
الكوليسترول الجيد في جسم الإنسان .

## من أسباب زيادة الإقبال عليها



❖ إنجذاب الصغار إليها لطريقة تقديمها ، شكلها المميز والأهم من ذلك ما تقدمه من هدايا وألعاب .



❖ تقدم بعض المطاعم أكلات غير معروفة ومبهمة المكونات كسر من أسرار المهنة تزيد من الإقبال عليها لأنها متفردة ومتميزة حتى لو كان محتواها غير واضح .



❖ تمثل تغييرا عن رتابة الحياة والأطعمة الاعتيادية فهي متعددة الأنواع والمذاقات .



❖ من السهولة الحصول عليها فهي متواجدة في أماكن عديدة بالإضافة أنها توفر خدمة التوصيل المنزلي .



❖ ذات سعر مناسب . ❖ سريعة التحضير والتقديم .



## الإستراتيجيات التي تتبعها الشركات لتشجيع المستهلكين على زيادة الإقبال عليها



الهدايا و الألعاب يعطى مع وجباتها أحدث الألعاب و مجسمات الشخصيات الكارتونية المشهورة و المحببة لدى الأطفال بالإضافة لتواجد ركن خاص فيها لألعاب الأطفال.



الدعاية و الإعلان حيث تتبع إستراتيجية عالية و دقيقة في إعلاناتها فهي تنفق أموال طائلة من خلال وسائل الإعلام (المرئية ، والمسموعة ، والمقروعة ) .



الحفلات و أعياد الميلاد تقدم خدمة خاصة بتغطية هذه الفعاليات .



العروض الخاصة كالوجبات ذات الأحجام الكبيرة كذلك توفر مبدأ إعادة التعبئة وعروض التناول حتى الإشباع.. الخ.



التوصيل المنزلي المجاني .

## أضرارها على البالغين و الأطفال

❖ **السمنة أو البدانة** بسبب المحتوى العالي لهذه الوجبات من سكريات ودهون ،خاصة المشبعة منها فإنها تتراكم في الجسم و تسبب السمنة التي انتشرت في مجتمعاتنا بشكل كبير وطالت حتى الأطفال . ومن المعروف أن الشخص البدين عرضة للعديد من الأمراض المزمنة الخطيرة .



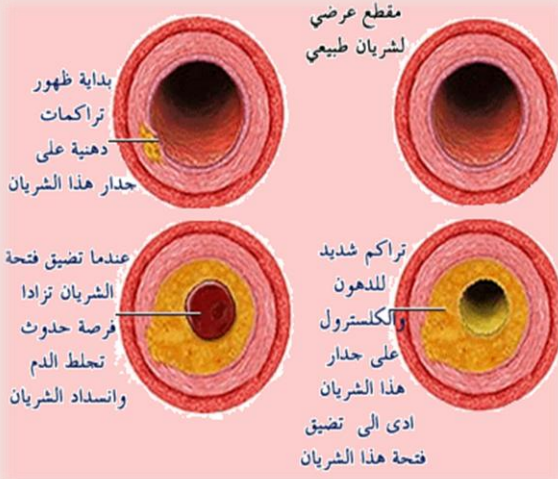
❖ **أمراض القلب و الجهاز الدوري** كالسكتة القلبية، تصلب الشرايين ، الجلطات والتي من أسبابها كثرة تناول الدهون وخاصة المشبعة.



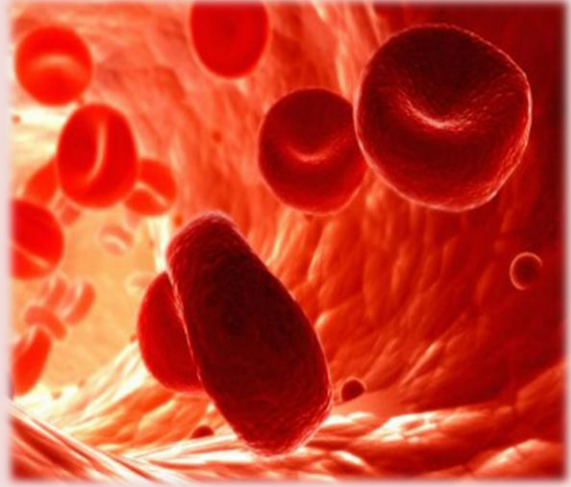
❖ **ارتفاع ضغط الدم و المسبب الرئيسي له هو** الكمية الكبيرة من الصوديوم الموجودة في هذه الوجبات .



