



الدليل الإرشادي الغذائي لمملكة البحرين



الإرشاد 1:

اعتن بوزنك اليوم لصحة أفضل في الغد

1. كيف يتم تقييم وزن الجسم
2. تأثير حالة الوزن على الصحة
3. الأسباب المرجحة لزيادة الوزن والسمنة لدى السكان
4. الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 2:

تحرك أكثر، فالتمارين الرياضية تحسن جسمك، كما تعزز من صحتك العقلية

1. فوائد النشاط البدني على الصحة
2. الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 3:

نوع ووازن في نظامك الغذائي واجعله أسلوب حياة

1. تمتع بمجموعة متنوعة ومتوازنة من الأطعمة المغذية
2. مجموعات السكانية الخاصة

الإرشاد 4:

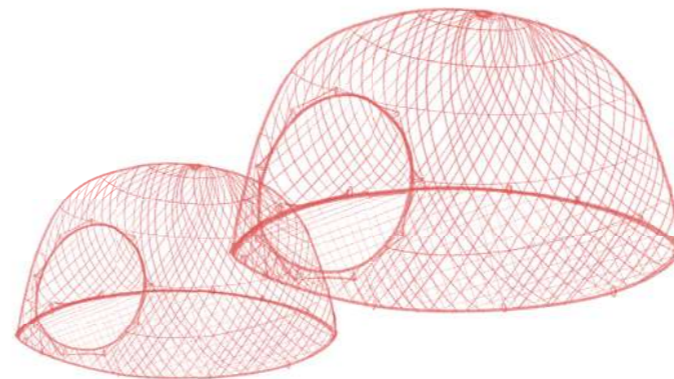
لنظام غذائي أكثر صحة، بكل بساطة تناول الخضراوات والفواكه بشكل يومي

- 18 الفوائد والآثار الصحية لتناول الفواكه والخضروات
- 19 الاستهلاك اليومي الموصى به من الفواكه والخضروات
- 22 الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 5:

اختر مصادر البروتينات الحيوانية الأكثر صحة، مثل الأسماك والأكلات البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم

- 28 الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم
- 30 السمك
- 48 اللحوم الحمراء والدواجن قليلة الدهون
- 49 الفئات السكانية الخاصة



الإرشاد 6:

ابتعد عن اللحوم المصنعة وعضها بالبروتينات النباتية الصحية الموجودة في البقوليات والمكسرات والبذور غير المملحة

- 56 الفوائد الصحية للبدائل النباتية
- 59 الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 7:

انتبه إلى كمية الملح والسكر التي تتناولها خلال اليوم، وخاصة المخفي منها

- 62 المخاطر الصحية للملح والسكر
- 64 الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 8:

حافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب الماء والسوائل الصحية بكثرة وانتظام

- 68 فوائد وتوصيات بخصوص شرب الماء والسوائل الصحية الأخرى
- 69 الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 9:

التزم بالتوصيات الخاصة بسلامة الغذاء أثناء الحفظ والتحضير وتناول الطعام

- 76 الفئات السكانية الخاصة

الإرشاد 10:

ساهم في حماية البيئة وتوفير المال عن طريق تقليل هدر الطعام

- 80 كيف يرتبط ما نأكله بالبيئة؟

الإرشاد 11:

تناول الوجبات المنزلية مع عائلتك، يعزز التواصل الاجتماعي والارتباط بالتراث الثقافي.

- 84 تناول الطعام بوعي
- 86 الاستمتاع بوجبات محضرة في المنزل والحد من تناول الأطعمة خارج المنزل أو طلبها من الخارج
- 87 الاهتمام بكون وقت الطعام وقتاً خاصاً لتجمع العائلة والأصدقاء
- 88 الاعتزاز بالأطباق والأطعمة التقليدية وإعادة إحيائها

لائحة الجداول

31	2.6	توصيات النشاط البدني ونصائح لكبار السن [56-54, 44]
35	3.1	مقدار الحصص لكل المجموعات الغذائية
44	4.1	نصائح لزيادة المتناول من الفواكه والخضروات [78, 70]
44	4.2	نصائح لزيادة استهلاك الأطفال والمراهقين للفواكه والخضروات [80]
45	4.3	نصائح للمساعدة على زيادة المتناول من الفواكه والخضروات بين كبار السن [82]
48	5.1	نصائح لتقليل المتناول من الدهون المشبعة [24]
49	5.2	نصائح لزيادة على تناول احتياجك من الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم [87]
49	5.3	ما يعادل حصة واحدة من الأسماك أو المأكولات البحرية؟ [91, 89, 24]
50	5.4	نصائح للمساعدة على زيادة المتناول من الأسماك [91, 89, 24]
50	5.5	نصائح ذات علاقة بتناول اللحوم الحمراء والدواجن [95]
57	6.1	مقدار حجم الحصة للبدائل النباتية [71, 68]
58	6.2	نصائح للمساعدة على تناول البقوليات، المكسرات والبذور [98, 97]
58	6.3	نصائح للمساعدة على تناول الحبوب الكاملة و / أو الحبوب الغنية بالألياف الغذائية [99]
62	7.1	نصائح لتقليل تناول الملح [102, 101]
65	7.2	نصائح لتقليل تناول السكر [102, 101]
68	8.1	نصائح لزيادة تناول الماء والسوائل [110, 108]
70	8.2	نصائح لمساعدة أطفالك على شرب المزيد من الماء [112, 110, 108]
70	8.3	نصائح للمساعدة على زيادة شرب الماء والسوائل للنساء الحوامل [114, 113, 110, 108]
71	8.4	نصائح للمساعدة على زيادة شرب الماء والسوائل لكبار السن [114, 113, 110, 108]
74	9.1	نصائح لطريقة الشراء المناسب للطعام [118]
75	9.2	نصائح لكيفية التخزين المناسب للطعام [119]
76	9.3	نصائح لكيفية التعامل المناسب مع الطعام [120]
80	10.1	نصائح حول اختيارات الأطعمة الصديقة للبيئة [131]
81	10.2	نصائح لتقليل هدر الطعام [132]
84	11.1	المربع 11.1 الأكل الواعي [138]
85	11.2	المربع 11.2 نصائح حول كيفية تناول الطعام بشكل واع [140]
86	11.3	المربع 11.3 نصائح لتناول الطعام بشكل مسؤول [143-141]
88	11.4	المربع 11.4 فوائد الوجبات المطبوخة في المنزل [142]
89	11.5	المربع 11.5 مجموعة مختارة من الأطباق البحرينية التقليدية وأوصافها

قائمة الأشكال

20	الشكل 1-1:	مخاطر زيادة الوزن والسمنة على الفرد
28	الشكل 1-2:	فوائد النشاط البدني على النتائج الصحية
63	الشكل 1-7:	أطعمة تحتوي على السكر
63	الشكل 2-7:	أطعمة تحتوي على الملح

19	الجدول 1	تصنيف وزن الجسم وفقاً لمؤشر كتلة الجسم [9, 10]
25	الجدول 2	وزن الحمل الموصى به بناءً على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل [41]
34	الجدول 3	الحصص الغذائية الموصى بتناولها من كل مجموعة غذائية بناءً على احتياجات السعرات الحرارية
38	الجدول 4	الكميات اليومية الموصى بها (i) من المجموعات الغذائية للأطفال والمراهقين، بحسب العمر [66-68, 24]
39	الجدول 5	الكميات اليومية الموصى بها (i) من المجموعات الغذائية للحوامل [24]
39	الجدول 6	الكميات اليومية الموصى بها (i) من المجموعات الغذائية لكبار السن [68-66, 24]
43	الجدول 7	الألوان المختلفة للفواكه والخضروات وفوائدها الصحية [79, 78]
51	الجدول 8	الكميات الموصى بها (i) من الحليب / منتجات الألبان والأطعمة البروتينية للأطفال والمراهقين [24]
52	الجدول 9	الكمية الموصى بها (i) من الحليب / منتجات الألبان والأطعمة البروتينية للحوامل [24]
53	الجدول 10	المتناول الموصى به (i) من الحليب / منتجات الألبان والأغذية البروتينية لكبار السن [24]
56	الجدول 11	الكميات الموصى بها من البدائل النباتية، بناءً على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية [24]
64	الجدول 12	استهلاك الملح والسكر للفئات السكانية الخاصة.
69	الجدول 13	الكمية الكافية الموصى بها من السوائل في اليوم، بحسب العمر [110]

لائحة المربعات

22	المربع 1.1	نصائح للوقاية من زيادة الوزن والسمنة و معالجتها [25-21]
23	المربع 1.2	نصائح للوصول والحفاظ على وزن جسم صحي بين الأطفال والمراهقين [35, 34]
24	المربع 1.3	نصائح لتحقيق زيادة في الوزن بطريقة صحية في أثناء الحمل [40-38]
25	المربع 1.4	نصائح لتحقيق زيادة في الوزن بطريقة صحية لكبار السن [42]
29	المربع 2.1	توصيات بشأن وقت وأنواع الأنشطة البدنية [45, 44]
29	المربع 2.2	أمثلة على الأنشطة البدنية وفق مستوى الشدة والنوع [48, 47]
29	المربع 2.3	نصائح لمساعدتك على ممارسة الأنشطة البدنية [50, 49]
30	المربع 2.4	نصائح لمساعدة الأطفال والمراهقين على القيام بأنشطة بدنية [50, 49]
31	المربع 2.5	توصيات ونصائح بشأن النشاط البدني للحوامل [53, 52, 44]



لائحة الاختصارات

-
- BMI:** Body Mass Index
 - FBDG:** Food Based Dietary Guidelines
 - FIFO:** First In-First Out
 - GHG:** Greenhouse Gases
 - HDL:** High-Density Lipoprotein
 - LDL:** Low-Density Lipoprotein
 - IOM:** Institute of Medicine
 - NCDs:** Non-Communicable Diseases
 - WHO:** World Health Organization



المقدمة

حققت مملكة البحرين في ظل العهد الزاهر لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم حفظه الله ورعاه، وبمساندة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله العديد من الإنجازات المشرفة. فعلى الصعيد الصحي سعت مملكة البحرين متمثلة في وزارة الصحة سعياً حثيثاً لوضع المبادرات والاستراتيجيات التي ترفع المستوى الصحي للمجتمع باعتباره أساس التنمية ومحورها. ويترجم ذلك من خلال التزامها بتنفيذ حزمة من البرامج والمشاريع التي تحقق أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ وذلك بخفض الوفيات المبكرة المرتبطة بالأمراض المزمنة غير السارية.

تعد مملكة البحرين من أوائل الدول التي تتبنى وتطبق سياسات تحسين المدخول الغذائي، كصدور مرسوم قانون بشأن الرقابة على استعمال و تسويق وترويج بدائل لبن الأم منذ عام ١٩٩٥، صدور قرار لتحديد نسب إضافات ملح الطعام في منتجات المخابز الشعبية والآلية، وصدور لائحة ضبط استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً في المنتجات الغذائية، وتبني سياسة فرض الضرائب الانتقائية على مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية. كما أن مملكة البحرين تشرفت باختيارها من ضمن ٢٨ دولة في العالم كدولة رائدة تطبق خطة الإسراع في وتيرة وقف السمنة. وذلك لما تلاقيه من دعم يعكس حرص الحكومة على صحة ورفاه المواطنين في مملكة البحرين، وإيمانها العميق بأنهم ثروة هذا الوطن.

قطعت مملكة البحرين شوطاً كبيراً منذ أكثر من عقدين في مجال تدعيم الأغذية بالمغذيات، فمنذ عام ٢٠٠٢ تم صدور قرار بتدعيم الطحين بالحديد والفولات والذي أسهم بشكل كبير بتحسين حالات فقر الدم والعيوب الخلقية في الأنبوب العصبي. كما أولت المملكة اهتمام كبير في المسوحات الغذائية

لنقص المغذيات الدقيقة، حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية في عام ٢٠١٤ خلو مملكة البحرين من عوز اليود بموجب دراسة بحثية أجريت بين عامي ٢٠١٢-٢٠١٣. بالإضافة إلى استمرار إجراء المسوحات الغذائية لتحديد نسب انتشار نقص فيتامين دال لدى فئة البالغين واليافعين والعمل على تطوير سياسات للتصدي لزيادة معدلات نقص فيتامين (د).

وتقديرًا لأهمية النشاط البدني، تبنت البحرين مبادرات لتعزيز النشاط البدني والرياضة وذلك باختيارها كجهة مستضيفة لدورة الألعاب الدولية المدرسية ٢٠٢٤. بالإضافة إلى ذلك تقيم مملكة البحرين سنوياً «يوم البحرين الرياضي» يجسد بها أهمية الالتزام بأسلوب حياة صحي ونشط بمشاركة جميع فئات المجتمع. كما حصلت المملكة على جائزة منظمة الصحة العالمية للمدن الصحية.

ويسعدنا مشاركتكم إصدار الدليل الإرشادي البحريني الغذائي والذي هو أحدث نتاج قامت به وزارة الصحة متمثلة بقسم التغذية، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، حيث تم إعداد هذا الدليل بطريقة منهجية تشاركية مع خبرة وطنية، دولية وتخصصية عملت معاً من أجل صياغة توصيات قائمة على الأدلة العلمية المثبتة التي تعكس الوضع التغذوي والصحي بالمملكة بهدف تحسين المدخول الغذائي وتعزيز صحة المواطن ووقايته من الأمراض، وتوعيته باحتياجاته من المجموعات الغذائية لمختلف الفئات العمرية وتقديمه للمجتمع بأسلوب مبتكر يعكس الهوية البحرينية، كما يعتبر مرجعاً للبرامج والخطط المعنية بالوقاية الأولية و التوعية الموجهة للمجتمع البحريني.

الدليل الإرشادي الغذائي لمملكة البحرين

وتؤكد الإرشادات البحرينية على أهمية النظر في السلوكيات المرتبطة بالنظام الغذائي المعروف بأنها مفيدة في دعم الصحة العقلية بالإضافة إلى الصحة الجسدية.

وتوجد في صميم الإرشادات مفاهيم الاستهلاك الغذائي المستدام، حيث يتم تشجيع استهلاك الأطعمة النباتية، وتقليل هدر الطعام، ليس فقط من أجل صحة أفضل للإنسان، ولكن أيضًا لحماية البيئة، وتقليل الآثار البيئية السلبية، لاستهلاك الغذاء في البلد.

وبالنسبة للإرشادات الـ 11 في هذا الكتيب، فقد تم تضمينه تفاصيل توضح خاصية كل إرشاد. وبالإضافة إلى ذلك، تم توفير نصائح تسهل عملية اعتماد وتطبيق هذه الإرشادات في نمط حياة الفرد. وضمن كل من المبادئ التوجيهية، يتم تسليط الضوء على شرائح سكانية خاصة (مثل النساء الحوامل، الأطفال في سن المدرسة، المراهقين، أو كبار السن) ومعالجتها.

إن الهدف الرئيسي من الإرشادات الغذائية البحرينية، هو تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. وتجدر الإشارة هنا إلى أن توجيه هذه الإرشادات للصحة العامة، لا يعني أنها تُغني عن أي إرشادات إكلينيكية لعلاج الأمراض المزمنة.

وعلى هذا النحو، تستهدف الإرشادات الغذائية البحرينية بشكل أساسي السكان الأصحاء. أما الأشخاص الذين يحتاجون إلى أنظمة غذائية خاصة، فعليهم بمراجعة اختصاصي التغذية، أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية للحصول على مزيد من الإرشادات.

إنك بالتابع الإرشادات الغذائية البحرينية، ستكون قادرًا على:

1. تقدير النتائج المفيدة لاتباع نمط حياة صحي.
2. التخطيط لنظام غذائي شامل ونظام نشاط بدني شامل يؤدي إلى صحة أفضل.
3. تحديد الخيارات الغذائية الصحية من المجموعات الغذائية الست (الخضروات، الفواكه، الحبوب، الحليب ومنتجات الألبان، الأطعمة البروتينية والزيوت).
4. معرفة تأثير اختياراتك الغذائية على البيئة واستدامتها.
5. اتباع الخطوات الأساسية لضمان سلامة إنتاج واستهلاك الغذاء.
6. التمتع بعادات غذائية تعزز التواصل بشكل أفضل مع الأسرة، والأصدقاء ومع تقاليد الفرد وثقافته.

تمثل الإرشادات الغذائية البحرينية (FBDG) معلمًا بارزًا آخر من الجهود العديدة المبذولة لتعزيز التغذية السليمة ونمط الحياة الصحية في مملكة البحرين. إذ إنه منذ اكتشاف النفط في السبعينيات، شهدت البحرين تطورات اقتصادية ومالية ملحوظة أدت إلى تغييرات كبيرة في النظام الغذائي ونمط الحياة بين سكانها. كما شهدت بالإضافة إلى ذلك ارتفاعًا ملحوظًا في معدل انتشار الأمراض المزمنة غير المعدية. وقد دفع مثل هذا الوضع إلى إطلاق جهود وطنية لتطوير برامج وتدخلات تعزز التغذية السليمة وأنماط الحياة الصحية، والتي تركز في جوهرها على الإرشادات الغذائية.

من هذا المنطلق تم تصميم الإرشادات الغذائية البحرينية لخدمة صانعي السياسات والمتخصصين في مجال التغذية والصحة وجميع الأفراد وأسرهم في المجتمع البحريني. وذلك لتعزيز اتباع نظام غذائي سليم متنوع ومتوازن. كما أنه يمكن استخدام المعلومات الواردة في هذه الإرشادات لتطوير وتنفيذ وتقييم برامج التغذية والصحة العامة.

ويشار هنا إلى أن عملية تطوير الإرشادات الغذائية البحرينية جرت وفق منهجية شارك فيها خبراء متخصصون محليون، ودوليون عملوا معًا من أجل صياغة قائمة على الأدلة العلمية المثبتة.