❖ الكوليسترول لاحتوائها على نسبة عالية من  
الدهون المشبعة خاصة المهدرجة .



❖ الأنيميا أو فقر الدم بسبب محتواها القليل  
من الحديد .



❖ مرض السكري حيث انتشر في الآونة  
الأخيرة الإصابة بالنوع الثاني من السكري حتى  
لدى صغار السن و الذي كان شائعاً لديهم في  
السابق الإصابة بالنوع الأول .



❖ هشاشة العظام بسبب قلة الكالسيوم، إضافة  
إلى أن المشروبات الغازية المقدمة مع هذه  
الوجبات تحتوي على كميات عالية من الفسفور  
الذي يمنع ترسب الكالسيوم و يزيد من فقد الجسم  
له .



❖ المشروبات الغازية المقدمة مع هذه الوجبات تسبب العديد من الأضرار سواء من الناحية الجسديه على الأسنان ، العظام و المعدة .. إلخ أم من الناحية النفسية بما تسببه من قلق و اكتئاب .



❖ الإصابة بالإمساك و اضطرابات الهضم لقلة محتواها من الألياف ، بالإضافة إلى أنها تؤكل في العادة على عجل مما لا يعطي المجال للمضغ الجيد الذي يؤدي إلى الإصابة بعسر الهضم .



❖ التسمم الغذائي تزيد من مخاطر التعرض لة خاصة في فصل الصيف .



❖ الإفراط الشديد منها قد يؤدي إلى الإضرابات النفسية ، خمول العقل و الجسد ، الكسل ، ضعف الذاكرة مع عدم القدرة على التركيز ، الإحباط ، قلة الثقة بالنفس ، تقليل التقدير للذات و ذلك لقلة محتواها من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .



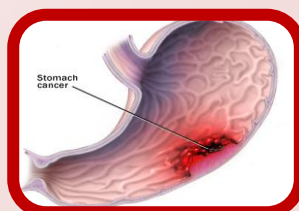
## ما توصلت إليه آخر الدراسات الحديثة أن الإفراط الشديد منها قد تؤدي إلى



٤- الربو لدى  
الأطفال



٣- ترهل الجسم



٢- السرطان



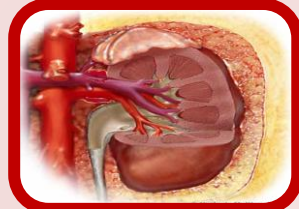
١- ضعف البصر



٨- تشوهات الأجنة  
لدى المرأة الحامل



٧- قد تسبب النشاط  
الزائد للأطفال



٦- الفشل الكلوي  
عند الأطفال



٥- تؤثر على النمو  
العقلي للأطفال



١٠- لتكرار عرض العلامات أو اللافتات التي  
تدل على الوجبات السريعة تأثير تراكمي حافز  
للسلوك يجعل الناس تندفع نحوها حتى لو لم يكن  
بهم حاجة إليها.

٩- الإدمان عليها بما يشبه إدمان المخدرات  
و المشروبات الكحولية بحيث من الصعوبة  
على الفرد المعتاد عليها أن يتركها .

و لازالت الدراسات مستمرة للبحث عن أضرار هذه الوجبات !!

## التغييرات التي من الممكن إجراؤها لجعلها صحية أو أقل ضررا :

النوع	الخيارات الأقل صحية	الخيارات الأكثر صحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ سندويش البرغر (دجاج ، سمك ، لحم ) .</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ برغر الخضروات .</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ المزدوج مع الجبن و الصلصات كالكاتشب و المايونيز .</li> <li>❖ المقلية .</li> <li>❖ الخبز بأنواعه المعد من الدقيق الأبيض .</li> </ul>  <p>٥٤٠ سعة حرارية</p>  <p>٤١٠ سعة حرارية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ الحجم العادي بدون الجبن و الصلصات مع شرائح الطماطم و الخس ( السلطة ) .</li> <li>❖ المشوية .</li> <li>❖ الخبز بأنواعه المعد من الدقيق الأسمر بالنخالة .</li> </ul> <p>٢٥٠ سعة حرارية</p>  <p>٢٤٠ سعة حرارية</p> 
البطاطس	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ الحجم الكبير .</li> <li>❖ مع كميات كبيرة من الملح .</li> <li>❖ تناولها مع الشيدر .</li> <li>❖ المقلية .</li> </ul>  <p>٣٨٠ سعة حرارية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ الحجم العادي .</li> <li>❖ إضافة توابل غير الملح أو كميات قليلة منه .</li> <li>❖ المشوية أو المسلوقة .</li> </ul>  <p>١٠٠ سعة حرارية</p>
المشروبات	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ الشراب أو العصائر المحلاة .</li> <li>❖ المشروبات الغازية .</li> </ul>  <p>٢١٠ سعة حرارية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ العصائر غير المحلاة .</li> <li>❖ العصائر الطازجة بدون سكر .</li> </ul>  <p>١٢٢ سعة حرارية</p>