وقد نشأت هذه الإرشادات من نهج ثلاثي يتكوّن مما يلي:

1. إجراء تحليل للأمراض ذات العلاقة المرتبطة بالنظام الغذائي، واستهلاك الغذاء في البحرين باستخدام الدراسات والبحوث العلمية المنشورة.
2. مراجعة شاملة ودمج لأحدث البحوث القائمة على الأدلة العلمية، والتي تناول علاقة النظام الغذائي بالصحة والأمراض، مع التركيز على الأمراض المنتشرة في البحرين.
3. فحص وتدقيق من قبل خبراء دوليين ومحليين للمواد العلمية المتعلقة بعلاقة الغذاء بالصحة، وذلك عبر استخدام منظور خاص بالثقافة والطابع البحريني.

وتتألف الإرشادات الغذائية البحرينية من 11 رسالة رئيسية، تهدف مجتمعة إلى تعزيز صحة أفضل، ومعالجة عوامل الخطر للأمراض الرئيسية المنتشرة في البلاد. وبشكل أكثر دقة، تهدف الإرشادات إلى الحفاظ على وزن صحي للجسم؛ والتمتع بنظام غذائي متنوع غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة؛ إلى جانب التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء والأغذية المصنعة والسكر والملح؛ وزيادة استهلاك البروتينات النباتية مثل البقوليات والمكسرات.

ولا تتناول الإرشادات الغذائية المدخول الغذائي والصحة الجسدية فحسب، بل تتناول أيضًا جوانب صحية أخرى ترتبط بسلامة البحرينيين. من خلال تسليط الضوء على أهمية التمارين والوجبات العائلية، والأكل الواعي، والتواصل مع ثقافة الفرد وتراثه.



شكر وتقدير

تم إعداد هذا العمل من قبل فريق عمل قسم التغذية بإدارة الصحة العامة بوزارة الصحة في مملكة البحرين، متمثلاً **بالدكتورة بثينة العجلان**، رئيس قسم التغذية، **والسيدة آمنة غسان العوضي**، رئيس مجموعة تغذية الفئات الخاصة، **والسيدة مروة حسين بواه**، أخصائي تغذية أول.

كما شارك في إعداد الدليل كل من **الدكتورة فرح ناجا**، أستاذ مشارك بجامعة الشارقة - كلية العلوم الصحية - التغذية العلاجية والحميات، **والدكتور أيوب الجوالدة**، المستشار الإقليمي للشرق الأوسط - برنامج التغذية قسم الأمراض غير المعدية والصحة العقلية بمنظمة الصحة العالمية، مع الشكر والامتنان للدعم الأكاديمي من **الدكتورة سبيكة اللحدان**، أستاذ مساعد في تغذية الإنسان والحميات بجامعة البحرين.

كما تمت مراجعة الدليل من قبل **الدكتورة أسيل فؤاد فهد الصالح**، أستاذ مشارك في طب العائلة والمجتمع بجامعة الخليج العربي، مع الشكر الخاص لفريق العمل الوطني لمكافحة الأمراض المزمنة غير السارية للدعم الذي قدموه لإصدار هذا الدليل.

الإرشاد 1

اعتن بوزنك اليوم لصحة أفضل في الغد.



الإرشاد 2

تحرك أكثر، فالتمارين الرياضية تحسن جسمك، كما تعزز من صحتك العقلية.



الإرشاد 7

انتبه إلى كمية الملح والسكر التي تتناولها خلال اليوم، وخاصة المخفي منها.



الإرشاد 3

نوع ووزان في نظامك الغذائي واجعله أسلوب حياة.



الإرشاد 4

لنظام غذائي أكثر صحة، بكل بساطة تناول الخضراوات والفواكه بشكل يومي.



الإرشاد 9

التزم بالتوصيات الخاصة بسلامة الغذاء أثناء الحفظ والتحضير وتناول الطعام.



الإرشاد 5

اختر مصادر البروتينات الحيوانية الأكثر صحية، مثل الأسماك والأكلات البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم.



الإرشاد 6

ابتعد عن اللحوم المصنعة وعضها بالبروتينات النباتية الصحية الموجودة في البقوليات والمكسرات والبذور غير المملحة.



الإرشاد 11

تناول الوجبات المنزلية مع عائلتك، يعزز التواصل الاجتماعي والارتباط بالتراث الثقافي.



الإرشاد 8

حافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب الماء والسوائل الصحية بكثرة وانتظام.



الإرشاد 10

ساهم في حماية البيئة وتوفير المال عن طريق تقليل هدر الطعام.





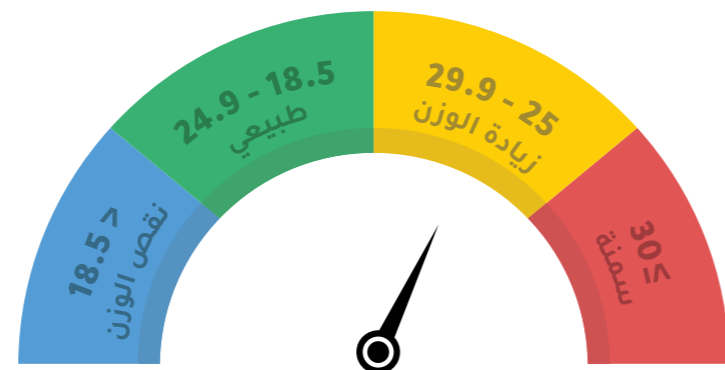
اعتن بوزنك اليوم لصحة أفضل في الغد

الإرشاد: 01

وزن جسم صحي

الإرشاد: 01

اعتن بوزنك اليوم لصحة أفضل في الغد



جدول 1
تصنيف وزن الجسم وفقاً لمؤشر كتلة الجسم [9, 10]

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ²)
نقص الوزن	*18.5 >
طبيعي	24.9-18.5
زيادة الوزن	29.9-25
سمنة	**30 ≤

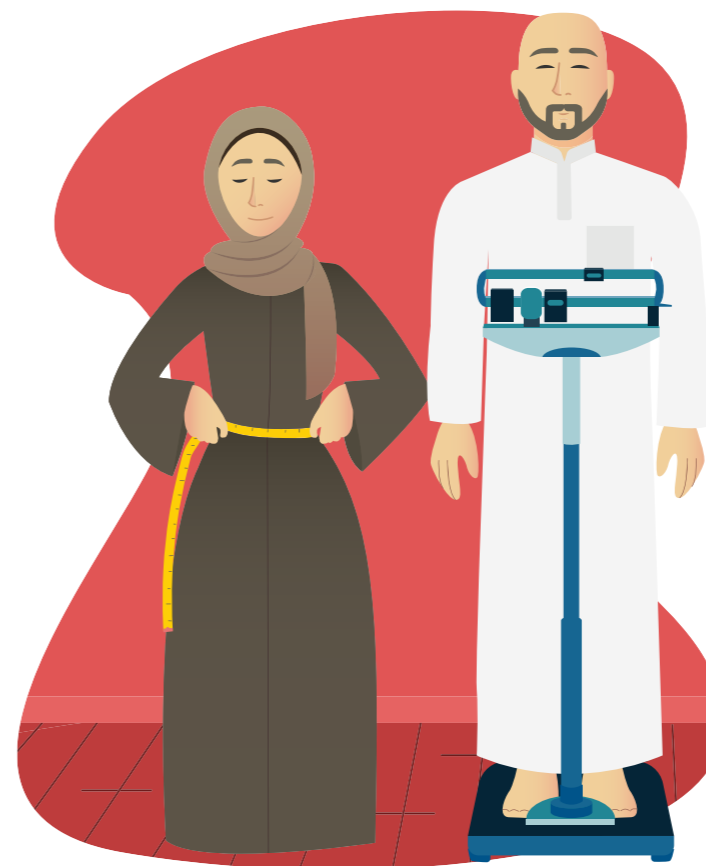
*نقص الوزن (أصغر من 18.5 كجم/م²)
**السمنة (يساوي أو أكبر من 30 كجم/م²)

● **مؤشر كتلة الجسم** هو مؤشر يحدّد إذا ما كان وزنك مناسباً لطولك. ويتم احتسابه بقسمة وزنك بالكيلوجرام على طولك بالمتر المربع (م²). وتستخدم هذه الأداة للبالغين، ولا تنطبق على الرياضيين، أو الأفراد ذوي الكثير من العضلات، أو على الأطفال أو المراهقين. ويوضح الجدول 1 تصنيف وزن الجسم بناءً على مؤشر كتلة الجسم. ويوصى بأن يكون مؤشر الكتلة في الحدود الطبيعية بين 18.5 و 24.9 كجم/م². [9, 10]

2. تأثير حالة الوزن في الصحة

● **زيادة الوزن والسمنة** تزيد خطر الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية، كما هو موضح في الشكل رقم 1

[13, 12]



1. كيف يتم تقييم وزن الجسم

عادةً ما تُستخدم القياسات الأنثروبومترية، بما في ذلك الوزن، والطول ومحيط الخصر، لتقييم وزن الجسم.

بعد الوصول إلى وزن صحي والمحافظة عليه أمرًا ضروريًا للصحة العامة، ولنمط الحياة السليم بين جميع الفئات العمرية. بالإضافة إلى الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض والوفيات على المدى القصير والطويل، حيث إنّ وزن الجسم الصحي يعزز الحالة العقلية، وكذلك يحسّن النمو والتطور بين الأطفال. [6-1]

فمن جهةٍ، تعرّضك زيادة الوزن أو السمنة للإصابة بأمراض مزمنة، ومن جهةٍ أخرى، فإنّ نقص الوزن يزيد من خطر الإصابة بنقص المغذيات، وفقر الدم، و العظام، وخطر الوفاة المبكر [7]

في مملكة البحرين، تمّ رصد عن معدّلات مقلقة من زيادة الوزن والسمنة، حيث يعاني شخص واحد من كلّ ثلاثة بالغين بحرينيين من زيادة الوزن أو السمنة. ومما يثير القلق أكثر الإبلاغ عن القدر نفسه من معدّلات الانتشار بين الأطفال والمراهقين (25 - 40%). [8]

تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية [12, 13]



يمكنك منع الإصابة بالعديد من تلك الأمراض المرتبطة بالسمنة وتخفيف حدتها إذا اتبعت استراتيجية صحية لفقدان الوزن بما في ذلك اعتماد نمط غذائي سليم ونمط حياة نشط. [14-12]

● نقص الوزن (نحافة)

يمكن أن يؤثر نقص الوزن سلبيًا على صحتك. على سبيل المثال، فإنه قد يضعف مناعتك وقوة عضلاتك ويزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام. [15]

ينصح باستشارة مقدم الرعاية الصحية وأخصائي التغذية المرخص لكشف ومعالجة الأسباب الكامنة وراء زيادة الوزن أو نقص الوزن وإعطاء النظام الغذائي المناسب خاصة عند وجود مشاكل صحية. [16]

3. الأسباب المرجحة لزيادة الوزن والسمنة لدى السكان

في حين أنّ خطر زيادة الوزن والسمنة يعود جزئيًا إلى "جيناتك" [17]، فإن نسبة كبيرة من هذا الخطر تتعلق بالعوامل السلوكية، البيئية والاجتماعية، كما هو موضح أدناه:

- المدخول من الطاقة للجسم عن طريق تناول الطعام/الشرب يتجاوز المصروف منه [18]
- زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، والدهون والسكر [18]
- نمط الحياة الخامل وقلة النشاط البدني [18,19]
- اضطرابات الأكل السلوكية، مثل الشره عند الأكل ومتلازمة الأكل الليلي [20]

المربع 1.1 نصائح للوقاية من زيادة الوزن والسمنة و معالجتها [25-21]

- التزم ببرنامج يساعدك على إنقاص الوزن بشكل تدريجي وآمن.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا متنوعًا ومتوازنًا بشكل يومي.
- استبدل الأطعمة الغنية بالسعرات بالأطعمة الغنية بالعناصر المغذية.
- تحكّم بحجم حصصك الغذائية
- كن نشطًا بدنيًا واختر أسلوب حياة أكثر حيوية.
- انتبه لصحتك العقلية.
- اتبع توصيات الإرشادات الغذائية البحرينية.
- استشر مقدم الرعاية الصحية وأخصائي التغذية المرخص، لا سيما في حال وجود وضع صحي معين.

4. الفئات السكانية الخاصة

1. الأطفال والمراهقون

يعدّ الوزن الصحيّ للجسم بين الأطفال والمراهقين أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق النمو والصحة على النحو الأمثل خلال مرحلة الطفولة وحتى مرحلة البلوغ. [26]

● مخاطر وزن الجسم غير السليم بين الأطفال والمراهقين:

من النتائج الرئيسية والطويلة المدى أنّ زيادة الوزن أو السمنة لدى الأطفال قد تستمرّ على الأرجح حتى مرحلة البلوغ، ممّا ينجم عن ذلك ارتفاع في مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والوفيات المبكرة. [26, 29] علاوة على ذلك، فإنّ أحد المخاطر المباشرة لزيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال والمراهقين، هو خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية بتكوين صورة سلبية عن الجسم واضطرابات في الأكل ناجمة بشكل رئيس عن التمييز الاجتماعيّ نحو الأشخاص الذين يعانون زيادة في الوزن. [14]

يرتبط نقص التغذية في أثناء الرضاعة والطفولة المبكرة، بما في ذلك الهزال، والتقرم ونقص الوزن، بضعف النمو البدني والمعرفي، وارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض المعدية، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض والوفيات [26, 29] وتتنجم هذه المشاكل الصحية في العادة بسبب عوامل اجتماعية واقتصادية غير مناسبة، ولكنها يمكن أن تحدث أيضًا بسبب عادات غذائية غير سليمة. [30]

● كيف تقيّم معدل النمو ووزن الجسم؟

يتمّ تقييم وزن الجسم ونموّ الأطفال عمومًا باستخدام مخططات النموّ على النحو التالي:

◀ الأطفال دون سنّ الخامسة (الذكور والإناث)

[31, 32]

● مخطّط الطّول بحسب العمر يستخدم للإشارة إلى التقرّم (إذا كان أقلّ من 2 للانحرافات المعيارية).

● مخطّط النّمّو مقابل الوزن يستخدم للإشارة إلى نقص الوزن (إذا كان أقلّ من 2 للانحرافات المعيارية).

● يتم استخدام مخطّط نمو الوزن مقابل الطول للإشارة إلى الهزال (إذا كان أقلّ من 2 انحرافات معيارية) أو زيادة الوزن / السمنة (إذا كان أعلى من 2+ انحرافات معيارية).

◀ الأطفال والمراهقون في سنّ المدرسة (ذكور وإناث): [33]

● يُستخدم مؤشّر كتلة الجسم بحسب العمر للإشارة إلى النحافة (إذا كانت أقلّ من 2- للانحرافات المعيارية) أو زيادة الوزن / السمنة (إذا كان أعلى من 1+ للانحرافات المعيارية).

المربع 1.2 نصائح للوصول والحفاظ على وزن صحيّ للجسم بين الأطفال والمراهقين [34, 35]

- ساعد أطفالك على تطوير سلوكيات وأنماط غذائية صحية.
- شجّع نمط الحياة النشط والنشاط البدني.
- استبدل الوجبات الخفيفة الغنية بالدهون، أو السكر، أو الملح (مثل المشروبات المحلاة، الحلويات ورقائق البطاطس وغيرها) بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية (مثل الفواكه والخضروات) وذلك وفقًا للإحتياجات الموصى بها للفرد (كما هو موضح في الجدول 3 من الإرشاد 3)
- حدّد من وقت الجلوس أمام الشاشة.
- اضمن عدد ساعات كافية من النوم.
- كن قدوة جيّدة.
- استشر مقدم الرعاية الصحية لطفلك وأخصائيّ التغذية المرخص.

2. النساء الحوامل

من أجل تحسين نتائج الحمل والولادة، من المهم أن تسعى لوزن صحي قبل الحمل (مؤشر كتلة الجسم الطبيعي)، وذلك بالالتزام بنظام غذائي ونمط حياة صحيين، وممارسة المزيد من النشاط البدني. في أثناء الحمل، يعدّ الحفاظ على زيادة الوزن بشكل صحي أمرًا ضروريًا لتقليل مخاطر حدوث مضاعفات في هذه الفترة وفي أثناء الولادة وتقليل الآثار الضارة على الجنين. [37,36]



المربع 1.3. نصائح لتحقيق زيادة في الوزن بطريقة صحيّة في أثناء الحمل [40-38]

- التزمي باكتساب الوزن الموصى به والمخصّص لمؤشر كتلة جسمك قبل الحمل (كما هو موضح في الجدول 2).
- تناولي الطعام وفق نظام غذائي متوازن ومتنوع (تمّ تقديم تفاصيل إضافية أخرى في بقية الإرشادات الغذائية).
- احرصي على تناول الأطعمة الغنيّة بالعناصر الغذائية، مع التّحكم بحجم الحصّة فإنّ الأمر لا يتعلّق "بتناول الطعام عن شخصين".
- حافظي على نشاطك البدني، ما لم ينصحك مقدّم الرعاية الصحيّة بخلاف ذلك.
- راقبي زيادة وزنك طوال فترة الحمل.