النوع	الخيارات الأقل صحية	الخيارات الأكثر صحية
أطباق اللحوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ مع الجلد أو الشحم.</li> <li>❖ بالجبن .</li> <li>❖ الخبز بأنواعه (الأرز ، المعكرونة ) من الدقيق الأبيض .</li> <li>❖ مع إضافات الصلصات والخضروات المقلية .</li> <li>❖ المقلية .</li> </ul>  <p>١٦٦٠ سعة حرارية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ منزوعة الجلد أو الشحم.</li> <li>❖ بدون جبن أو أجبان قليلة الدسم .</li> <li>❖ الخبز بأنواعه ( الأرز ، المعكرونة) من الدقيق الأسمر بالنخالة.</li> <li>❖ مع إضافات التوابل غير الملح و الخضروات الطازجة أو المسلوقة .</li> <li>❖ المشوية .</li> </ul>  <p>٥٥٠ سعة حرارية</p>
البيتزا أو المعجنات	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ القاعدة السميكة والمحتوية على الجبن في الأطراف .</li> <li>❖ تناول خبز الثوم معها.</li> <li>❖ طلبات الأجبان و اللحوم المضاعفة و المقلية .</li> </ul>  <p>٢٤٠ سعة حرارية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ القاعدة رقيقة بدون جبن على الأطراف.</li> <li>❖ مضاعفة الخضروات المضافة.</li> <li>❖ الكميات معتدلة بدون مضاعفتها واللحوم مشوية .</li> </ul>  <p>١١٠ سعة حرارية</p>
الحلويات	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ العالية السكر و الدهون .</li> </ul>  <p>٣٢٠ سعة حرارية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ سلطات الفواكه .</li> <li>❖ روب قليل الدسم بالنكهات .</li> </ul>  <p>١٠٠ سعة حرارية</p>

## الخيارات الأكثر صحة

❖ مع صلصة الطماطم الطازجة ،  
الخضروات و اللحوم المشوية أو  
المسلوقة مع الجبن قليل الدسم .  
❖ المعكرونة من الدقيق الأسمر.



٥٧٢  
سعة  
حرارية

## الخيارات الأقل صحة

❖ مع الكريمة ، الزبدة ، الجبن  
المضاعف و الكامل الدسم مع  
اللحوم و الخضروات المقلية.  
❖ المعكرونة من الدقيق الأبيض.



١٢٦٠  
سعة  
حرارية

## النوع

الباستا



❖ البيض، البطاطس و اللحوم  
المسلوقة أو المشوية.  
❖ المشروبات الغير محلاة.  
❖ الخبز بأنواعه( الأسمر بالنخالة ).



٣٠١  
سعة  
حرارية



❖ المحتوية على البيض، اللحوم،  
البطاطس المقلية .  
❖ المقدمة مع المشروبات المحلاة.  
❖ الخبز بأنواعه ( الأبيض ) .



١٦٠٠  
سعة  
حرارية



وجبات الإفطار



❖ قليل الدسم و السكر يفضل دون  
الصلصات .



١٣٢  
سعة  
حرارية



٤٥  
سعة  
حرارية

❖ كامل الدسم العالي السكر نتيجة  
إضافة صلصات الشكولاتة ،  
الفروالة أو الكراميل .



٥٨٠  
سعة  
حرارية



٣٤٠  
سعة  
حرارية

الحليب المخفوق  
و الأيسكريم





## الخيارات الأكثر صحة

- ❖ استخدام التوابل الطبيعية والزيوت غير المشبعة كزيت الزيتون ، دون أو قليلة الملح .
- ❖ الأجبان قليلة الدسم و إضافات مسلوقة .

٢٠  
سعة  
حرارية



## الخيارات الأقل صحة

- ❖ استخدام الصلصات الدسمة ، المصنعة والعالية الملح .
- ❖ إضافات الأجبان كاملة ، اللحوم والخضروات و البقوليات المقلية .

٤٣٠  
سعة  
حرارية



## النوع

### السلطات



- ❖ المشوية ، المسلوقة قليلة أو بدون الملح ، و الأجبان قليلة الدسم .