الجدول 2

وزن الحمل الموصى به بناءً على مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل [41]

تصنيف مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل	الزيادة الموصى بها للوزن في أثناء الحمل لأقمت التوائم	الزيادة الموصى بها للوزن في أثناء الحمل لأقمت الواحد
نقص الوزن (> 18,5 كجم / م ²)*	12.5 - 18 كجم	---
الوزن الطبيعي (18,5 - 24,9 كجم / م ²)	11.5 - 16 كجم	16.8 - 24.5 كجم
زيادة الوزن (25 - 29.9 كجم / م ²)	7 - 11.5 كجم	14.1 - 22.7 كجم
السمنة (≤ 30 كجم / م ²)**	5 - 9 كجم	11.3 - 19.1 كجم

*نقص الوزن (أصغر من 18.5 كجم/م²)
**السمنة (يساوي أو أكبر من 30 كجم/م²)

3. كبار السن

لدى كبار السن، قد يكون نقص الوزن أكثر خطورة من زيادة الوزن أو السمنة. لذا، يجب عليك إبلاغ مقدّم الرعاية الصحيّة الخاصّ بك في حال فقدانك للوزن بشكل غير مقصود، وعدم قدرتك على تناول الطعام، أو في حال نقص التّغذية. بالنسبة لكبار السنّ الذين يعانون السمنة المفرطة والمطلوب منهم إنقاص الوزن، يوصى بتطبيق البرامج الفردية التي تحافظ على كتلة العضلات والعظام من خلال مختصين. [37,15]

المربع 1.4. نصائح لتحقيق زيادة في الوزن بطريقة صحيّة لدى كبار السنّ [42]

- تناول الطعام ضمن نظام غذائي متوازن ومتنوع (تمّ تقديم تفاصيل إضافية أخرى في بقية الإرشادات الغذائية).
- احرص على تناول الأطعمة الغنيّة بالعناصر الغذائية مثل البروتين والدهون الصحية والألياف.
- حدّد من تناول الأطعمة الضّارة كتلك الغنيّة بالملح، أو الدّهون أو السكّر.
- حافظ على نشاطك البدني، ما لم ينصحك مقدّم الرعاية الصحيّة بخلاف ذلك.
- تناول الطعام مع الأصدقاء والعائلة.
- تجنب تفويت الوجبات.
- قم بطلب وجباتك جاهزة (مع الحرص بأن تكون هذه الوجبات صحية تحتوي على البروتين والألياف والدهون الصحية) في حال عدم قدرتك على تحضير طعامك بنفسك.



تحرك أكثر، فالتمارين الرياضية
تحسن جسمك، كما تعزز من
صحتك العقلية

الإرشاد: 02

النشاط البدني

الإرشاد: 02

تحرك أكثر، فالتمارين الرياضية تحسن جسمك، كما تعزز صحتك العقلية

شكل 1-2: فوائد النشاط البدني على النتائج الصحية



[43 - 44 - 45 - 51]

للنشاط البدني فوائد كبيرة على الصحة البدنية، الاستقلالية والعقلية كما هو مبين في الشكل 1-2. [45-43] في مملكة البحرين، تبين أن نصف السكان يعانون نقص النشاط البدني (أقل من 150 دقيقة في الأسبوع). [46]

المربع 2.1 توصيات بشأن وقت وأنواع الأنشطة البدنية [45, 44]

- اهدف إلى أن تكون نشطًا بشكل يوميّ. يوصى بأن تمارس على مدار الأسبوع، من 150 إلى 300 دقيقة على الأقلّ (2.5-5 ساعة) من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة (راجع المربع 2.2). على سبيل المثال، يمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميًا، 5 أيام في الأسبوع.
- أو بدلًا من ذلك، يمكنك ممارسة من 75 إلى 150 دقيقة على الأقلّ (1.25 إلى 2.5 ساعة) من النشاط البدني الهوائي القويّ (راجع المربع 2.2)، أو ما يعادله من النشاط المعتدل والشديد الممتدّ على مدار الأسبوع.
- قم بأنشطة لتقوية العضلات بمعدّل يوميّ على الأقلّ في الأسبوع.
- بشكل عام، قلّل من الوقت الذي تقضيه بعدم ممارسة أيّ نشاط (أيّ قلّل من وقت الخمول).
- تذكر أنّ بعضًا من النشاط البدنيّ أفضل من لا شيء.

المربع 2.2 أمثلة على الأنشطة البدنية وفق مستوى الشدة والنوع. [48, 47]

- **ذو الشدة المعتدلة:**
 - المشي السريع
 - ركوب الدراجات مع بذل جهد خفيف في أثناء قيادتها
 - التّنظيف التّجليل (غسل التّوافذ، الكنس، المسح)
- **ذو الشدة العالية:**
 - الجري أو الركض
 - المشي لمسافات طويلة
 - ركوب الدراجات، جهد سريع
 - لعب كرة القدم وكرة السلة

المربع 2.3 نصائح لمساعدتك على ممارسة الأنشطة البدنية [50, 49]

- خُطّ للّنزّه مع عائلتك بانتظام.
- استخدم الدّرج بدلًا من المصعد أو السّلم المتحرّك.
- اركن سيّارتك بعيدًا من وجهتك وامشِ إليها.
- قلّل من الأنشطة الخاملة ومن وقت جلوسك أمام الشّاشات.
- ابدأ ببطء وزد تدريجيًا من مدّة وشدة النشاط البدنيّ، وذلك إلى أن تصل إلى التّوصيات الأسبوعيّة.
- كن قدوة لعائلتك، وخاصة أطفالك.
- انضمّ إلى مجموعة اللياقة البدنية والنّوادي الرّياضية أو الصّفوف الخاصّة بالتمرين.
- انخرط مع أطفالك في الألعاب التي تتطلّب بذل نشاط بدنيّ لممارستها.

1. الأطفال والمراهقون

المربع 2.4 نصائح لمساعدة الأطفال والمراهقين على القيام بأنشطة بدنية [50, 49]

- **الرّضع (0-11.9 شهر):**
 - يجب أن يكون الأطفال نشيطين بدنيًا بطرق عدّة، ولعدد من المرّات على مدار اليوم. وهذا يتضمّن الألعاب التفاعليّة مثل الاستلقاء على البطن وعلى الأرض لمدة 30 دقيقة على الأقلّ.
 - لا ينصح بتقييد الطّفل (على سبيل المثال، في أثناء وجودهم في العرّبات أو الكراسي المرتفعة المخصّصة لهم) لأكثر من ساعة.
 - لا يوصى لهذه الفئة العمريّة بالجلوس أمام الشّاشة أبدًا.
- **الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 - 4 سنوات:**
 - يحتاج الأطفال في هذه الفئة العمريّة إلى الانخراط في أنواع مختلفة من الأنشطة البدنيّة لمدة 180 دقيقة على الأقلّ، منها 60 دقيقة على الأقلّ للأنشطة البدنيّة متوسّطة إلى عالية الشّدّة (للأطفال من سنّ 3-4 سنوات)
 - لا ينصح بتقييد الطّفل (على سبيل المثال، في أثناء وجودهم في العرّبات أو الكراسي المرتفعة المخصّصة لهم) لأكثر من ساعة.

- لا يُنصح بالجلوس أمام الشّاشة للأطفال بعمر سنة واحدة، ويجب أن يقتصر ذلك على أقلّ من ساعة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 4 سنوات.

• **الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 عامًا:**

- يوصى بممارسة الرياضة ذات الشّدّة المعتدلة إلى العالية لمدة 60 دقيقة على الأقلّ يوميًا على مدار الأسبوع.
- يجب ممارسة الأنشطة الهوائية العالية الشّدّة مثل تمارين تقوية العضلات / العظام على الأقلّ 3 أيام في الأسبوع.
- يجب أن تكون الأنشطة الخاملة محدودة.

2. النّساء الحوامل

بشكل عامّ، يعدّ النشاط البدنيّ آمنًا، ويوصى به للنساء الحوامل، ما لم يُشر مقدّم الرّعاية الصّحيّة الخاصّ بك إلى خلاف ذلك. حيث تساعد ممارسة النشاط البدنيّ في أثناء الحمل على تخفيف مشاكل الحمل الشائعة بما في ذلك آلام الظهر، والإمساك، والانتفاخ، وسكّري الحمل. كما أنّه يعزّز طاقتك، وصحتك العقلية، وجودة النّوم لديك، بالإضافة إلى المساعدة على تحسين صحّة عظامك، واستواء قامتك، والسيطرة على زيادة الوزن في أثناء الحمل، والاستعداد للولادة. [53, 52, 44]

المربع 2.5 توصيات ونصائح بشأن النشاط البدنيّ للحوامل [53, 52, 44]

- عند الحمل، احصلي على موافقة من طبيبك قبل البدء بممارسة الأنشطة البدنيّة.
- من المستحسن الانخراط في 150 دقيقة على الأكثر من النشاط البدنيّ المعتدل الشّدّة، بما في ذلك الأنشطة الهوائية، والأنشطة التي تساعد على تقوية العضلات.
- كوني حذرة في أثناء ممارسة الرياضة، وتجنّبي الأنشطة التي تعرّضك لخطر الإصابة، بما في ذلك:
 - الأنشطة التي تعرّضك لخطر السقوط.
 - الأنشطة التي تعرّضك لخطر الإصابة في منطقة البطن.
 - الأنشطة التي تتطلب قفزًا مكثّفًا.
- تجنّبي ممارسة الرياضة في البيئات الحارّة والرّطبة.
- ارتدي ملابس فضفاضة، وحمالة صدر داعمة، وأحذية رياضية مناسبة.
- حافظي على رطوبة جسمك بشرب كمّيّات كافية من الماء قبل التمرين وفي أثناءه وبعده.

3. كبار السنّ

المربع 2.6 توصيات وخطوات بشأن ممارسة النشاط البدنيّ لكبار السنّ [44, 56-54]

- احصل على موافقة من طبيبك قبل البدء بممارسة الأنشطة البدنيّة.
- من المستحسن أن تشارك على مدار الأسبوع، في 150 دقيقة على الأقلّ من النشاط الهوائيّ المعتدل الشّدّة أو 75 دقيقة على الأقلّ من الأنشطة الهوائية القويّة، أو مزيج متكافئ منهما.
- انخرط في الأنشطة التي تحسّن من توازنك ومرونتك بمعدّل 3 أيام في الأسبوع على الأقلّ. ويمكن أن تشمل هذه الأنشطة اليوجا والبيلاتس.
- انخرط في الأنشطة التي تقوي عضلاتك بمعدّل يومين في الأسبوع على الأقلّ . ويمكن أن يشمل ذلك العمل بممارسة الرياضة مع أربطة المقاومة باستخدام وزن جسمك.
- اهدف إلى أن تكون نشيطًا يوميًا. فأيّ نشاط أفضل من لا شيء.
- أضف بعض النشاط البدنيّ إلى روتينك اليوميّ، مثل صعود الدّرج بدلًا من المصعد.
- قلّل من الوقت الذي تقضيه خاملًا، ما لم يحدّد طبيبك غير ذلك.
- ارتدي ملابس مريحة وأحذية رياضية مناسبة.
- اطلب الدّعم من عائلتك وأصدقائك.



نوع ووازن في نظامك الغذائي واجعله
أسلوب حياة

الإرشاد: 03

نظام غذائي متنوع ومتوازن

الإرشاد: 03

نوع ووزن في نظامك الغذائي واجعله أسلوب حياة

بعد استهلاك نظام غذائي متنوع ومتوازن ضمن الخيارات الصحية من المجموعات الغذائية المختلفة أمراً أساسياً لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية، وتحسين الصحة العامة، والوقاية من الأمراض المزمنة وإدارتها. [58, 57] في مملكة البحرين، أظهرت الأدلة العلمية المثبتة وجود معدلات انتشار عالية لاستهلاك أنماط غذائية غير صحية وغير متوازنة. [46, 59-63]

1. تمتع بمجموعة متنوعة ومتوازنة من الأطعمة المغذية

وذلك من خلال استهلاك خيارات متنوعة من المجموعات الغذائية المختلفة، مع التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية. [64] وبشكل أكثر دقة، يشمل هذا النمط الغذائي استهلاك منتجات الحبوب الكاملة، والبقوليات، والفواكه، والخضروات، والأسماك، والحليب، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. بالإضافة إلى تقليل المنتجات المصنعة و المكررة، والأطعمة عالية الدهون، والحلويات، وتقليل المتناول مما يحتوي على سعرات حرارية فقط من دون أي قيمة غذائية تذكر. [65] جدول 3 يوضح تفاصيل المجموعات الغذائية المختلفة وتوصياتها. [24, 66-68]



الجدول 3

الحصص الغذائية الموصى بتناولها من كل مجموعة غذائية بناءً على احتياجات السعرات الحرارية

الحصص الغذائية الموصى بتناولها من كل مجموعة غذائية حسب العمر والجنس						
العمر	السعرات الحرارية	مجموعة الحبوب ومشتقاتها أونصة (30 غرام)	مجموعة الخضراوات كوب	مجموعة الفواكه كوب	مجموعة الحليب ومشتقاته كوب	مجموعة البروتين أونصة (30 غرام)
12 - 23 شهراً	1000 - 700	3 - 1¾	1 - ¾	1 - ½	2 - 1¾	2
4 - 2 الفتيات	1400 - 1000	5 - 3	1 ½ - 1	1 ½ - 1	2 ½ - 2	4 - 2
4 - 2 الفتيان	1600 - 1000	5 - 3	2 - 1	1 ½ - 1	2 ½ - 2	5 - 2
8 - 5 الفتيات	1800 - 1200	6 - 4	2 ½ - 1 ½	1 ½ - 1	2 ½	5 ½ - 3
8 - 5 الفتيان	2000 - 1200	6 - 4	2 ½ - 1 ½	2 - 1	2 ½	5 - 3
13 - 9 الفتيات	2200 - 1400	7 - 5	3 - 1 ½	2 - 1 ½	3	6 - 4
13 - 9 الفتيان	2600 - 1600	9 - 5	3 ½ - 2	2 - 1 ½	3	5 ½ - 3
18 - 14 الفتيات	2400 - 1800	8 - 6	3 ½ - 2	2 - 1 ½	3	6 ½ - 5
18 - 14 الفتيان	3200 - 2000	10 - 6	4 - 2 ½	2 ½ - 2	3	7 - 5 ½
30 - 19 النساء	2400 - 1800	8 - 6	3 ½ - 2	2 - 1 ½	3	6 ½ - 5
30 - 19 الرجال	3000 - 2400	10 - 8	4 - 3	2 ½ - 2	3	7 - 6 ½
59 - 31 النساء	2200 - 1600	7 - 5	3 - 2	2 - 1 ½	3	6 - 5
59 - 31 الرجال	3000 - 2200	10 - 7	4 - 3	2 ½ - 2	3	7 - 6
الحوامل والمرضعات	2800 - 1800	10 - 6	3 ½ - 2 ½	2 ½ - 1 ½	3	7 - 5

يتراوح المدى للحصص الغذائية إستناداً على حسب السعرات الحرارية والنشاط البدني*

الخضار [24, 67]

حصّة واحدة من الخضروات تعادل:

- كوبين من الخضروات الورقية الخضراء (مثل الخس، البقدونس، النعناع والرجلة)
- كوبًا واحدًا من الخضروات النيئة (مثل الخيار، الطماطم، القرنبيط، الملفوف، البصل والبروكلي)
- كوبًا واحدًا من الخضروات المطبوخة (مثل السبانخ، الكوسا، القرنبيط، الملفوف واليقطين)
- كوبًا واحدًا من عصير الخضروات الطازج.
- نصف كوب من الخضروات المجففة.
- حبة طماطم كبيرة الحجم أو حيتي طماطم صغيرتي الحجم.
- حبتين جزر متوسطتي الحجم.
- حبة فلفل رومي كبيرة الحجم.



الفواكه [24, 69]

حصّة واحدة من الفاكهة تعادل:

- كوبًا واحدًا من الفواكه الصّارخة أو المطبوخة.
- نصف كوب من عصير الفواكه.
- نصف كوب من الفواكه المجففة.
- نصف تفاحة كبيرة الحجم أو تفاحة واحدة صغيرة الحجم.
- نصف موزة واحدة كبيرة الحجم.
- حبة برتقال واحدة كبيرة الحجم.
- حبة جريب فروت واحدة متوسطة الحجم.
- حبة كمثرى واحدة متوسطة الحجم.
- 32 حبة عنب صغيرة.
- قطعة واحدة صغيرة الحجم من البطيخ.
- 8 حبات فراولة كبيرة الحجم.
- 3-5 حبات من التمر.



الحبوب [24, 68, 70]

تشمل الحبوب الكاملة الأرز البني، الشعير، الحنطة السوداء، البرغل، الشوفان، الفشار، الكينوا، الخبز المصنوع من القمح الكامل، وحبوب الإفطار الكاملة.

حصّة واحدة من الحبوب تعادل:

- نصف كوب أرز أو معكرونة مطبوخة.
- نصف كوب من البرغل المطبوخ.
- شريحة خبز متوسطة الحجم، تورتيلا توست.
- 30 غرام خبز رقائق
- 1 كوب الإفطار غير محلي
- ¼ خبز تنور



الحليب ومنتجات الألبان [24, 66, 70]

تشمل الحليب ومنتجات الألبان: الحليب، اللبن، الجبن، الحلويات المصنوعة من الحليب، والمنتجات الخالية من اللاكتوز أو قليلة اللاكتوز، ومشروبات الصويا المدعمة.

حصّة واحدة تعادل:

- كوبًا واحدًا من الحليب السائل، الزبادي، أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم.
- 3 ملاعق كبيرة من حليب البودرة.
- أونصة ونصف (45 جرام) من الجبن الطبيعي مثل جبن الشيدر.
- أونصتين (60 جرام) من الجبن الأبيض، الموزريلا والبارميزان.
- 3 ملاعق طعام من اللبنة قليلة الدسم.
- 1 كوب من اللبن.

احرص على تناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم ومنزوعة الدسم واختر الألبان البيضاء على الألبان الصفراء، والصلبة والمعالجة.



الأطعمة البروتينية [24, 71]

❖ حصّة واحدة من الأطعمة البروتينية تعادل:

- 1 أونصة (30 جرام) من اللحوم قليلة الدهون، أو الدواجن أو المأكولات البحرية.
- 1 بيضة أو 2 بيض بيضة.
- ¼ كوب من البقوليات المطبوخة (مثل الحمص، الفاصولياء، والفاصولياء البيضاء) والبالزلاء والعدس.
- 1 ملعقة طعام من زبدة المكسرات (مثل زبدة الفول السوداني) أو البذور.
- نصف أونصة (15 جرام) من المكسرات (مثل 12 حبة لوز أو 7 أنصاف من الجوز) أو البذور.
- أونصة واحدة (30 جرام) من اللحم البقري، أو الماعز، أو الصّان، أو لحوم الأعضاء (كالكبد).
- أونصة واحدة (30 جرام) من الدجاج المطبوخ أو الديك الرومي.

❖ اختر اللحوم قليلة الدهون والدواجن منزوعة الجلد.

❖ حدّ من تناول اللحوم المصنّعة.

❖ اختر المكسرات والبذور غير المملّحة وغير المحمصة كجزء من وجبتك الخفيفة.

❖ احرص على تناول البقوليات، المكسرات، والبذور كمصادر بروتينية بديلة للبروتينات الحيوانية.



الدهون [24, 72, 73]

❖ اختر مصادر للدهون غير المشبعة بما يتضمّن الزيوت النباتية (مثل زيت الزيتون، الدّرة، وزيت دوار الشمس)،

الزيتون، الأفوكادو، الأسماك الدهنية، المكسرات، والبذور.

❖ قلل أو اعتدل من تناول الدهون المشبعة

(مثل الدهن العذائي، زيت جوز الهند، زيت النخيل والزبدة الحيوانية)

❖ حد من تناول الدهون المتحولة

(مثل الزيوت المهدرجة جزئياً) كتلك الموجودة في المخبوزات (السمن النباتي المارجرين الزبدة النباتية)



2. مجموعات سكانية خاصّة

1. الأطفال والمراهقون

يتمّ عرض الحصص اليومية الموصى بها من مجموعات الطّعام المختلفة للأطفال والمراهقين، بحسب العمر في الجدول 3. [24, 66-68]

الجدول 4

الكميات اليومية الموصى بها (أ) من المجموعات الغذائية للأطفال والمراهقين، بحسب العمر. [24, 66-68]



العمر	السعرات الحرارية	مجموعه الحبوب ومشتقاتها أونصة (30 غرام)	مجموعه الخضراوات كوب	مجموعه الفواكه كوب	مجموعه الحليب ومشتقاته كوب	مجموعه البروتين أونصة (30 غرام)
12 - 23 شهراً	700 - 1000	3 - 1¼	1 - ¾	1 - ½	2 - 1¾	2
2 - 4 الفتيات	1000 - 1400	5 - 3	1½ - 1	1½ - 1	2½ - 2	4 - 2
2 - 4 الفتيان	1000 - 1600	5 - 3	2 - 1	1½ - 1	2½ - 2	5 - 2
5 - 8 الفتيات	1200 - 1800	6 - 4	2½ - 1½	1½ - 1	2½	5½ - 3
5 - 8 الفتيان	1200 - 2000	6 - 4	2½ - 1½	2 - 1	2½	5 - 3
9 - 13 الفتيات	1400 - 2200	7 - 5	3 - 1½	2 - 1½	3	6 - 4
9 - 13 الفتيان	1600 - 2600	9 - 5	3½ - 2	2 - 1½	3	5½ - 3
14 - 18 الفتيات	1800 - 2400	8 - 6	3½ - 2	2 - 1½	3	6½ - 5
14 - 18 الفتيان	2000 - 3200	10 - 6	4 - 2½	2½ - 2	3	7 - 5½

* يتراوح المدى للحصص الغذائية إستناداً على حسب السعرات الحرارية والنشاط البدني

2. النساء الحوامل

يتم عرض الحصص اليومية الموصى بها من المجموعات الغذائية المختلفة للنساء الحوامل في الجدول 5. [24]

الجدول 5

الكميات اليومية الموصى بها (أ) من المجموعات الغذائية للحوامل [24]

العمر	السعرات الحرارية	مجموعه الحبوب ومشتقاتها أونصة (30 غرام)	مجموعه الخضراوات كوب	مجموعه الفواكه كوب	مجموعه الحليب ومشتقاته كوب	مجموعه البروتين أونصة (30 غرام)
الحوامل والمرضعات	2800 - 1800	10 - 6	3 ½ - 2 ½	2 ½ - 1 ½	3	7 - 5

* يتراوح المدى للحصص الغذائية استناداً على حسب السعرات الحرارية والنشاط البدني

3. كبار السن

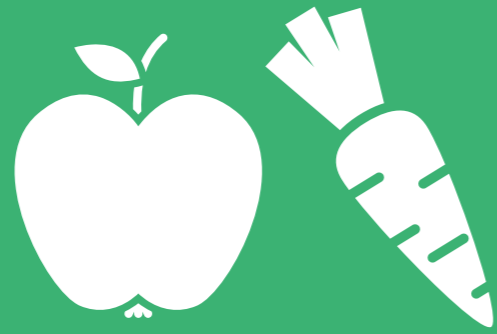
يتم عرض الحصص اليومية الموصى بها من مجموعات الطعام المختلفة لكبار السن في الجدول 6 [68-66, 24]

الجدول 6

الكميات اليومية الموصى بها (أ) من المجموعات الغذائية لكبار السن [68-66, 24]

العمر	السعرات الحرارية	مجموعه الحبوب ومشتقاتها أونصة (30 غرام)	مجموعه الخضراوات كوب	مجموعه الفواكه كوب	مجموعه الحليب ومشتقاته كوب	مجموعه البروتين أونصة (30 غرام)
60+ النساء	2200 - 1600	7 - 5	3 - 2	2 - 1 ½	3	6 - 5
60+ الرجال	2600 - 2000	9 - 6	3 ½ - 2 ½	2	3	6 ½ - 5 ½

* يتراوح المدى للحصص الغذائية استناداً على حسب السعرات الحرارية والنشاط البدني



لنظام غذائي أكثر صحة، بكل بساطة
تناول الخضراوات والفواكه بشكل يومي

الإرشاد: 04

الخضروات والفواكه

الإرشاد: 04

لنظام غذائي أكثر صحة، بكل بساطة تناول الخضراوات والفواكه بشكل يومي

إن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضراوات يمد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية، يمنع سوء التغذية بجميع أشكالها، ويقي من كثير من الأمراض بما في ذلك الأمراض غير المعدية والسمنة. [76-74] وفقاً لآخر دراسة وطنية أجريت في عام 2018، تبين أنّ تناول كميات غير كافية من الفواكه والخضراوات (أقلّ من 5 حصص في اليوم، أي >400 جرام / يوم) منتشر بشكل كبير (85%) في مملكة البحرين. [46]

1. الفوائد والآثار الصحيّة لتناول الفواكه والخضراوات.

يساعد النّظام الغذائيّ المحتوي على المقدار الموصى به من الفواكه والخضراوات في تقليل احتماليّة حدوث مضاعفات في الجهاز الهضمي. وقد تُعزى هذه التأثيرات الوقائيّة إلى العناصر الغذائيّة الرئيسيّة الموجودة في الفواكه والخضراوات بما في ذلك مضادّات الأكسدة، والموادّ الكيميائيّة النباتيّة مثل فلافونويد (phytochemicals)، والفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائيّة. [74، 75] وتجدر الإشارة إلى أهميّة تنوع أصناف وألوان الفواكه والخضراوات التي يتمّ تناولها لتزويد جسمك بمجموعة متنوّعة من العناصر الغذائيّة الأساسيّة. [77] يعرض الجدول 7 الألوان المختلفة للفواكه والخضراوات وفوائدها الصحيّة.

الجدول 7

الألوان المختلفة للفواكه والخضراوات وفوائدها الصحيّة [79، 78]

فوائد صحيّة	أمثلة عن الأطعمة	الأحمر
الفواكه والخضراوات الحمراء غنيّة بمضادات الأكسدة (مثل فيتامين أ، فيتامين ج، المنجنيز والألياف) المفيدة للصّحة العامّة والوقاية من أمراض القلب. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من اللايكوبين الذي يساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.	طماطم، بطيخ، كرز، جريب فروت وتوت أحمر، وفراولة	
الفواكه والخضراوات البرتقاليّة / الصفراء غنيّة بشكل عامّ بالكاروتينات وفيتامين أ، والحمضيات غنيّة بفيتامين ج. وتساعد هذه المكوّنات على تقوية البصر، وتعزيز المناعة، وصّحة القلب، والحماية من السرطان	جزر، بطاطا حلوة، قرع، برتقال، نكتارين، مانجو وجريب فروت	البرتقاليّ / الأصفر
تشير الفواكه والخضراوات الخضراء إلى وجود الكلوروفيل وقد تحتوي على اللوتين والإندولات. وتساعد هذه المكوّنات في الوقاية من السرطان وحماية البصر وتقويته.	البروكلي، البازلاء، الخرشوف، الهليون، السبانخ، البصل الأخضر والفلفل الحلو الأخضر	الأخضر
تشير الفواكه والخضراوات الزرقاء / البنفسجيّة إلى وجود الأنثوسيانين، وهو أحد مضادّات الأكسدة القويّة التي تمنع تلف الخلايا وتحمي من السرطان، وأمراض القلب.	توت أسود، توت أزرق، باذنجان، برقوق، عنب بنفسيّ، تين، وخوخ	الأزرق / البنفسجي
تشير الفواكه والخضراوات البيضاء إلى وجود الأنثوكسانثين وقد تحتوي على الأليسین. وتساعد هذه المكوّنات في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وتحسين مستويات الكوليسترول في الدّم.	بصل، ثوم، لفت، زنجبيل، فطر، قرنبيط، موز	البيضاء

2. الاستهلاك اليومي الموصى به من الفواكه والخضروات. 3. فئات سكانية خاصة

1. الأطفال و المراهقون

يتم عرض المدخول الموصى به من الفواكه والخضروات للأطفال والمراهقين في الجدول 4 من الإرشاد 3.

على الرّضّع قبل سنّ 12 شهر عدم شرب عصائر الفواكه أو الخضروات، حتّى لو كانت طازجة بنسبة 100%. في عمر السنتين، يوصى بالتركيز على تناول الفواكه الكاملة بدلاً من عصائرها، مع تجنب المشروبات المحلّلة بالسكر. [24]

يوصى بتناول 1.5 - 2.5 حصص من الفواكه و 2.5 - 4 حصص من الخضروات يوميًا، مع أهميّة التنوع في الأصناف المتناولة من الفواكه والخضروات. [24، 67، 69] يعرض المربع 3.1 من الإرشاد 3 أمثلة من الفواكه والخضروات وما يعادل الحصّة الواحدة منها. ويقدم المربع 4.1 نصائح حول كيفية زيادة تناولك للفواكه والخضروات وذلك للوصول للإحتياجات الموصى به للفرد (كما هو موضح في الجدول 3 من الإرشاد 3).

المربع 4.1 نصائح لزيادة المتناول من الفواكه والخضروات* [78، 70]

- اختر تشكيلات وألوانًا متنوّعة من الفواكه والخضروات، خاصّةً الموسميّة منها.
- احتفظ بوعاء يحتوي على فواكه وخضروات مغسولة وجاهزة للأكل في مطبخك وثلاجتك.
- اختر الفواكه والخضروات كخيارات صحيّة للوجبات الخفيفة.
- اعتدل في الكميّة التي تتناولها من الفواكه المجففة و اختر تلك التي لا تحتوي على سكر مضاف.
- تناول الفواكه كنوع من الحلويّات.
- اختر الفواكه الكاملة (الغنيّة بالألياف الغذائيّة) بدلاً من عصائرها.
- حدّد من تناول الفواكه والخضروات المعلّبة.
- ضمّن المزيد من الخضروات في وجباتك الرئيسيّة واجعلها أيضًا كجزء من وجباتك الخفيفة.
- اختر الخضروات المحضّرة من دون إضافة الدّهون أو الملح، أو بإضافة القليل منها.
- أضف الخضروات المشويّة (مثل الطماطم، البصل، الفلفل الأخضر والفطر) إلى وجبات اللحم أو الدّجاج المشويّة.

* وذلك للوصول للإحتياجات الموصى به للفرد (كما هو موضح في الجدول 3 من الإرشاد 3)

2. كبار السنّ

إنّ تناول كمّيّات كافية من الفواكه والخضروات يعتبر أمرًا بالغ الأهمّيّة لكبار السنّ، حيث تعدّ هذه الأطعمة مصادر غنيّة بالفيتامينات والمعادن ومليئة أيضًا بالماء، والتي تزيد الحاجة إليها عند هذه الفئة العمريّة. علاوة على ذلك، يمكن لفيتامين ج الموجود في العديد من الفواكه أن يساعد على امتصاص الحديد، والتي تعتبر مشكلة امتصاصية شائعة بين الكثير من فئة كبار السنّ. كما أنّ هناك ارتباطًا بين تناول كمّيّات كافية من الفواكه والخضروات، وانخفاض معدّل الإصابة بالخرف والتدهور المعرفي. [81] تتشابه توصيات تناول الفواكه والخضروات (كما هو موضح في الجدول 6 من الإرشاد 3) لدى كبار السنّ مع التّوصيات الخاصّة بالبالغين. المربع 4.3 يضمّ نصائح لكيفية زيادة المتناول من الفواكه والخضروات لدى كبار السنّ وذلك للوصول للإحتياجات الموصى به للفرد (كما هو موضح في الجدول 6 من الإرشاد 3).

المربع 4.3 نصائح للمساعدة على زيادة المتناول من الفواكه والخضروات بين كبار السنّ* [82]

- حاول أن تضيف الفواكه والخضروات إلى أطباقك المفضّلة.
- إذا كانت لديك مشاكل في الأسنان، جرّب تناول الأنواع الطّازجة من الفواكه أو الخضروات المهروسة.
- تناول مخفوق الفاكهة أو الخضار كوجبة إفطار، أو كوجبة خفيفة.
- أضف الغمس (الحقص، زبدة الفول السودانيّ أو الزبادي) إلى أعواد الخضروات والفواكه.
- وفر في منزلك المنتجات الطّازجة، ولا تترك في مجالًا للوجبات الخفيفة غير الصحيّة.

* وذلك للوصول للإحتياجات الموصى به للفرد (كما هو موضح في الجدول 6 من الإرشاد 3).



المربع 4.2 نصائح لزيادة استهلاك الأطفال والمراهقين للفواكه والخضروات* [80]

- أضف الفواكه والخضروات إلى حقيبة الغداء المدرسيّ.
- أضف الخضروات إلى السندويشات.
- ضمّن سلطة الفاكهة كحلوى في نظام الطّفل الغذائيّ.
- استمرّ في المحاولة بإعطاء الخضروات. حيث من المحتمل أن يغيّر طفلك رأيه.
- أثنِ على طفلك عندما يجرب أنواعًا جديدة من الفواكه والخضروات.
- أشرك طفلك في أثناء طهي الخضروات وتحضير الفواكه.
- احرص على تناول الطّعام مع العائلة كلّما أمكن ذلك لتشجّعهم على استهلاك الفواكه والخضروات.

* وذلك للوصول للإحتياجات الموصى به للفرد (كما هو موضح في الجدول 3 من الإرشاد 3)



اختر مصادر البروتينات الحيوانية الأكثر
صحية، مثل الأسماك والأكلات البحرية
ومنتجات الألبان قليلة الدسم

الإرشاد: 05

البروتينات الحيوانية الصحية

الإرشاد: 05

اختر مصادر البروتينات الحيوانية الأكثر صحية و مثل الأسماك والأكلات البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم

يعدّ استهلاك كمّيات كافية من مصادر البروتين أمرًا بالغ الأهمية للصحة والنمو. وتشمل مصادر البروتين عالية القيمة الحيويّة اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والحليب، ومنتجات الألبان. حيث تتميز البروتينات الحيوانية بشكل عامّ بجودة عالية بفضل احتوائها على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، وقابليّة هضمها بفعاليّة. [83] إلا أنّه نظرًا لأنّ بعض المصادر الحيوانية تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي قد تسبّب الإصابة بالعديد من المخاطر الصحيّة، فمن المهمّ اختيار مصادر البروتين قليلة الدهون المشبعة أو المحتوية على الدهون غير المشبعة. [71، 84] وفي مملكة البحرين، أظهرت الدراسات العلميّة الموثقة ارتفاعًا في استهلاك اللحوم الحمراء، واللحوم المصنّعة، والدهون غير الصحيّة، مع تناول كمّيات أقلّ ممّا هو موصى به للحليب ومنتجات الألبان، وظهرت هذه الدراسات بالمقابل استهلاكاً أقلّ من الموصى به، في ما يتعلّق بالمتناول من الأسماك والمأكولات البحرية [59، 61، 85]



المربع 5.1 نصائح لتقليل المتناول من الدهون المشبعة [24]

- قلّل من استهلاك "السندويشات" المحتوية على البروتين عالي الدهون مثل البرغر والنقانق.
- قلّل من تناول الأطباق عالية الدهون مثل الباجة.
- احرص على تناول البروتينات النباتية مثل البقوليات.
- استبدل الجبن والتتبيلات عالية الدهون بالأفوكادو، أو المكسرات أو البذور وذلك باعتدال ومن غير إسراف.
- عند تحضير الأطعمة، استبدل الزبدة، والسمن، وزيت جوز الهند، أو النخيل، بزيت تحتوي على الدهون غير المشبعة باعتدال (مثل الذرة، الرّيتون، الفول السوداني، فول الصويا ودوار الشمس).

1. الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم

للحليب ومنتجات الألبان العديد من الفوائد الصحيّة، لا سيّما من أجل عمليّة البناء والحفاظ على صحّة العظام وقوّة الأسنان. حيث تعتبر مصادر جيّدة للعناصر الغذائيّة مثل البروتين، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، وفيتامين د، وفيتامين أ، و فيتامين ب 12 الضروريّة للصحة بشكل عامّ. [66، 86]

ويوصى بتناول 3 حصص من الحليب، ومنتجات الألبان يوميًا. [24، 66] يعرض المربع 3.1 من الإرشاد 3 أمثلة على الحليب، ومنتجات الألبان، وما يعادل الحصّة الواحدة منها.