١٠٠  
سعة  
حرارية



- ❖ المقلية ،عالية الملح و الأجبان كاملة الدسم .

٢٠٠  
سعة  
حرارية



### المقبلات



- ❖ منتجات ألبان قليلة الدسم ، الدهون غير المشبعة ( الزيتون ، الكانولا) ، اللحوم، البقوليات، الخضروات المسلوقة أو المشوية .
- ❖ قليلة الملح بالتوابل الأخرى .

٦٧  
سعة  
حرارية



- ❖ استخدام إضافات دسمة كمنتجات الألبان الكاملة ، الدهون المشبعة ( الزبدة ، السمن)، اللحوم، البقوليات والخضروات المقلية .
- ❖ عالية الملح و الأنواع المصنعة.

٢٠٢  
سعة  
حرارية



### الحساء ( الشوربة )



## ما يجب عليك أخذه بعين الاعتبار

- ❖ في الآونة الأخيرة ظهرت العديد من المطاعم التي تقدم السندويشات الصحية التي من الممكن بقله المعرفة جعلها أكثر ضررا من غيرها من الوجبات السريعة عند إضافة الصلصات و الأجبان الدسمة إليها .
- ❖ تجنب طلب الطعام من أي مطعم والتأكد دائما من سمعته ونظافته أولا .
- ❖ قراءة قائمة الطعام بحذر و اختيار الأفضل من حيث طريقة التحضير و محتويات الوجبة خاصة من ناحية السعرات والأملاح .
- ❖ اختيار الوجبة صغيرة الحجم و تجنب العروض التي تشجع على تناول المزيد .
- ❖ عند طلب اللحوم يجب التأكد من أنها مطهوه بشكل جيد .



- ❖ السؤال عن نوعية الوجبة و طريقة الطهو ( مشوي ، مقلي ، محمص .. إلخ ) .
- ❖ العديد من الوجبات من الممكن إجراء بعض التغييرات الصحية البسيطة عليها .
- ❖ تناول الطعام في وضع الجلوس و بيضاء مع المضغ الجيد .
- ❖ يجب الاعتدال في الكميات المتناولة من الأطعمة المختلفة .
- ❖ تستطيع أن تتقاسم و تشارك مع غيرك في تناول الوجبات الكبيرة ( مثل : أطباق الأرز والمعكرونة ، البيتزا و المعجنات ، المقبلات .... إلخ ) .
- ❖ عدم تناول الوجبات السريعة على أنها وجبات خفيفة بين الوجبات بل يجب أن تكون هي وجبتك الرئيسية.



- ❖ للوجبات السريعة قيمة غذائية بحسب الوجبة و مكوناتها و كلما كانت قليلة السعرات ، الملح و السكر ، طازجة و طبيعية كانت أفضل .
- ❖ توفر الدليل الغذائي بمحتوى الأطعمة من السعرات الحرارية و المغذيات الأخرى سواء في المطعم نفسه أو على الموقع الالكتروني الخاص به فمن المهم أن تسأل عنها و بواسطتها تستطيع أن تقارن بين وجبات المطاعم المتشابهة و تختار الأفضل .
- ❖ تعديل السلوكيات الغذائية مع ممارسة النشاط البدني يعطي نتائج أفضل بكثير من اتباع أحدهما دونما الآخر .
- ❖ مع كل ما تتناوله لا تتعدى في النهاية احتياجاتك من السعرات الحرارية اليومية .
- ❖ الأطفال هم أجيال المستقبل و العديد من الأمراض الخطيرة و المزمنة تنشأ مع مراحل العمر المبكرة و هم أكثر حاجة إلى الحليب ، الفواكه و الخضروات الطازجة .



## ملاحظة :

قد تستصعب ما تم ذكره من طرق تعديل هذه الوجبات و جعلها صحية ، بالإضافة إلى طريقة قراءة الدليل الغذائي و تحديد وجباتك مسبقاً . قد تكون في البداية صعبة عليك و لكن تذكر مدى أهمية صحتك بالنسبة إليك و الفوائد التي سوف تحققها لنفسك و لعائلتك . ومع مرور الوقت سوف تمتلك القدرة و المهارة التي تؤهلك لاختيار الأفضل فهي بالمعرفة و الوعي بالموضوع تصبح سهلة .