المربع 5.2 نصائح للمساعدة على تناول إحتياجك من الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم [87]

- اختر أنواعًا من اللحوم قليلة الدهون والأجبان ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- تجنّب منتجات الألبان كاملة الدسم (مثل الحليب كامل الدسم والآيس كريم والجبن).
- استخدم الحليب ومنتجات الألبان قليل الدسم أو منزوع الدسم في الطبخ.
- إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز فاختر الحليب ومنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز، أو منتجات الحليب النباتية المدعمة.
- احرص على تناول الحليب ومنتجات الألبان غير المحلّة.
- استبدل الأجبان الصلبة كاملة الدسم والمعالجة (مثل الأجبان الصفراء أو القابلة للدهن) بالجبن قليل الدسم والأجبان البيضاء مثل الحلوّم.
- استخدم الكريمة قليلة الدسم أو المنزوعة الدسم عند طهي الأطباق المحتوية على الكريمة، مثل البودينغ أو العصائر أو الحلويات.

2. السمك

يمدّ استهلاك الأسماك الجسم بالعناصر الغذائيّة الأساسيّة والضروريّة للصحة العامّة، بما في ذلك البروتينات عالية القيمة الحيويّة، والمغذيات الدقيقة وأحماض أوميغا 3 الدهنيّة. [88] ويوصى بالحدّ من استهلاك الأسماك ذات المستويات العالية من الرّئبق. [89] الكميّة الموصى بتناولها من الأسماك والمأكولات البحرية هي حصّتان (180 جم) في الأسبوع. [90] مع حصّة واحدة على الأقلّ من الأسماك الدهنيّة مثل السلمون. [24]

المربع 5.3 ما الذي يعادل الحصّة الواحدة من الأسماك أو المأكولات البحرية؟ [24، 89، 91]

- حصّة واحدة من الأسماك أو المأكولات البحرية تعادل:
 - أونصة واحدة (30 جرام) من المحار المطبوخ (مثل المحار، السلطعون، الأسقلوب، الجمبري)
 - أونصة واحدة (30 جرام) من الأسماك المعلّبة (مثل الأنشوجة أو سمك السلمون المرقط، الرنجة، التونة، السلمون أو السردين)
 - أونصة واحدة (30 جرام) من الأسماك المطبوخة (مثل سمك السلور، سمك القد، السمك المفلطح، سمك السلمون المرقط، الرنجة، التونة، الإسقمري أو السلمون)



المربع 5.4 نصائح للمساعدة على زيادة المتناول من الأسماك [24, 89, 91]

- تناول أسبوعياً حصّة واحدة على الأقل من الأسماك الدهنية، مثل السلمون والسردين، الميّد، الكنعد والينم.
- اجعل الأسماك في وجبات الطعام والشطائر.
- قم بتخزين بعض منتجات الأسماك المعلّبة مع التركيز على النوع المعلّب بالماء.
- انتبه للأسماك التي تحتوي على مستويات عالية من ميثيل الزئبق مثل سمك الإسقمري، سمك المارلين، السمك البرتقاليّ الخشن، سمك القرش، سمك أبو سيف، سمك القرميد (خليج المكسيك) والتونة.
- قم بطبخ الأسماك في الفرن، أو حصرها بطريقة الشّي (الشوي) مع إضافة التوابل مثل الليمون، الأعشاب والبهارات.

3. اللّحوم الحمراء والدّواجن قليلة الدّهون

تعتبر اللّحوم الحمراء والدّواجن مصادر هامة للبروتينات عالية القيمة الحيويّة، ومصادر غنيّة بالعناصر الغذائيّة الأساسيّة المتنوّعة مثل الحديد والزنك، والتي قد تساعد على منع فقر الدّم، تكوين خلايا الدّم الحمراء، تحسين النّمّو والتطوّر، وتعزيز صحّة جهاز المناعة. [24, 92, 93]

الكمّيّة الموصى بتناولها من اللّحوم والدّواجن قليلة الدّهون، بالإضافة إلى البيض، هي 3-4 حصص يومياً. [24]

المربع 5.5 نصائح ذات علاقة بتناول اللّحوم الحمراء والدّواجن [95]

- قبل الطهو، قم بإزالة الجلد من الدّواجن.
- تخلّص من الدّهون الظاهرة، وذلك باختيار قطع اللّحوم الخالية من الشحوم مثل اللّحم المفروم الخالي من الشحم ولحم متن البقر.
- تخلّص من الدّهون الذي يخرج من اللّحوم عند طهوها.
- لتطرية القطع الخالية من الدّهون، استخدم طرق الطهو البطيئة مثل الطهو بالتسبيك وإضافة التتبيلات المساعدة على تطرية اللّحوم.
- اختر طرق الطهو الصحيّة مثل السلق، التحميص أو الشوي.
- في حالة القلي، استخدم كمّيّة قليلة من الزيت.
- قلّل من استخدام التتبيلات والمرق ذات النّسبة العالية من الدّهون في الأطباق.
- اجعل الوقت بين استهلاك الشاي والوجبات حوالي 30 دقيقة وذلك للسّماح بامتصاص العناصر الغذائيّة وخاصّة الحديد.

4. الفئات السكّانيّة الخاصّة

1. الأطفال المراهقون

توصيات استهلاك الأطعمة البروتينيّة للأطفال والمراهقين تمّ توضيحه في الجدول 8. [24]

الجدول 8

الكمّيّات الموصى بها (أ) من الأطعمة البروتينيّة للأطفال والمراهقين [24]

الكمّيّات الموصى بها				المجموعات الغذائيّة
18 - 14 سنوات	13 - 9 سنوات	8 - 2 سنوات	23 - 12 شهراً ^ب	
4 ¾ - 3 ¼ حصص في اليوم	4 ½ - 2 ¾ حصص في اليوم	3 ¾ - 1 ½ حصص في اليوم	1 ¼ - 1 حصص / في اليوم	اللحوم والدواجن
			2 ½ - 2 حصص في الأسبوع	البيض
10 - 8 حصص في الأسبوع	10 - 6 حصص في الأسبوع	8 - 2 حصص في الأسبوع	3 - 2 حصص في الأسبوع	المأكولات البحرية
6 - 4 حصص في الأسبوع	5 - 3 حصص في الأسبوع	5 - 2 حصص في الأسبوع	1 ¼ - 1 حصص في الأسبوع	المكسرات، البذور ومنتجات الصويا

أ. أمثلة عمّا يعادل حجم الحصّة الغذائيّة موصّحة في المربّع 3.1
ب. الأطفال الذين توقّفوا عن تناول حليب الأم أو حليب الأطفال

بالنّسبة لاستهلاك الحليب، قبل سنّ 12 شهراً، يجب ألا يتناول الأطفال حليب البقر أو الحليب النباتي المدعم. بينما يمكن تقديم الحليب من دون نكهات، ومن دون سكر مضاف، ابتداءً من سنّ 12 شهراً تقريباً. [24]

2. النساء الحوامل

توصيات استهلاك الأطعمة البروتينية للنساء الحوامل تم توضيحه في الجدول 9. [24]

الجدول 9

الكميات الموصى بها (أ) من الأطعمة البروتينية للحوامل [24]

المجموعات الغذائية	الكميات اليومية الموصى بها
اللحوم والدواجن والبيض	3 ¼ حصص - 4 ¾ حصص
مأكولات بحرية	1 حصة - حصة ونصف
المكسرات والبذور ومنتجات الصويا (أوقية في الأسبوع)	½ حصة - حصة واحدة

أ. أمثلة عما يعادل حجم الحصة الغذائية موضحة في المربع 3.1.



3. كبار السن

يتم عرض الكمية الموصى بها من الأطعمة البروتينية لكبار السن في الجدول 10. [24]

الجدول 10

المتناول الموصى به (أ) من الأغذية البروتينية لكبار السن [24]

مجموعة الطعام	الكميات اليومية الموصى بها
اللحوم والدواجن والبيض	3 ¼ حصص - 4 ¾ حصص
مأكولات بحرية	1 حصة - حصة ونصف
المكسرات والبذور ومنتجات الصويا (أوقية في الأسبوع)	½ حصة - ¾ حصة

أ. أمثلة عن حجم الحصة الغذائية المعادلة معروضة في المربع 3.1.





ابتعد عن اللحوم المصنعة وعضها
بالبروتينات النباتية الصحية الموجودة في
البقوليات والمكسرات والبذور غير المملحة

الإرشاد: 06

البدائل النباتية

الإرشاد: 06

ابتعد عن اللحوم المصنعة وعضها بالبروتينات النباتية الصحية الموجودة في البقوليات والمكسرات والبذور غير المملحة

الجدول 11
الكَمِّيَّات الموصى بها من البدائل النَّبَاتِيَّة،
بناءً على نظام غذائيّ يحتوي على 2000 سعرة
حراريّة [24]

الكميَّات الموصى بها	البديل النباتي
1 ½ كوب في الأسبوع	الفاول، والبازلاء والعدس
5 حصص في الأسبوع	المكسرات والبذور

لقد أثبتت الدّراسات العلميّة الموثّقة أن اختيار البدائل البروتينيّة النَّبَاتِيَّة بدلاً من المصادر الحيوانيّة غير الصّحيّة يعزّز الصّحة العامّة ويمنع أو يعالج الكثير من الأمراض بما في ذلك الأمراض غير المعدية. وتعتبر كثرة تناول اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة بالمقارنة مع انخفاض استهلاك البدائل النَّبَاتِيَّة في مملكة البحرين، من العوامل المساهمة في زيادة عبء الأمراض غير المعدية في البلاد.

1. الفوائد الصّحيّة للبدائل النَّبَاتِيَّة

تشمل البدائل النَّبَاتِيَّة الأطعمعة ذات الأصل النَّبَاتِيّ مثل الفول، والبازلاء، والعدس، والمكسرات، والبذور، والحبوب الكاملة ومنتجات الصّويا. هذه الأطعمعة غنيّة بالألياف، والفيتامينات، والمعادن. كما أنّها قليلة الدّهون المشبعة، وتعتبر مصادر جيّدة للبروتينات الدّهون غير المشبعة. أضف إلى ذلك أنّ الأنماط الغذائيّة المحتوية على هذه البدائل النَّبَاتِيَّة ترتبط بتحسين الصّحة بشكل عامّ، وخاصّة من خلال تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والسّمنة، ارتفاع ضغط الدّم، وكوليسترول الدّم، والسّرطان، ومقاومة الأنسولين، ومرض السّكريّ، وأمراض الجهاز الهضميّ. [24, 96, 97]

لذلك، من المهم إدراج البدائل النَّبَاتِيَّة ضمن نظام غذائيّ متوازن.

يوضّح الجدول 11 الكَمِّيَّات الموصى بها من البدائل النَّبَاتِيَّة، بناءً على نظام غذائيّ يحتوي على 2000 سعرة حراريّة. سعرة حراريّة.



المربع 6.1 مقدار حجم الحصّة للبدائل النَّبَاتِيَّة [71]

• حصّة واحدة من الفول أو البازلاء أو العدس يعادل:

- كوبًا واحدًا من الفاصولياء المطبوخة، البازلاء، العدس، أو فول الصّويا
- كوبًا واحدًا من التوفو
- 4 أقراص فلافل

• حصّة واحدة من المكسرات والبذور تعادل:

- نصف أونصة (15 جرام) من المكسرات (مثل 12 حبة لوز، 24 حبة فستق حليبيّ، أو 7 أنصاف جوز)
- نصف أونصة (15 جرام) من البذور
- ملعقة طعام واحدة من زبدة اللوز أو زبدة الفول السوداني
- ملعقة طعام واحدة من الطّحينة





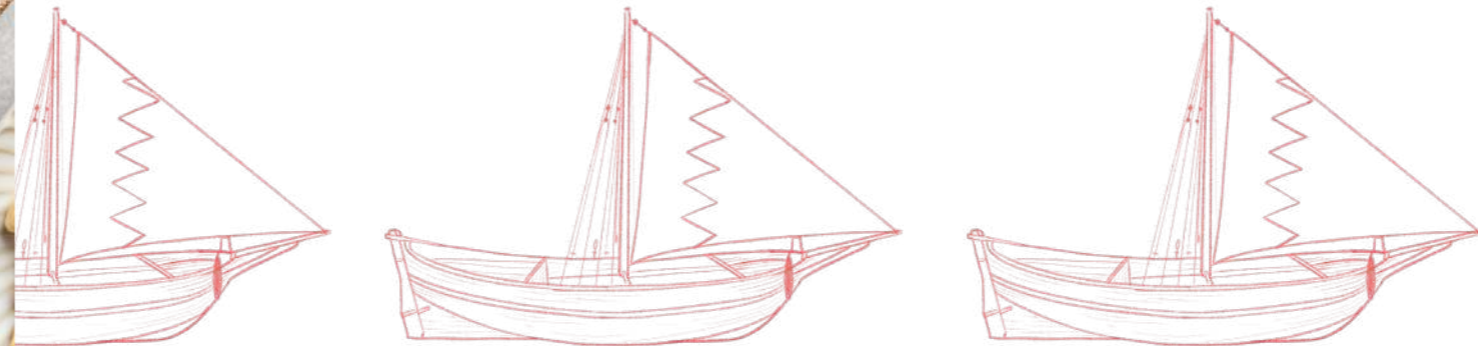
2. فئات سكانية خاصة

1. البالغون الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا

يجب على الأفراد الذين يتبعون نمطًا غذائيًا نباتيًا استشارة مقدمي الرعاية الصحية لتحديد ما إذا كانوا بحاجة إلى المكملات الغذائية خاصة في ما يتعلق بالحديد وفيتامين ب12. [24]

2. الأطفال والمراهقون الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا

قد يكون الأطفال والمراهقون الذين يتناولون نظامًا غذائيًا نباتيًا معرضين لخطر الإصابة بالنقص في بعض المغذيات الدقيقة مثل الحديد وفيتامين B12، وبالتالي فإن استشارة مقدمي الرعاية الصحية لطفلك يعد أمرًا بالغ الأهمية لتحديد ما إذا كانت منتجات المكملات الغذائية ضرورية أم لا. [24]



المربع 6.3 نصائح للمساعدة على تناول الحبوب الكاملة و / أو الحبوب الغنية بالألياف الغذائية [99]

- اختر منتجات الحبوب الكاملة (الأرز البني، المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة) بدلاً من المنتجات المكررة / البيضاء.
- لا تتخضع باللون البني. (تساعد قراءة البطاقة الغذائية للمنتجات المعبأة على تحديد "الحبوب الكاملة" أو "القمح الكامل").
- قم بإعداد "السندويشات" باستخدام الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- اختر وجبات الإفطار المعدة باستخدام دقيق الشوفان، الحبوب الكاملة، أو الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل.
- جرب حبوبًا جديدة، ووصفات جديدة تحتوي على الحنطة السوداء، الكينوا والبرغل.
- اختر وجبات خفيفة من الحبوب الكاملة مثل الفشار.

المربع 6.2 نصائح للمساعدة على تناول البقوليات، المكسرات والبذور [97, 98]

- وفر في منزلك البقوليات والمكسرات والبذور في مطبخك. وهي خيارات جيدة للاحتفاظ بها في متناول اليد.
- أضف البقوليات إلى الحساء واليخانات. عندما لا يكون لديك متسع من الوقت لتحضير الطعام، اطبخ العدس لأنه الأسرع بين البقوليات في التحضير.
- عندما يكون لديك بعض الوقت للظهي، انقع بعض البقوليات ثم اغليها. وقم بتخزين بعض البقوليات المطبوخة في الثلاجة والقسم الآخر في الفريزر لاستخدامها لاحقًا.
- قبل التخزين، قم بتصفية البقوليات المطبوخة جيدًا للمساعدة في زيادة مدة صلاحيتها وتحسين جودتها.
- أضف البقوليات المطبوخة كطبق جانبي إلى وجبتك باعتدال.
- جرب سلطة البقوليات والوصفات الأخرى القائمة على البقوليات.
- رش المكسرات أو البذور، مثل اللوز المطحون، أو الجوز، على الحساء أو السلطات.
- احرص على تناول مجموعة متنوعة من البقوليات، والمكسرات، والبذور، لتزويد جسمك بمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية.
- تناول وجبة خفيفة مع حفنة من المكسرات النيئة، أو المحمصة، والبذور غير المملحة.
- لتعزيز امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية، أضف مصادر فيتامين ج (مثل عصائر الحمضيات) إلى طبقك.



انتبه إلى كمية الملح والسكر التي
تتناولها خلال اليوم، وخاصة المخفي منها

الإرشاد: 07

الملح والسكر

الإرشاد: 07

انتبه إلى تناولك من الملح والسكر، وخاصة المخفي منها

على الصعيد العالمي، أدى التوسع الحضري السريع وأنماط الحياة السريعة إلى تعزيز الإنتاج وإمكانية الوصول إلى الأطعمة المصنعة والجاهزة، والتي يكون معظمها عالياً جداً بالملح والسكر والتي ثبت أنها تضر بالصحة. [101, 100] كما هو حال بلدان أخرى من العالم التي تشهد على التوسع الحضري السريع، يكثر في البحرين استهلاك الوجبات الجاهزة والأطعمة السريعة وبالتالي تناول كميات كبيرة من الملح والسكر.

1. المخاطر الصحية للملح والسكر

يرتبط تناول كميات كبيرة من الملح، خاصةً إذا اقترنت بتناول كميات منخفضة من البوتاسيوم، بزيادة مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية. لذلك، يوصى بالحد من تناول الملح إلى أقل من 5 جرام في اليوم (أو أقل من جرامين يومياً من الصوديوم)، وهو ما يعادل حوالي ملعقة صغيرة. [103-101]

أما بالنسبة للسكر، فالاستهلاك العالي منه يزيد من مخاطر تسوس الأسنان، وزيادة الوزن والسمنة، وغيرها من المشاكل الصحية مثل مرض السكري وأمراض القلب.

يوصى بالحد من السكر (السكر المضاف) المأخوذ إلى أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة، أي ما يعادل حوالي 12 ملعقة صغيرة للشخص السليم الذي يستهلك 2000 سعرة حرارية في اليوم. من الناحية المثالية، فإن تقليل تناول السكر إلى أقل من 5% من إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة، له فوائد صحية إضافية. وبحسب الجمعية الأمريكية للقلب فإن السكر المضاف المأخوذ من قبل البالغين الذكور يجب أن

لا يتجاوز 9 ملاعق صغيرة في اليوم وللإناث يجب أن لا يتجاوز 6 ملاعق صغيرة.

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تقليل تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، بما في ذلك السكر المضاف (مثل الفركتوز، السكر أو سكر المائدة)، وكذلك السكر الموجود بشكل طبيعي (مثل العسل، الشراب، عصير الفاكهة، ومركبات عصائر الفاكهة). [102, 100, 24]

المربع 7.1 نصائح لتقليل تناول الملح

[102, 101]

- حُد من تناول الأطعمة عالية المحتوى من الملح، كالأطعمة المصنعة (الوجبات الجاهزة؛ اللحوم المصنعة مثل المرتديلا والسلامي؛ الوجبات الخفيفة المالحة مثل رقائق البطاطس والمعجنات؛ الأطعمة المعلبة، والزيتون، المخللات والآجار، والمكسرات المملحة (الأطعمة المعلبة)
- حاول نقع الأجبان المالحة (مثل الحلوم) طوال الليل في الماء لتقليل محتواها من الملح.
- قلل من تناول المهيأوة والأسماك المجففة.
- أظهِ وجبات الطعام بكمية أقل من ملح الطعام المضاف، واستخدم كمية محدودة من المرق، ومكعبات المرق، وصلصة الصويا، وصلصة السمك وصلصات أخرى عالية الملح. وبدلاً من ذلك، نكه الطعام بالتوابل مثل الليمون، أو الخل، أو التوابل والأعشاب.
- تجنب إضافة ملح الطعام إلى طبقك في أثناء تناول الوجبات وأزل الملح عن طاولة الطعام.
- تحقق من البطاقة الغذائية للأطعمة قبل الشراء. اختر الأطعمة "منخفضة الصوديوم" أو "منخفضة الملح".
- زد من تناول الفواكه والخضروات لتحسين مستويات البوتاسيوم.

شكل 7-1: أطعمة تحتوي على السكر



شكل 7-2: أطعمة تحتوي على الملح



استهلاك السكر		استهلاك الملح		فئات سكانية خاصة
الحد الأقصى للاستهلاك	التوصيات	الحد الأقصى للاستهلاك	التوصيات	
—	- تجنّب استهلاك السكريّات المضافة. [106]	—	- لا توجد حاجة لإضافة الملح إلى طعامهم. [105]	الأطفال - الذين تقل أعمارهم عن سنتين
—	- يجب الحدّ من تناول السكر لأقلّ من 10% من إجمالي الطاقة المستهلكة. [24,100]	- 2 جرام / يوم. [103]	- يجب الحدّ من تناولهم للصوديوم للتحكّم في ضغط الدم. [103]	الأطفال و المراهقون: - الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و15 عامًا
	يجب الحدّ من تناول السكر لأقلّ من 10% من إجمالي الطاقة المستهلكة وبحسب الجمعية الأمريكية للقلب فإن السكر المضاف المأخوذ ويجب أن لا يتجاوز 6 ملاعق صغيرة في اليوم. [24]		الحدّ من تناول الملح إلى أقلّ من 5 جرامات في اليوم (أو أقلّ من جرامين يوميًا من الصوديوم)، وهو ما يعادل ملعقة صغيرة. [101,103]	النساء الحوامل
	- يجب الحدّ من تناول السكر لأقلّ من 10% من إجمالي الطاقة المستهلكة. [24]		- يحدّ كبار السنّ من تناولهم للصوديوم إلى أقلّ من 2 جرام يوميًا، وهو ما يعادل ملعقة صغيرة تقريبًا. [24] - يُنصح الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بالحدّ من تناولهم للصوديوم إلى أقلّ من 1500 مليجرام يوميًا (ما يعادل 2/3 ملعقة من الملح). [107]	كبار السنّ
				- يقدّم المربّع 7.1 نصائح لتقليل المتناول من الملح. - يقدّم المربّع 7.2 نصائح لتقليل المتناول من السكر.

المربّع 7.2. نصائح لتقليل تناول السكر [101, 102]

- حدّ من تناول الأطعمة عالية السكر مثل الحلوى، الحلويات، الكعك، المعجنات، الوجبات الخفيفة السكرية، العسل والمرّي.
- حدّ من تناول المشروبات المحلّة بالسكر بما في ذلك المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، ومشروبات الطاقة، وعصائر الفاكهة.
- حدّ من تناول القهوة والشاي المحلّي (بما في ذلك المشروبات الساخنة الجاهزة للشرب).
- احرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة بدلاً من المعلبة، ويفضّل أن تكون كاملة بدلاً من العصائر.
- اختر عصير الفاكهة 100% (باعتدال) بدلاً من العصائر التجارية أو المحلّة ويفضّل الفاكهة بدل العصير.
- عند تحضير الحلويات، قلّل كمية السكر و الشيرة والديس الموضحة في الوصفة. لتعزيز النكهة، استخدم ماء الزهر أو الورد والمنكهات الصحيّة الأخرى، مثل القرفة.
- تحقّق من البطاقة الغذائية للأطعمة قبل الشراء. اختر الأطعمة "الخالية من السكر".
- عند الرغبة في شرب المشروبات المحلّة بالسكر، اشرب بعض الماء الفوار مع شريحة ليمون وأوراق النعناع.
- اختر الزبادي قليل الدسم بدون إضافات وأضف قطع الفاكهة الطبيعية.





حافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب
الماء والسوائل الصحية بكثرة وانتظام

الإرشاد: 08

الماء والسوائل

الإرشاد: 08

حافظ على رطوبة جسمك من خلال شرب الماء والسوائل الصحية بكثرة وانتظام

الماء ضروري للحياة والصحة العامة، حيث يساهم في معظم وظائف الجسم. [109, 108, 111] في مملكة البحرين، تشير الدراسات العلمية الموثقة إلى ارتفاع استهلاك المشروبات المحلاة [63] والتي قد تكون على حساب مياه الشرب والسوائل الصحية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطقس الحار في البلاد يؤكد على الحاجة إلى شرب الماء والسوائل الصحية بشكل مستمر.

1. فوائد وتوصيات بخصوص شرب الماء والسوائل الصحية الأخرى

يُعدّ شرب كميات كافية من الماء بشكل يومي أمرًا ضروريًا للمساعدة في نقل العناصر الغذائية، والأكسجين إلى خلاياك، وكذلك التخلص من الشوائب، ومنع الإمساك، وحماية المفاصل والأعضاء والأنسجة، وتنظيم درجة حرارة الجسم، ومنع الجفاف، وتحسين وظائف الكلى، والحفاظ على صحة الجسم وعلى وزن سليم. [109, 108, 111]

يوصي معهد الطب الدولي (IOM) بشرب 2.7 لتر من السوائل يوميًا للنساء و3.7 لتر من السوائل يوميًا للرجال. وتشمل هذه السوائل مياه الشرب والمشروبات الأخرى (3 لترات للرجال و 2.2 لتر للنساء)، بالإضافة إلى الماء من الطعام. [110] كما يوصى بالتركيز على شرب الماء كمصدر أساسي للسوائل يوميًا، والشرب حتى عند عدم الشعور بالعطش. [110] حيث يعتبر شرب المياه أمرًا بالغ الأهمية في البلدان ذات الطقس الحار والرطب، مثل مملكة البحرين.

المربع 8.1 نصائح لزيادة تناول الماء و السوائل [108, 110]

- احرص على جعل الماء مصدرًا رئيسًا للسوائل في اليوم.
- اشرب الماء حتى عند عدم الشعور بالعطش.
- اجعل الوصول إلى المياه أكثر سهولة عن طريق حمل زجاجة المياه معك، وكذلك بوضعها بالقرب من مكتبك في أثناء العمل.
- اختر المشروبات منخفضة السكر بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر.
- اختر الماء كمشروب مع الوجبات الغذائية، خاصة عند تناول الطعام في الخارج.
- لإضافة نكهة إلى الماء، أضف شريحة من أوراق الليمون أو الليمون الحامض والتعناع.
- اشرب المزيد من الماء عند ممارسة النشاط البدني (قبل التمرين وفي أثناءه وبعده).
- اشرب المزيد من الماء في الطقس الحار.

2. فئات سكانية خاصة

1. الأطفال والمراهقون

بالنسبة للرضع الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 0-6 أشهر والذين يشربون كميات كافية من حليب الأم (أو حليب الأطفال)، لا توجد حاجة بالنسبة إليهم إلى شرب كمية إضافية من الماء أو السوائل. [24, 110] أما بالنسبة للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 1 إلى 18 عامًا، تم بيان الكمية الكافية من السوائل باليوم حسب توصيات معهد الطب الدولي IOM في الجدول 13. [110]



الجدول 13

الكمية الكافية الموصى بها من السوائل في اليوم، بحسب العمر [110]

كمية الماء الكافية في اليوم	كمية السوائل الكلية الكافية في اليوم (بما في ذلك الماء من الطعام)	العمر
0.6 لتر	0.8 لتر*	شهر 7-12
0.9 لتر	1.3 لتر	سنوات 1-3
1.2 لتر	1.7 لتر	سنوات 4-8
1.6 - 1.8 لتر	2.1 - 2.4 لتر	سنة 9-13
1.8 - 2.6 لتر	2.3 - 3.3 لتر	سنة 14-18

خاصة من الحليب*



3. كبار السنّ

يجب إعطاء اهتمام خاصّ لانخفاض المتناول من السوائل بين كبار السنّ الذين هم أكثر عرضة للإصابة بالجفاف. وقد يعود سبب هذا الانخفاض إلى قلة الإحساس بالعطش ومخاوف هذه الفئة من صعوبة السيطرة على المثانة. وفقاً لتوصيات معهد الطّب الدوليّ IOM ، ينصح كبار السنّ باستهلاك 2.7 لتر (للنساء) و 3.7 لتر (للرجال) من السوائل يومياً بما في ذلك الماء، والمشروبات الصحيّة، والسوائل من الطّعام. [24, 110] وبشكل أكثر دقّة، يتطلّب شرب كمّيات كافية من السوائل أخذ 3 لترات و 2.2 لتراً من الماء والمشروبات الصحيّة الأخرى لكبار السنّ من الرجال والنساء على التّوالي. [110]

المربع 8.4 نصائح للمساعدة على زيادة شرب الماء والسوائل لكبار السنّ [108, 110, 113, 114]

- تنطبق النّصائح الواردة في المربع 8.1 أيضاً على كبار السنّ.
- لا ينبغي تقليل شرب الماء والسوائل إلا في الحالات التي تتطلب ذلك، وبعد استشارة مقدّم الرّعاية الصحيّة الخاصّ بك.

المربع 8.2 نصائح لمساعدة أطفالك على شرب المزيد من الماء [108, 110, 112]

- قدّم لطفلك الصّغير الماء في أكواب ملوّنة وممتعة.
- نكّه الماء مع شرائح الفاكهة.
- ضع عبوة ماء في حقيبة طفلك المدرسيّة.
- شجّع طفلك على شرب الماء بدلاً من المشروبات والعصائر السّكريّة.
- قدّم الماء حتّى لو لم يكن طفلك عطشاً.
- شجّع على شرب الماء قبل وفي أثناء وبعد وقت لعب أطفالك.
- كن قدوة لطفلك.

2. النّساء الحوامل

وفقاً لتوصيات معهد الطّب الدوليّ IOM ، تنصح النّساء الحوامل بشرب 3 لترات من السوائل يومياً، بما في ذلك الماء، والمشروبات الصحيّة والسوائل من الطّعام. [110] وبشكل أكثر دقّة، من حيث الماء والمشروبات الصحيّة الأخرى، فإنّ 2.3 لتر تشكّل كمّية كافية من السوائل بين النّساء الحوامل. [110]



المربع 8.3 نصائح للمساعدة على زيادة شرب الماء والسوائل للنّساء الحوامل [108, 110, 113, 114]

- تنطبق النّصائح الواردة في المربع 8.1 أيضاً على النّساء الحوامل.
- في حالة عسر الهضم، تجنّب شرب الماء والسوائل مع الوجبات. بدلاً من ذلك، اشربها بين الوجبات.
- في حالة الغثيان أو غثيان الصّباح، اشربها بكمّيات قليلة خلال اليوم بدلاً من شربها بكمّيات كبيرة دفعة واحدة.



التمزم بالتوصيات الخاصة بسلامة الغذاء أثناء الحفظ
والتحضير وتناول الطعام

الإرشاد: 09

سلامة الغذاء

الإرشاد: 09

التميز بالتوصيات الخاصة بسلامة الغذاء أثناء الحفظ والتحضير وتناول الطعام

إنّ الأمراض التي تنتقل بواسطة الطعام ناجمة بشكل مباشر عن وجود السموم البكتيرية أو الفيروسية في المواد الغذائية. وتناول مثل هذه السموم يؤدي إلى الإصابة بالحمى الشديدة أو القيء أو الإسهال [115] كما أنّ عواقب تناولها قد تصبح شديدة، خاصة بين الفئات الأسرع والأكثر تأثراً مثل النساء الحوامل، وكبار السن وذوي المناعة الضعيفة. [115] وتجدر الإشارة إلى أنه تمّ الإبلاغ عن أمراض معوية شهدتها البحرين، بالإضافة إلى العديد من حالات التسمم الجماعي الناجمة عن المنتجات الغذائية الملوثة. [116] وعلى هذا النحو، فإنّ التعامل السليم مع الطعام خلال جميع مراحل تحضيره ونقله وتخزينه، أمر بالغ الأهمية لضمان سلامة الغذاء، ومنع تفشي الأمراض مستقبلاً في المملكة. [117]

المربع 9.1 نصائح لطريقة الشراء المناسبة للطعام [118]

- تحقق من تاريخ انتهاء صلاحية الأطعمة المعلّبة قبل شرائها.
- تجنّب المنتجات المعلّبة في العبوات المنبجعة، أو التي تمّ إغلاقها بشكل غير صحيح، أو بها أي مؤشر للتلف.
- خذ الأطعمة المبرّدة والمجمّدة في نهاية رحلة التسوق، لتجنّب ارتفاع درجة حرارتها أو ذوبانها.
- اشتر الخضروات والفواكه الطازجة من مصادر آمنة.
- حاول وبعد شراء الطعام، وعند القيادة إلى المنزل، أن تضع المنتجات المجمّدة أو المبرّدة داخل السيارة بدلاً من وضعها في صندوق السيارة، لتجنّب ارتفاع درجة حرارتها أو ذوبان الجليد عنها.

المربع 9.2 نصائح لكيفية التخزين المناسب للطعام [119]

- اتّبع قاعدة الوارد أولاً يصرف أولاً (FIFO) عند تخزين المواد الغذائية (أي ترتيب المواد الغذائية القديمة مقدّماً لاستخدامها قبل العناصر المشتراة حديثاً).
- خزّن المواد الغذائية المجفّفة في وعاء مغلق، في مكان بارد وجاف، بعيداً من الحرارة المباشرة أو أشعة الشمس.
- اقرأ دائماً الملصق الموجود على المواد الغذائية للحصول على إرشادات التخزين.
- افحص الأطعمة المجفّفة بانتظام بحثاً عن أي حشرات.
- تأكد من الحفاظ على درجة حرارة الثلاجة عند 4 درجات مئوية أو أقل.
- لمنع انتقال التلوث:
 - خزّن الأطعمة النيئة بشكل منفصل عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
 - غطّ الأطعمة المطبوخة وخزنها على رفّ فوق الأطعمة غيرالمطبوخة.
 - احتفظ بالمنتجات الطازجة (الفواكه والخضروات) في أكياس مغلقة على الرفّ السفليّ أو في أدراج الثلاجة.
- قم بتبريد الحلويات المحتوية على الحليب وتناولها في غضون يوم أو يومين بعد شرائها أو تحضيرها.
- بمجرد الفتح، ضع الأطعمة المعلّبة في الثلاجة في وعاء مغطّى أو وعاء بلاستيكيّ، ولا تتركها في العلبة.
- تناول بقايا الطعام والوجبات الجاهزة للأكل في غضون يوم أو يومين.
- قم بإذابة اللحوم المجمّدة في طبق أو وعاء موضوع على الرفّ السفليّ للثلاجة لمنع نزول أي قطرات منها على المواد الغذائية الأخرى.
- تأكد من حفظ الأطعمة المجمّدة بدرجة حرارة منخفضة جداً.
- قم بتخزين الأطعمة المجمّدة في عبوات محكمة الإغلاق.





1. فئات سكانية خاصة

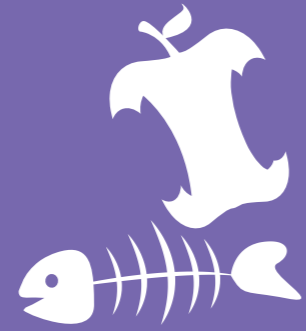
1. النساء الحوامل، الأطفال، كبار السن والأشخاص ضعاف المناع

بالإضافة إلى التوصيات المقدّمة سابقًا، ينصح بالنسبة للمجموعات السكانية الخاصة مثل النساء الحوامل، والأطفال، وكبار السن، والأفراد ضعيفي المناعة، بتجنّب تناول الأطعمة التالية:
[123-121]

- عصائر الفاكهة غير المبسترة.
- الحليب غير المبستر.
- منتجات الألبان المحضرة من الحليب غير المبستر، مثل الجبن "البلدي" والأجبان الطرية (فيتا، بري، كاممبرت، وريكوتا)، ما لم يتم طهوها وتقديمها ساخنة.
- اللحوم الحمراء، والدواجن أو المأكولات البحرية النيئة، أو غير المطبوخة جيدًا (الأسماك، المحار والسوشي التي تحتوي على الأسماك النيئة).
- السلطات المعدة خارج المنزل، والمحتوية على منتجات اللحوم / الدجاج، والبيض، والتونة، والمأكولات البحرية.
- السلطات المعدة خارج المنزل والمحتوية على منتجات طازجة (فواكه وخضروات) والتي يشك أو لم يتم التأكد أنها مغسولة بشكل صحيح.