## الدليل الغذائي لبعض أنواع الوجبات السريعة

النوع	الخبز	السعرات	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السكر	الألياف	الصوديوم	الكالسيوم	الاسترول	الحديد
برجر اللحم	العادي جم ١٠٠	٢٥٠	٣١	٩	١٢	٦	٢	٥٢٠	١٢٠	٢٥	٢٤٥
	المضاعف جم ٢١٤	٤٩٠	٤٤	٢٥	٢٢	٨	٣	٨١٠	١٨٠	٦٠	٤
	المضاعف ٣ طبقات جم ٤٢٠	١٠٧٤	٤٧	٧١	٦٤	١١	٣	٩٩٦	-	-	-
برجر اللحم مع الجبن	العادي جم ١٠٠	٣٠٠	٣٣	١٢	١٥	٦	٢	٧٥٠	١٩٠	٤٠	٢٤٥
	المضاعف جم ٢١٤	٥٤٠	٤٥	٢٩	٢٥	٩	٣	١٠٤٠	٢٥٠	٧٥	٤
	٣ طبقات جم ٤٢٠	١١٧٨	٤٨	٧٩	٦٨	١١	٣	١١٩٧	-	-	-
برجر اللحم مشروم	العادي جم ٢٨٠	٦٦٠	٥٧	٣٢	٣٥	٨	٤	١١٣٠	١١٠	١١٠	٦
	العادي بالجبن جم ٢٨٠	٧٧٠	٥٩	٤٠	٤٤	٨	٤	١١٧٠	٣٨٠	١٣٥	٦
برجر السمك	العادي جم ١٤٢	٣٦٠	٣٨	١٧	١٤	٥	٢	٥٢٠	١٢٠	٣٥	٢
	بالجبن جم ١٤٢	٣٨٠	٣٩	١٩	١٥	٥	٢	٦٣٥	١٥٥	٤٠	٢
برجر الخضرة	العادي جم ٢٥٠	٤١٠	٤٤	١٦	٢٢	٨	-	١٠٣٠	-	٥	-
حلقات البصل	العادي جم ١٢٢	٤١٠	٤٥	٢٤	٣	٥	٣	٤٧٠	-	٠	-

النوع	السكر	السكر	السكر	السكر	السكر	السكر	السكر	السكر	السكر	السكر	النوع
برجر الدجاج	العادي جم ١٤٣	٢٤٠	١٢٠	٣٥	٨٣٠	٢	٥	١٤	١٦	٤٠	٣٦٠
	بالجين جم ١٤٣	٢٤٠	١٩٠	٥٠	١٠٦٠	٢	٦	١٧	١٩	٤١	٤١٠
	المشوي جم ١٨٠	٢٤٠	١٢٥	٧٠	١٠٦٠	١	٦	٢٩	٧	٣١	٣٢٠
سندويش السجق	العادي جم ٩٦	-	-	٢٩	٧٧٠	١	٤	٩	١٤	٢١	٢٥٠
	بالجين و الفلفل جم ١٥٨	-	-	٥٠	١٠١٠	٢	٥	١٨	٢٢	٣٩	٤٣٠
البطاطا المقليّة	الصغير جم ١٢١	-	-	٠	٧١٠	٣	٠	٤	١٤	٤٥	٣٢٠
	الوسط جم ١٦٢	-	-	٥	٩٦٠	٤	٠	٥	١٩	٦٠	٤٣٠
	الكبير جم ١٧٦	-	-	٥	١٦٤٠	٥	٠	٥	٢١	٦٥	٤٧٠
عصير البرتقال	الوسط ٤٨٠ مليلتر	٠	٣٥	٠	٠	٠	٣٩	٣	٠	٣٩	١٩٠
مخفوق الحليب	العادي جم ٣٥٤	٠,٥	٤٣٠	٥٠	٢٠٣	١	٨٠	١٣	١٣	٩٨	٥٦٣
الأيس كريم بالحليب	بصلصة جم ١٧٨	٠	٢٣٠	٣٠	١٦٠	١	٤٤	٧	٨	٦٠	٣٤٠
	بالفانيليا جم ٢٩	٠	٤٠	٥	٢٠	٠	٦	١	١	٨	٤٥
الكوكيز	قطعة جم ٣٣	١,٥	١٠	١٠	٩٠	١	١٥	٢	٨	٢١	١٦٠

النوع	السكر	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	الأسكر	الألياف	الصوديوم	الكالسيوم	الحديد	الزنك
المشروبات الغازية	الوسط ٦٣٠ ملليتر	٢١٠	٥٨	٠	٠	٥٨	١٥	٠	٠	٠
فطيرة التفاح	العادي ٧٧ جم	٢٥٠	٣٢	١٣	٢	١٣	٤	١٧٠	١٥	٦
حلوى الموز	العادي ٣٧٤ جم	٥٢٠	٩٤	١٣	٩	٧٣	٣	١٦٠	٢٥	١٥
صلصة الباربيكيو	العادي ٣٤ جم	٦٠	١٧	٠	٠	١٥	٢٧٠	٠	-	-
صلصة الماستردة	العادي ٣٤ جم	١٨٠	٦	١٨	٠	٥	٠	١٩٠	١٠	٠
سلطة السيزر	العادي ٣١٤ جم	٣٣٠	٢٠	١٧	٢٦	٦	٣	٨٤٠	٦٠	١٩٠
سلطة الدجاج المشوي	العادي ٣١١ جم	٢٢٠	١٢	٦	٣٠	٥	٣	٨٩٠	٧٥	٢٠٠
السلطة الخضراء	العادي ٨٧ جم	٢٠	٤	٠	١	٢	١	١٠	٠	٢٠

### وجبات الأطفال

النجت قطع الدجاج	٤ قطع ٦٤ جم	١٩٠	١١	١٢	١٠	٠	٠	٤٠٠	٣٠	٨
سندويش السجق	العادي ١٧٧ جم	٤٦٠	٤٦	٢٥	١٢	٤	٣	١٢٦٠	٣٥	-
برجر اللحم	بالجين ٢٢٤ جم	٥٨٠	٥٨	٢٦	٢١	٩	٤	١٣٠٠	٦٥	-

النوع	م	السمكات	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السكر	الألياف	الحيوياتيوم	الكالسيوم	الحديد	الزنك
خبز الجبن	شريحة جم ٣٦	١٥٠	١٣	٨	٧	١	٠	٢٨٠	١٥	١٠	٤
بيتزا بيروني	شريحة جم ٧٩	٣٦٠	٣٣	١٨	١٦	٣	١	٦١٠	٣٥	-	-
بيتزا الخضروات	شريحة جم ٧٤	٢٧٠	٣٢	١٠	١٣	٤	٢٠	٥٣٠	٢٠	٢٠	١٥
باستا الخضرو الدجاج المشوي	ثلث كوب	٣٢٧	٤٠	٧,٥	٢٥	٢	٦,٥	٢٥٥	٤٧	-	-
باستا اللحم مع الخضار	ثلث كوب	٤٠٤	٤١	١٥	٢٦	٦	٦,٦	٨١٩	٢,٥	-	-
باستا الخضار مع الصلصة	ثلث كوب	٣١٧	٣٨	١١	١٥	١١	٢	٨٢٣	٦٣	-	-
كلاسيك ناتشوز	الكبير ١٢ قطعة	١٥٢٠	٦٩	١٠,٣	٩١	-	١٠	٣٧٣٠	-	-	-
أجنحة الدجاج	العادي ١٢ قطعة	١٢٢٠	٣	١٠,٤	٦٥	-	٠	٢٥٨٠	-	-	-
ذرة بالزبدة	كوب	١٩٠	٣٢	٧	٥	-	٣	١٢٠	-	-	-
ستيك السلمون بالبهارات	العادي	٣٩٠	٨	٢٠	٥١	-	٣	٤٢٠	-	-	-
السوشي	قطعة	٢٢٦	٤٠	٣	٦	١	٢	٥٦٢	١	-	-

النوع	الخبز	الاسعرت	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السكر	الألياف	الاصوديوم	الاستيرول	الكالسيوم	الحديد
فاهيتا الدجاج اللحم	العادي	١٥٦٠	١٧٣	٦١	٨٠	-	١٣	٤٨٢٠	-	-	-
سندويش زنجر الدجاج	العادي ٢٤٧ جم	٦٢٨	٦١	٢٥	٤٠	-	-	-	-	-	-
شاورما الدجاج	العادي ١٤٠ جم	٤٧٥	٤٨	١٣	٤١	٠	٤,٢	٦٥٠	٨٥	-	-
شاورما اللحم	العادي ١٤٠ جم	٣٩٧	٤٢	١١	٣٣	٠	٣	١١١٧	٧٥	-	-
كفتة	قطعه ونصف ١٠٠ جم	١٧٠	٤,٥	١١	١٨	-	٠	٦٧٤	٦١	٤٠	٤
ورق عنب	١٠٠ جم	١٢٥	١٦	٣	٨	-	٠	٥٨٩	١٩	٥٦	٢
معكرونة بالبشاميل	نصف كوب ١٠٠ جم	١٤٨	٢٠	٤	٧	-	٠	٢٠٧	-	٥٦	١,٥
تكة دجاج	١٠٠ جم	١٤٨	٢	٣	٢٨	-	١	-	-	-	-
دجاج كاري	١٠٠ جم	١٣٢	٤,٥	١٠	١١	-	١,٦	-	-	-	-
التريايكي	العادي ١٠٠ جم	٥٥١	٩٢	٦	٣١	-	-	-	-	-	-
برياني لحم	نصف كوب ١٠٠ جم	١٥٨	٢١	٥	٧	-	٠	٥٣٣	١٠	١١	١
برياني دجاج	نصف كوب ١٤٠ جم	١٥٧	٢٢	٢	٧	-	٠	٢١٥	١٢	٤١	١