المربع 9.3 نصائح لكيفية التعامل المناسب مع الطعام [120]

- اغسل يديك جيدًا بالصابون السائل قبل تحضير الطعام.
- جفّف يديك جيدًا باستخدام منشفة نظيفة أو منشفة ورقية يمكن التخلص منها.
- استبدل إسفنجة التنظيف بانتظام.
- اغسل مناشف قماش المطبخ بشكل متكرر.
- تجنّب استخدام ألواح التقطيع الخشبية واستبدالها بالألواح المصنوعة من الراتينج أو البلاستيك عالي الجودة.
- نظّف جميع ألواح التقطيع وأواني الطعام بالمنظفات والماء الدافئ وتأكد من تمام جفافها قبل الاستخدام.
- حافظ على نظافة جميع الأجهزة الغذائية من بقايا الطعام.
- نظّف الثلاجات والمجمّدت بانتظام.
- تأكد من امتثال كل من يقوم بتحضير الطعام لجميع تعليمات التعامل مع الطعام.
- استخدم لوح تقطيع مختلف لتقطيع الخضراوات والفواكه عن تلك المستخدمة لتقطيع اللحوم والدواجن والأسماك.



ساهم في حماية البيئة وتوفير المال عن
طريق تقليل هدر الطّعام

الإرشاد: 10

استدامة الغذاء

الإرشاد: 10

ساهم في حماية البيئة وتوفير المال عن طريق تقليل هدر الطعام

بعد إصدار أهداف التنمية المستدامة (SDGs) عام 2015، تمّت إعادة دراسة الإرشادات الغذائية من منظوري: الصحة والاستدامة. إذ إنّه لا يكفي الاهتمام بصحة البشر فقط، بمعزل عن البيئة المحيطة بهم. فنحن موجودون ضمن نظام بيئي معقد وتعتمد صحّتنا بالتأكيد على صحة كلّ نسيج من هذا النظام البيئي، بما في ذلك المياه والطاقة والأرض.

1. كيف يرتبط ما نأكله بالبيئة؟

ينبع التأثير البيئي للنظام الغذائي من عنصرين رئيسيين: 1- الخيارات الغذائية و-2 إهدار الطعام.

1. الخيارات الغذائية البشرية 1. هي أحد أهم الأسباب لتراجع صحة الإنسان من جهة، وللتدهور البيئي من جهة أخرى. فقد أدّى انتقال التغذية من الأنماط الغذائية التقليدية إلى الأنماط الغربية، إلى إثارة قلق عالمي بشأن الاستخدام المتزايد للوقود الأحفوري، وانبعاث الغازات الدفيئة (GHG)، وإزالة الغابات، واستخراج المياه العذبة من قبل الصناعات الغذائية. [124]

ومن المعروف أنّ التطور الاقتصادي في مملكة البحرين ساهم في زيادة دخل البلاد، وتحسين مستويات المعيشة، والتوسع الحضري، وتطوير صناعة الأغذية. وقد ثبت أنّ لهذه التغييرات تأثيراً في توافر الغذاء للسكان، وإمكانية الوصول إليه واستهلاكه، ممّا أدّى إلى تحوّل نمط التغذية نمطاً غذائياً غربياً، معروفاً بفرض عبء ثقيل على الموارد البيئية. [85]

2. هدر الطعام يشكّل تحدياً خطيراً للصحة العامة في العالم عاقمة، وفي مملكة البحرين بشكل خاص. إذ إنّه وفقاً لتقرير مؤسّر نفايات الطعام للعام 2021 الصادر عن برنامج الأمم المتحدة للبيئة، احتلت مملكة البحرين المرتبة الأولى من حيث نفايات الطعام. [125]

المربع 10.1 نصائح حول اختيارات الأطعمة الصديقة للبيئة [131]

- تناول المزيد من المنتجات الغذائية النباتية.
- اعتمد على العدس المغذي للحصول على البروتين النباتي.
- نوع في النمط الغذائي المتناوّل.
- اختر الحبوب الكاملة المغذية غير المصنّعة عوضاً عن تلك المكرّرة.
- ابحث عن المنتجات الغذائية المحليّة.
- تناول الطعام بوعي.
- قلّل من هدر الطعام.

المربع 10.2 نصائح لتقليل هدر الطعام [132]

- اعتمد على نظام غذائي أكثر صحّة واستدامة.
- اكتب قائمة التسوّق!
- اشتر فقط ما تحتاج إليه.
- خزّن الطعام بحكمة.
- افهم البطاقة الغذائية.
- استهلك ما تبقى من طعامك.
- قدّم الطعام بكميّات قليلة.
- جمّد الأطعمة!
- حوّل بقايا الطعام إلى ما يمكن استخدامه في حديقتك.
- المشاركة مع الآخرين تعني الاهتمام.



تناول الوجبات المنزلية مع عائلتك، يعزز
التواصل الاجتماعي والارتباط بالتراث الثقافي

الإرشاد: 11

الوجبات المنزلية والأكل الواعي

الإرشاد: 11

**تناول الوجبات المنزلية مع عائلتك،
يعزز التواصل الاجتماعي والارتباط
بالتراث الثقافي**

الأكل. يمكن للنهج اليقظ في تناول الطعام أن يعزز الأكل الواعي، والذي يتحقق عندما يتم التخلص من المشتتات. [137]

ترتبط الخيارات الغذائية للفرد ارتباطًا وثيقًا بصحته العقلية [133, 134] لذلك تعدّ الاستفادة من النظام الغذائيّ السليم لتوفير صحّة اجتماعيّة ونفسية أمرًا بالغ الأهمية لاسيما بوجود النمط السريع للحياة في الوقت الحالي، ومختلف الضغوطات المحيطة بنا. [135, 136] وتحقيقًا لهذه الغاية، فإنّ هذا الإرشاد، يسلّط الضوء على أربعة عناصر رئيسة لاستهلاكنا الغذائيّ:

المربع 11.1 الأكل الواعي [138]

- التعرّف إلى إشارات الجوع والشبع لاتخاذ قرارات بشأن "متى؟"، و"ماذا؟"، وكمية الطعام.
- اختيار الأطعمة المغذية.
- الأكل ببطء.
- التخلّص من كلّ ما يمكن أن يشتت الانتباه في أثناء الأكل.
- الاستجابة للغذاء من دون إطلاق أحكام مسبقة.
- الإدراك لممارسات الأكل اللاواعي وعواقبها.

لا يرتبط تناول الطعام الواعي بفقدان الوزن فحسب، بل يرتبط أيضًا بالتحسينات في سلوكيات الأكل، المؤشرات الفيزيولوجية وتقليل الاضطرابات النفسية. [139]

1. تناول الطعام بوعي.
2. الاستمتاع بالوجبات المنزلية وتقليل تناول الطعام خارج المنزل أو طلبه من الخارج.
3. الاهتمام بكون وقت الطعام وقتًا خاصًا لتجمّع العائلة والأصدقاء.
4. إعادة إحياء وتناول الأطباق والأطعمة الثقافية والاعتزاز بها.

1. تناول الطعام بوعي

إن الشخص الذي لديه وعي صحي يملك المعرفة والقدرة على الحصول على خيارات غذائية صحية وإعداد وجبات رئيسية ووجبات خفيفة في المنزل آمنة وكافية من الناحية التغذوية. إن امتلاك هذه المهارات والمعرفة الغذائية اللازمة قد يدعم الفرد لممارسة الأساليب الواعية لتناول الطعام. وتشمل هذه الأساليب: اتخاذ خيارات غذائية واعية. أخذ الوقت لتناول الطعام، الاهتمام بمشاعر الجوع والامتلاء؛ وتجنب المشتتات عند

المربع 11.2 نصائح حول كيفية تناول الطعام بشكل واع [140]

مبدأ الأكل الواعي	كيفية تطبيق هذا المبدأ
• قلّل من سرعة تناولك للطعام	• امضغ جيّدًا قبل البلع • خذ قضمات أصغر • توقّف بين القضمات
• قيّم إشارات الجوع والشبع	• قيّم سبب تناول الطعام (العاطفة مقابل الجوع) • قيّم مستوى الجوع
• قلّل من أحجام الحصص الغذائية	• قدّم كمية أقلّ من الطعام • استخدم أطباق أصغر حجمًا • اطلب نصف الحصص الغذائية في المطاعم
• تخلّص من الأمور التي تشتت الانتباه في أثناء تناولك للطعام	• قم بإغلاق التلفزيون • اجلس أمام الطاولة • ركّز على الاستمتاع بالطعام
• تذوق الطعام	• اجعل الأكل ممتعًا • تناول الطعام مع العائلة على المائدة نفسها • استخدم الحواس كلّها للاستمتاع بالطعام • أوّجّد بيئة إيجابية وممتعة لتناول الطعام

3. الاهتمام بكون وقت الطعام وقتاً خاصاً لتجمع العائلة والأصدقاء

أشارت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يأكلون بمفردهم لديهم عادات غذائية سيئة مقارنة بمن يأكلون مع الآخرين. يرتبط تناول الطعام في عزلة بالعديد من الأنماط الغذائية غير الصحية مثل الأكل تحت الضغط والشراهة عند الأكل. [144] حيث إنه مع غياب التأثير الاجتماعي، يميل الأشخاص إلى الانخراط في سلوكيات كانوا عادة ما يمتنعون عنها، إذا ما تواجدوا وسط الأصدقاء والعائلة.

من ناحية أخرى، إن الأكل الجماعي ينشط المواد الكيميائية العصبية المفيدة، ويحسن الهضم. وتوفر طاولة الطعام فرصة للمحادثة، وسرد القصص وإعادة التواصل. عندما تتراكم مع آخرين يشاركونك الثقافة نفسها، ويختبرون إحساساً بالتواصل، يتم إطلاق المواد الأفيونية الذاتية والأوكسيتوسين التي تحفز المشاعر الممتعة. وتؤدي التغييرات الكيميائية العصبية إلى تحسين الحالة النفسية والرضا. وتؤدي الحالات الذهنية الإيجابية مثل الحب، والامتنان والتواصل إلى الاسترخاء، والتي ترتبط بالتحسينات في وظيفة الجهاز الهضمي.

والهضم السليم لا يؤدي إلى تحسين امتصاص العناصر الغذائية فحسب، بل يمنع أيضاً أعراض عسر الهضم، مثل حرقة المعدة، والغازات والانتفاخ. [145]



المربع 11.3 نصائح لتناول الطعام بشكل مسؤول [143-141]

- احصر تناول الطعام خارج المنزل بالمناسبات الخاصة فقط.
- عند تناول الطعام خارج المنزل، اختر خيارات صحية من القائمة.
- احترس من أحجام الحصص حيث تميل إلى أن تكون كبيرة في المطاعم.
- عند تناول الطعام خارج المنزل، شارك الحلوى مع من يرافقتك.
- كن مستعداً قبل الذهاب إلى المطعم. ابحث عن القائمة وافحص الخيارات المعروضة.
- تجنّب البوفيهات إلا محدودة لأنها تؤدي إلى الإفراط في الأكل في معظم الحالات.



2. الاستمتاع بوجبات محضرة في المنزل والحد من تناول الأطعمة خارج المنزل أو طلبها من الخارج

تشير العديد من الأدلة العلمية إلى حدوث تحول كبير في العادات الغذائية لدى معظم الفئات العمرية حيث يتم استبدال الوجبات المنزلية بشكل متزايد بتناول الأطعمة السريعة، واللجوء إلى توصيل طلبات الطعام. [141] إذ يرتبط تناول الوجبات المنزلية الصنع بشكل متكرر بجودة غذائية أفضل مقارنة بتناول الطعام في الخارج، أو توصيل الطعام. كما أنه من المرجح أن يلتزم الأشخاص الذين يتناولون وجبات مطبوخة في المنزل، بأنظمة صحية أفضل كنظام DASH وأنظمة البحر الأبيض المتوسط، فهم يستهلكون كميات أكبر من الفواكه والخضروات، ولديهم مستويات أعلى من فيتامين C في البلازما، والتي بدورها ارتبطت بنتائج صحية أفضل. علاوة على ذلك، تشير نتائج الدراسات العلمية الموثوقة أن الاستهلاك المتكرر للوجبات المطبوخة في المنزل يرتبط باحتمالية أكبر لامتلاك معدل طبيعي لمؤشر كتلة الجسم، ونسبة طبيعية لدهون الجسم. [142, 143] كما أن عملية الطهو البسيطة في المنزل، يمكن أن تقوي وتحسن مزاجك وتقديرك لذاتك. ويمكن أن يؤدي تخصيص بعض الوقت من جدولك المزدحم للطهو وسيلة رائعة للتخلص من التوتر.

من ناحية أخرى، تميل الأطعمة المقدمة في المطاعم إلى أن تكون كبيرة الحجم، وعالية من حيث محتواها من الصوديوم والسكر. وفي ما يلي بعض النصائح لتحسين جودة النظام الغذائي عند تناول الطعام خارج المنزل، أو عند طلبه من الخارج.

المربع 11.5 مجموعة مختارة من الأطباق البحرينية التقليدية وأوصافها

الوصف	الاسم
الأطباق الرئيسية تتكوّن من الأرز واللحوم / الدجاج / السمك / الحبوب	المجبوس، الصالونة، برياني، قوزي، مصلي، مموش، مندي، محمر، الجريش، الهريس، الباجة البحرينية
حلوى مصنوعة من الشعيرية، السكر، الزبدة، البيض، زيت عبّاد الشمس، الهيل وماء الورد	البلايط
وجبة خفيفة مصنوعة من الحمص مع صلصة الطماطم والبصل	نخي بشير
حلوى مصنوعة من الدقيق، السكر، البيض، الحليب، الزعفران والهيل	خنفروش
حلوى من التمر مضاف إليها الطحين، والزيت والمكسرات	الرنقينة
حلوى مصنوعة من الخبز، والسكر، والزيت مضاف إليها بهارات مثل الهيل والزعفران وماء الورد	الدارمندة

(الشوي)، وعدم إضافة أي دهون للأطباق التقليدية مثل المجبوس والصالونة والبرياني والهريس، والمضروبة. كذلك تقليل كمية السكر والدهون المضافة (باستخدام الزيوت بدلاً من الزبدة) قدر الإمكان للأطباق الحلوة مثل البلايط والخنفروش والرنقينة والدارمندة، والعصيدة، والساقو.



المربع 11.4 فوائد الوجبات المطبوخة في المنزل [142]

- تشجّع على تجمّع العائلة والأصدقاء معًا لمشاركة تراث الطعام الثقافي.
- إنّها تنمّ عن هويّة الشخصيّة.
- توفير المال.
- توفير الوقت.
- أسهل لاحتساب السعرات الحرارية المتناولة.
- تجنّب الحساسيّة الغذائيّة.
- توفير مراقبة أفضل لجودة الغذاء والنظافة.
- تساعدك في أن تصبح أكثر وعيًا لما تأكله.

4. الاعتزاز بالأطباق والأطعمة التقليدية وإعادة إحيائها

الغذاء جزء لا يتجزأ من تراثنا. إنّ تناول الأطباق التقليدية هي وسيلة للحفاظ على تواصلنا مع آبائنا وأجدادنا. كما أنّ ذلك ينقل الشعور بالانتماء والحنين إلى الوطن والأحباء.