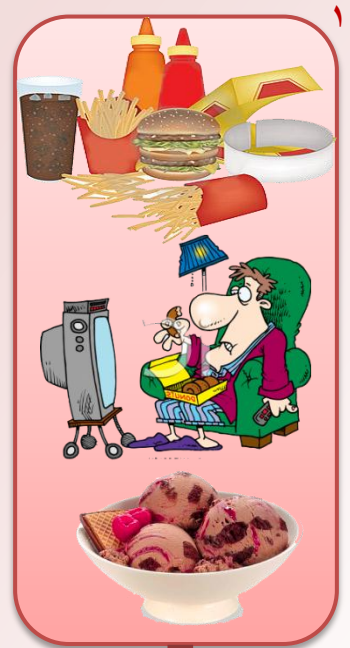
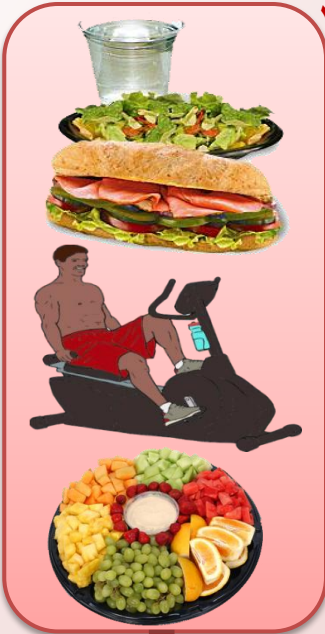


النوع	السكر	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	السكر	الألياف	الصوديوم	الكالسيوم	الحديد	النوع
فلافل بالخبز	ربع قطعة	٥٣٩	٥٤	٤	١٢	٣	١١	٧٢٠	٠	-
الكبة	قطعتين	١٠٣	٨	٣	١٠	٠	٢	١١٥	٢٦	-
شوربة كريمة الفطر	نصف كوب	١٠٣	٨	٧	٢	-	-	٧٨١	-	-
شوربة كريمة الدجاج بالذرة	كوب	٢١٠	١٤	٠	٤	٦	٠	٦٣٧	٠	-
شوربة الخضروات	كوب	٢١٠	١٤	٠	٤	٦	٠	٦٣٧	٠	-
شوربة العدس	كوب	٢٩٠	٣٥	١١	١٤	٣	١٠	٧٣٩	٠	-
الطحينة	ملعقة طعام	٨٦	٤	٧	٣	٠	١	١	٠	-
الحمص	ملعقتين طعام	٥٠	٥	٣	١	١	٠	٠	٠	-
الباباغوج	ملعقتين طعام	٤٥	٥	٣	١	١	١	٧٠	٠	-
الفتوش صغير	صحن صغير	١٨٢	١٧	١٠	٣	٢	٢,٥	٢٤٢	٠	-
التبولة	كوب	١٣٧	٢٢	٤	٤	٠	٥	٣٠٣	٠	-

**ملاحظة:** هذا الدليل يعطيك فكرة بسيطة عن المحتوى الغذائي لأطعمة اخترناها من مطاعم عدة تمتلك دليلها الخاص ليتمكنك من مقارنة الأطباق و اختيار الأفضل لصحتك .

# أخيراً

بزيادة الوعي و الثقافة عما تأكل و بقراءة المزيد تستطيع إجراء تغييرات في نظامك الغذائي تغير معها حياتك و حياة عائلتك للأحسن . فيجب علينا ، يدا بيد ، أن نحد من الانتشار الواسع لأمراض العصر المزمنة و إذا كانت لديك أي استفسارات عما طرحناه في هذا الكتيب أو لديك أي استفسارات غذائية أخرى لا تتردد في الاتصال بقسم التغذية بوزارة الصحة في البحرين (١٧٢١١١١١١ - ١٧٢٢٧٩٢١١) أو بقسم التغذية في بلدك فاختصاصي التغذية في خدمتك.