إنّ النظام الغذائيّ البحرينيّ التقليديّ هو مستودع غنيّ لمجموعة متنوّعة من الأطباق والوصفات، بعضها مشترك مع دول أخرى مجاورة. بينما بعضها الآخر حصريّ وخاصّ بالبحرين. في حين أنّه من المهمّ تضمين الأطباق البحرينية في النظام الغذائيّ للفرد، فمن المستحسن الانتباه إلى حجم الحصّة، خاصّة بالنسبة للحلويات والأطباق المختلطة، مع إمكانية تعديل طريقة الطهو باستخدام المقلاة الهوائية أو الشّي

- Uzogara, S.G., Underweight, the less discussed type of unhealthy weight and its implications: a review. *American Journal of Food Science and Nutrition Research*, 2016. 3(5): p. 126-142 .15
- Shields, B., I. Wacogne, and C.M. Wright, Weight faltering and failure to thrive in infancy and early childhood. *Bmj*, 2012. 345 .16
- Faith, M.S. and T.V. Kral, Social environmental and genetic influences on obesity and obesity-promoting behaviors: Fostering research integration, in *Genes, behavior, and the social environment: Moving beyond the nature/nurture debate*. 2006, National Academies Press (US) .17
- World Health Organization. Obesity and overweight. 2021 [26 June 2021]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> .18
- Jebb, S.A. and M.S. Moore, Contribution of a sedentary lifestyle and inactivity to the etiology of overweight and obesity: current evidence and research issues. *Medicine and science in sports and exercise*, 1999. 31(11 Suppl): p. S534-41 .19
- McCuen-Wurst, C., M. Ruggieri, and K.C. Allison, Disordered eating and obesity: associations between binge eating-disorder, night-eating syndrome, and weight-related co-morbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2018. 1411(1): p. 96 .20
- World Health Organization. Replace trans fat: an action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids. 2019; Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331301> .21
- World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. Healthy diet. 2019 [15 January 2021]; Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325828> .22
- World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide. 2012 [15 January 2021]; Available from: https://applications.emro.who.int/dsaf/emropub_2011_1274.pdf?ua=1 .23
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. 2020 [10 October 2021]; Available from: <https://www.dietaryguidelines.gov> .24
- World Health Organization. HEARTS Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: healthy-lifestyle counselling. 2018; Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260422/WHO-NMH-NVI-18.1-eng.pdf?sequence=1> .25
- World Health Organization. Malnutrition. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> .26
- Harvard TH School of Public Health. The Nutrition Source. Healthy Weight. 2021 [10 October 2021]; Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight> .1
- Berg, C. and C. Larsson, Dieting, body weight concerns and health: trends and associations in Swedish schoolchildren. *BMC Public Health*, 2020. 20(1): p. 1-9 .2
- Nicolaou, M., et al., Association of a priori dietary patterns with depressive symptoms: a harmonised meta-analysis of observational studies. *Psychological medicine*, 2020. 50(11): p. 1872-1883 .3
- World Health Organization, Obesity: preventing and managing the global epidemic. 2000 .4
- Caballero, B., The global epidemic of obesity: an overview. *Epidemiologic reviews*, 2007. 29(1): p. 1-5 .5
- World Health Organization, Global strategy on diet, physical activity and health. 2004 .6
- Kim, M., et al., Reuniting overnutrition and undernutrition, macronutrients, and micronutrients. *Diabetes/metabolism research and reviews*, 2019. 35(1): p. e3072 .7
- Ng, S.W., et al., The prevalence and trends of overweight, obesity and nutrition-related non-communicable diseases in the Arabian Gulf States. *Obesity Reviews*, 2011. 12(1): p. 1-13 .8
- World Health Organization. Obesity and overweight. 2020 [8 January 2021]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> .9
- World Health Organization Regional Office for Europe. Body mass index - BMI. 2021 [22 October 2021]; Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> .10
- Raymond, J. and K. Morrow, Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. 15th Edition ed. 2020: Elsevier .11
- World Health Organization, Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series, 2003. 916 .12
- Consultation, W., Obesity: preventing and managing the global epidemic. World Health Organization technical report series, 2000. 894: p. 1-253 .13
- Norum, K.R., World Health Organization's Global Strategy on diet, physical activity and health: the process behind the scenes. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 2005. 49(2): p. 83-88 .14

- Government of Canada. Prenatal nutrition guidelines for health professionals: Gestational weight gain. 2014 [11 October 2021]; Available from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/prenatal-nutrition/eating-well-being-active-towards-healthy-weight-gain-pregnancy-2010.html> .40
- IOM, Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington DC: Institute of Medicine. 2009 .41
- NIH. Health tips for older adults. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/healthy-eating-physical-activity-for-life/health-tips-for-older-adults#eatingTips> .42
- Warburton, D.E., C.W. Nicol, and S.S. Bredin, Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 2006. 174(6): p. 801-809 .43
- World Health Organization. Physical activity. 2020 [13 October 2021]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> .44
- World Health Organization, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. 2020 .45
- Ministry of Health/WHO/Information & eGovernment Authority. Bahrain national health survey 2018. [2020 29 June 2021] .46
- Center for Disease Control and Prevention. Measuring physical activity intensity. 2020 [13 October 2021]; Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/index.html> .47
- Harvard TH School of Public Health. Obesity Prevention Source. Examples of Moderate and Vigorous [Physical Activity]. 2021 [13 October 2021] .48
- NIH. Tips for Getting Active. 2013 [14 October 2021]; Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/get-active/getting-active.htm> .49
- Center for Disease Control and Prevention. Strategies to increase physical activity. 2021 [14 October 2021]; Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/activepeoplehealthnation/strategies-to-increase-physical-activity/index.html> .50
- Center for Disease Control and Prevention. CDC Healthy Schools. Physical Activity Facts. 2020 [14 October 2021]; Available from: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm> .51
- American Pregnancy Association. Exercise During Pregnancy. 2021 [14 October 2021]; Available from: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/is-it-safe/exercise-during-pregnancy> .52
- Clarke, P.J., et al., Midlife health and socioeconomic consequences of persistent overweight across early adulthood: findings from a national survey of American adults (1986-2008). *American journal of epidemiology*, 2010. 172(5): p. 540-548 .27
- Biro, F.M. and M. Wien, Childhood obesity and adult morbidities. *The American journal of clinical nutrition*, 2010. 91(5): p. 1499S-1505S .28
- John M Eisenberg Center for Clinical Decisions and Communications Science, Keeping Children at a Healthy Weight: A Review of the Research on Ways To Avoid Becoming Overweight or Obese, in *Comparative Effectiveness Review Summary Guides for Consumers*. 2013 .29
- .Smith, A.E. and M. Badireddy, Failure to thrive. *StatPearls [Internet]*, 2020 .30
- World Health Organization. WHO child growth standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development. 2006 [11 October 2021]; Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/924154693X> .31
- World Health Organization. Nutrition Landscape Information System (NLIS). Stunting, wasting, overweight and underweight. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://apps.who.int/nutrition/landscape/help.aspx?menu=0&helpid=391&lang=EN> .32
- World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years> .33
- Center for Disease Control and Prevention. Tips to help children maintain a healthy weight. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html> .34
- NIH. Helping your child who is overweight. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/helping-your-child-who-is-overweight#habits> .35
- Koletzko, B., et al., Nutrition during pregnancy, lactation and early childhood and its implications for maternal and long-term child health: The early nutrition project recommendations. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2019. 74(2): p. 93-106 .36
- Raymond, J. and K. Morrow, Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. 15th Edition. Amsterdam: Elsevier. 2020 .37
- Center for Disease Control and Prevention. Weight gain during pregnancy. 2021 [11 October 2021]; Available from: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-weight-gain.htm> .38
- Medline Plus. Managing your weight gain during pregnancy. 2020 [11 October 2021]; Available from: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000603.htm> .39

United States Department of Agriculture. MyPlate: Dairy [website]. 2021 16 October 2021]; Available from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy> .66

United States Department of Agriculture. MyPlate: Vegetables [website]. 2021 16 October 2021]; Available from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables> .67

United States Department of Agriculture. MyPlate: Grains [website]. 2021 16 October 2021]; Available from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/grains> .68

United States Department of Agriculture. MyPlate: Fruits [website]. 2021 16 October 2021]; Available from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits> .69

United States Department of Agriculture. MyPlate [website]. 2021 9 April 2021]; Available from: <https://www.myplate.gov> .70

United States Department of Agriculture. MyPlate: Protein foods [website]. 2021 16 October 2021]; Available from: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods> .71

World Health Organization. Replace trans fat: an action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids. 2019 2 May 2021]; Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331301> .72

World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, Healthy diet. 2019: Cairo .73

Boeing, H., et al., Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. European journal of nutrition, 2012. 51(6): p. 637-663 .74

Bertoia, M.L., et al., Changes in intake of fruits and vegetables and weight change in United States men and women followed for up to 24 years: analysis from three prospective cohort studies. PLoS medicine, 2015. 12(9): p. e1001878 .75

Moreb, N.A., et al., Fruits and Vegetables in the Management of Underlying Conditions for COVID-19 High-Risk Groups. Foods, 2021. 10(2): p. 389 .76

Harvard TH School of Public Health. The Nutrition Source. Vegetables and fruits. 2021 16 October 2021]; Available from: hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits .77

North Dakota State University. What Color is Your Food? 2016 16 October 2021]; Available from: <https://www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/what-color-is-your-food> .78

USDA. Fruit and Vegetable Information. 2021 16 October 2021]; Available from: <https://www.nal.usda.gov/fnic/fruit-and-vegetable-information> .79

ACOG. Exercise During Pregnancy. 2019 14 October 2021]; Available from: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy> .53

NHS. Physical activity guidelines for older adults -Exercise. 2019 14 October 2021]; Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults> .54

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health: 65 years and above. 2011 14 October 2021]; Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf> .55

NIH. Four Types of Exercise Can Improve Your Health and Physical Ability. 2021 14 October 2021]; Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability> .56

Wirt, A. and C.E. Collins, Diet quality-what is it and does it matter? Public health nutrition, 2009. 12(12): p. 2473-2492 .57

Anderson, A.L., et al., Dietary patterns and survival of older adults. Journal of the American Dietetic Association, 2011. 111(1): p. 84-91 .58

Global Nutrition Report. Country Nutrition Profiles: Bahrain. The burden of malnutrition at a glance. 2019 10 July 2021]; Available from: <https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/asia/western-asia/bahrain> .59

Musaiger, A.O., et al., Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. International journal of adolescent medicine and health, 2017. 29(2) .60

Musaiger, A.O., et al., Dietary and lifestyle habits amongst adolescents in Bahrain. Food & nutrition research, 2011. 55 .61

Gharib, N. and P. Rasheed, Energy and macronutrient intake and dietary pattern among school children in Bahrain: a cross-sectional study. Nutrition journal, 2011. 10(1): p. 1-12 .62

Ministry of Health and UNDP. National non-communicable diseases risk factors survey 2007. Report of the national non-communicable diseases step-wise survey. 2009 29 June 2021]; Available from: https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/2007_STEPS_Survey_Bahrain.pdf .63

Slavin, J.L. and B. Lloyd, Health benefits of fruits and vegetables. Advances in nutrition, 2012. 3(4): p. 506-516 .64

World Health Organization, A healthy diet sustainably produced: information sheet. 2018, World Health Organization .65

.Series, E., choose MyPlate. Center for Nutrition USDA is an equal opportunity, 2011 .95

.Hever, J., Plant-based diets: A physician's guide. The permanente journal, 2016. 20(3) .96

Polak, R., E.M. Phillips, and A. Campbell, Legumes: Health benefits and culinary approaches to .97
.increase intake. Clinical Diabetes, 2015. 33(4): p. 198-205

.Victoria State Government/ Departemnt of Health/ Deakin University, Nuts and seeds. 2021 .98

eatright. How to Add Whole Grains to Your Diet. 2021 18 October 2021]; Available from: https:// .99
.www.eatright.org/food/nutrition/dietary-guidelines-and-myplate/how-to-add-whole-grains-to-your-diet

World Health Organization. Healthy diet. 2020 16 October 2021]; Available from: https://www.who. .100
.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

World Health Organization. Salt reduction. 2020 18 October 2021]; Available from: https://www. .101
.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. Limit fat, salt and sugar .102
intake. 2021 18 October 2021]; Available from: http://www.emro.who.int/nutrition/reduce-fat-salt-and-
.sugar-intake/index.html

World Health Organization. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA). Sodium intake for .103
adults and children. 2021 18 October 2021]; Available from: https://www.who.int/elena/titles/guidance_
.summaries/sodium_intake/en

USDA. Cut Down on Added Sugars 2016 18 October 2021]; Available from: https://health.gov/sites/ .104
.default/files/2019-10/DGA_Cut-Down-On-Added-Sugars.pdf

Center for Disease Control and Prevention. Foods & Drinks for 6 to 24 Month Olds: Foods .105
and Drinks to Avoid or Limit. 2021 18 October 2021]; Available from: https://www.cdc.gov/nutrition/
.infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/foods-and-drinks-to-limit.html

Vos, M.B., et al., Added sugars and cardiovascular disease risk in children: a scientific statement from the .106
.American Heart Association. Circulation, 2017. 135(19): p. e1017-e1034

National Journal of Ageing. Vitamins and Minerals for Older Adults. 2021 18 October 2021]; Available from: .107
.https://www.nia.nih.gov/health/vitamins-and-minerals-older-adults

Center for Disease Control and Prevention. Water and Healthier Drinks. 2021 16 October 2021]; Available .108
.from: https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks.html

US Department of Health and Human Services/National Institute on Aging, Healthy eating: getting enough .109
.fluids. 2019

Australian Government Department of Social Affairs / Raising Children, Vegetables: tips to .80
.encourage your child to eat more. 2021

Huang, H., et al., Mapping dorsal and ventral caudate in older adults: method and validation. .81
.Frontiers in aging neuroscience, 2017. 9: p. 91

British Columbia Ministry of Health/ BC Centre for Disease Control, Healthy Eating for Seniors. 2017 .82

Elmadfa, I. and A.L. Meyer, Animal proteins as important contributors to a healthy human diet. .83
.Annual review of animal biosciences, 2017. 5: p. 111-131

USDA. Cut down on saturated fats. 2016 18 October 2021]; Available from: https://health.gov/sites/ .84
.default/files/2019-10/DGA_Cut-Down-On-Saturated-Fats.pdf

FAO. Nutrition country profile: Kingdom of Bahrain. 2007 10 July 2021]; Available from: http://www. .85
.fao.org/3/aq036e/aq036e.pdf

Dror, D.K. and L.H. Allen, Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: .86
trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. Nutrition reviews, 2014.
.72(2): p. 68-81

USDA. Move to Low-Fat or Fat-Free Dairy. Available from: https://www.myplate.gov/tip-sheet/move- .87
.low-fat-or-fat-free-milk-or-yogurt

FAO. The nutritional benefits of fish are unique [website]. 16 October 2021]; Available from: https:// .88
.www.fao.org/in-action/globefish/fishery-information/resource-detail/en/c/338772

United States Food and Drug Administration. Advice about eating fish. In: Consumers [website]. .89
.2020 23 April 2021]; Available from: https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish

USDA. Americans' Seafood Consumption Below Recommendations. 2016 16 October 2021]; Available .90
from: https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2016/october/americans-seafood-consumption-below-
.recommendations

.Series, E., eat seafood twice a week. Center for Nutrition USDA is an equal opportunity, 2011 .91

McNeill, S.H., Inclusion of red meat in healthful dietary patterns. Meat science, 2014. 98(3): p. 452- .92
.460

Marangoni, F., et al., Role of poultry meat in a balanced diet aimed at maintaining health and .93
.wellbeing: An Italian consensus document. Food & nutrition research, 2015. 59(1): p. 27606

Ameican Diabetes Association / Academy of Nutrition and Dietetics, Choose your foods. Food lists .94
.for diabetes. 2014

McCabe-Sellers, B.J. and S.E. Beattie, Food safety: emerging trends in foodborne illness surveillance and prevention. *Journal of the American Dietetic Association*, 2004. 104(11): p. 1708-1717 .123

de Freitas Juliano, R. and J.B. de Moraes, How and what we eat impact our environment. *International Journal of Agricultural Science and Food Technology*, 2021. 7(2): p. 220-222 .124

UNEP. UNEP Food Waste Index Report 2021. 2021 25 October 2021]; Available from: <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021> .125

Aleksandrowicz, L., et al., The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. *PloS one*, 2016. 11(11): p. e0165797 .126

Grosso, G., et al., Environmental impact of dietary choices: Role of the mediterranean and other dietary patterns in an italian cohort. *International journal of environmental research and public health*, 2020. 17(5): p. 1468 .127

Perignon, M., et al., Improving diet sustainability through evolution of food choices: review of epidemiological studies on the environmental impact of diets. *Nutrition reviews*, 2017. 75(1): p. 2-17 .128

Dernini, S., et al., Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public health nutrition*, 2017. 20(7): p. 1322-1330 .129

Angelino, D., et al., Fruit and vegetable consumption and health outcomes: An umbrella review of observational studies. *International journal of food sciences and nutrition*, 2019. 70(6): p. 652-667 .130

Harvard T.H. Chan. 5 tips for sustainable eating. *The Nutrition Source* 2015; Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2015/06/17/5-tips-for-sustainable-eating> .131

FAO., Toolkit: reducing the food wastage footprint. 2014: FAO .132

Firth, J., et al., Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *bmj*, 2020. 369 .133

Gibson, E.L., Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 2006. 89(1): p. 53-61 .134

Yau, Y.H. and M.N. Potenza, Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 2013. 38(3): p. 255 .135

Escoto, K.H., et al., Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults. *American journal of health behavior*, 2012. 36(6): p. 786-796 .136

Institute of Medicine. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes, & Water. DRI, Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate; National Academy Press: Washington, DC, USA. 2005 17 October 2021]; Available from: https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/water_full_report.pdf .110

Grandjean, A.C., Water requirements, impinging factors, and recommended intakes. *Nutrients in drinking water*, 2005: p. 25 .111

Children's Hospital Colorado, Parent's resources: water. 2021 .112

World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide. 2012: Cairo .113

British Nutrition Foundation. Common concerns during pregnancy. In: *Nutrition for pregnancy* [website] May 2021]; Available from: <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy/10-2016-concerns.html?start=1> .114

Newell, D.G., et al., Food-borne diseases—the challenges of 20 years ago still persist while new ones continue to emerge. *International journal of food microbiology*, 2010. 139: p. S3-S15 .115

Todd, E.C., Foodborne disease and food control in the Gulf States. *Food Control*, 2017. 73: p. 341-366 .116

Kamboj, S., et al., Food safety and hygiene: A review. *International Journal of Chemical Studies*, 2020. 8(2): p. 358-368 .117

Ellis, E. Food Shopping Safety Guidelines. 2021; Available from: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/smart-shopping/food-shopping-safety-guidelines> .118

US Food and Drug Administration. Are you storing food safely? 2021; Available from: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/are-you-storing-food-safely> .119

Food and Drug Administration. Safe Food Handling. 2017; Available from: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling> .120

Kendall, P., et al., Food safety instruction improves knowledge and behavior risk and protection factors for foodborne illnesses in pregnant populations. *Maternal and child health journal*, 2017. 21(8): p. 1686-1698 .121

Kendall, P.A., V. Val Hillers, and L.C. Medeiros, Food safety guidance for older adults. *Clinical Infectious Diseases*, 2006. 42(9): p. 1298-1304 .122

- Warren, J.M., N. Smith, and M. Ashwell, A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 2017. 30(2): p. 272-283 .137
- Hendrickson, K.L. and E.B. Rasmussen, Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 2017. 36(3): p. 226 .138
- Dalen, J., et al., Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 2010. 18(6): p. 260-264 .139
- Nelson, J.B., Mindful eating: the art of presence while you eat. *Diabetes Spectrum*, 2017. 30(3): p. 171-174 .140
- Ramey, V.A., Time spent in home production in the twentieth-century United States: New estimates from old data. *The Journal of Economic History*, 2009. 69(1): p. 1-47 .141
- Mills, S., et al., Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017. 14(1): p. 1-11 .142
- Fertig, A.R., et al., Compared to pre-prepared meals, fully and partly home-cooked meals in diverse families with young children are more likely to include nutritious ingredients. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2019. 119(5): p. 818-830 .143
- Zeeck, A., et al., Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European Eating Disorders Review*, 2011. 19(5): p. 426-437 .144
- Dunbar, R., Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 2017. 3(3): p. 198-211 .145