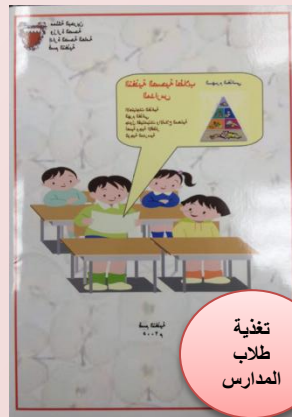
إذا كنت طالباً أو عاملاً أو موظفاً في مؤسسة أو فرداً في أسرة لديك خيارات عديدة فمن أجل صحتك وصحة عائلتك اعرف ماذا تختار ١ أو ٢

# المراجع

- <http://www.mcdonalds.com/us/en/home.html>
- <http://www.hardees.com/>
- <http://www.bk.com/>
- <http://www.kfc.com/>
- <http://www.dairyqueen.com/us-en/eats-and-treats/>
- <http://www.applebees.com/>
- <http://www.chilis.com/EN/Pages/home.aspx>
- <http://www.pizzahutsaudia.com/ar/mainStory.htm>
- <http://www.dominosmenap.com/>
- <http://www.littlecaesars.com/>
- <http://www.livestrong.com/>
- [http://www.youngwomenshealth.org/fast\\_food.html](http://www.youngwomenshealth.org/fast_food.html)
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Fast\\_food](http://en.wikipedia.org/wiki/Fast_food)
- [http://www.helpguide.org/life/fast\\_food\\_nutrition.htm](http://www.helpguide.org/life/fast_food_nutrition.htm)
- [www.cancerproject.org](http://www.cancerproject.org)
- Fast Food and Cheap Eats Associated with Kidney Disease, Journal of the American Society of Nephrology, published online September 19, 2010
- [www.nature.com/nrn/journal/v9/n7/abs/nrn2421.html](http://www.nature.com/nrn/journal/v9/n7/abs/nrn2421.html)

# مطبوعات أخرى

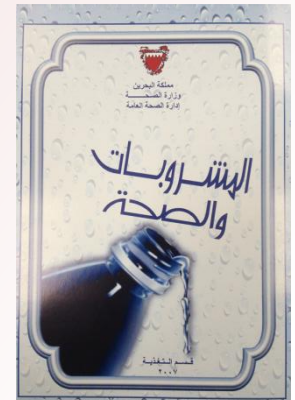
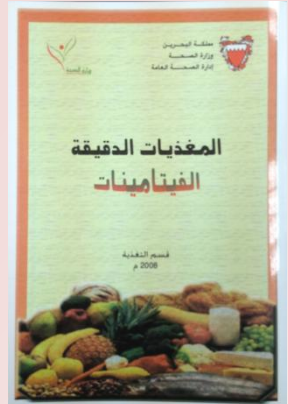
## ❖ مطبوعات الفئات الحساسة



تغذية  
طلاب  
المدارس

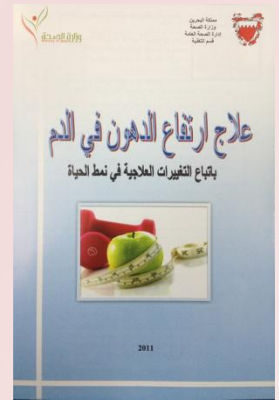


## ❖ مطبوعات التغذية السليمة

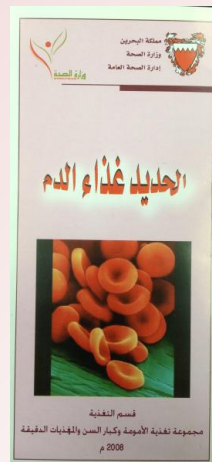
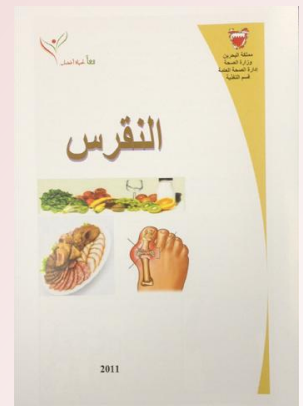
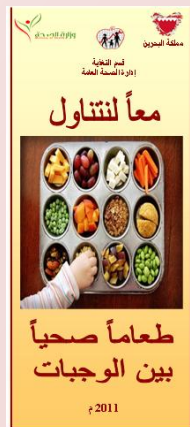


# مطبوعات أخرى

## ❖ مطبوعات عيادة التغذية



الأكل  
الأنفعالي



تغذية  
مرضى  
السكر