



نظام البدائل والحصص الغذائية

المقدمة:

تعريف الغذاء المتوازن: هو الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لإحتياجات الجسم الضرورية.

من مواصفات الغذاء المتوازن اشتماله على جميع العناصر الغذائية، من الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية والفيتامينات والاملاح المعدنية والماء.



أولاً: المقادير العامة:

_ ١ ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) = ١٥ غرام = ١٥ مل

_ ١ ملعقة صغيرة (ملعقة الحلى) = ٥ غرام = ٥ مل

_ ٤ ملاعق طعام كبيرة (ممسوحة) = $\frac{1}{4}$ كوب

_ $\frac{1}{2}$ كوب = ١٢٠ غرام = ١٢٠ مل

_ ١ كوب = ٢٤٠ غرام = ٢٤٠ مل

_ ١ أو نصبة = ٣٠ غرام = ٣٠ مل



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

المجموعة الأولى :

مجموعة الحليب ومشتقاته، التي تضم الحليب والألبان فقط
تحتوي الحصة الواحدة من هذه المجموعة على
١٢ غ كربوهيدرات والسّعرات الحرارية:
_كامل الدسم ١٥٠ سعرة حرارية
_قليل الدسم ١٢٠ سعرة حرارية
_خالي الدسم ٩٠ سعرة حرارية
جدول بدائل الحليب ومشتقاته
١ كوب حليب
٤/٣ كوب لبن زبادي
٢ ملعقة طعام حليب بودرة
١ كوب لبن شرب



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

المجموعة الثانية:

مجموعة الحبوب والنشويات تضم الحبوب المعكرونة البسكويت الارز الفول البطاطا الذرة وبعض الأطعمة الأخرى تحتوي على ١٥ غ من الكربوهيدرات و ٨٠ سعرة حرارية للحصة الواحدة

جدول بدائل النشويات:

_ نصف كوب شوفان _ نصف كوب عدس

_ نصف كوب حمص _ شريحة توست

_ ربع رغيف خبز ابيض _ ٤/٣ كوب كورن فليكس

_ نصف كوب أرز مطبوخ

_ نصف كوب معكرونة مطبوخة بعد السلق

_ نصف كوب ذرة _ نصف كوب بازلاء _ نصف كوب برغل

_ ٣ كوب بوشار _ ٣ ملاعق طحين _ حبة بطاطا صغيرة

_ نصف كوب بطاطا بيريه



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

المجموعة الثالثة: مجموعة الخضراوات

تضم هذه القائمة جميع الخضراوات باستثناء الخضراوات النشوية، تحتوي كل حصة على ٥ غ كربوهيدرات، و ٢٥ سعرة حرارية فقط

جدول بدائل الخضراوات:

_كوب خضار نيئة

_نصف كوب خضراوات مسلوقة

الخضراوات النشوية
الخضراوات الخضرية
الخضراوات النشوية
الخضراوات الخضرية



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

المجموعة الرابعة مجموعة الفواكه:

تحتوي كل حصة على ١٥ غ كربوهيدرات و ٦٠ سعرة حرارية
جدول بدائل مجموعة الفواكه

١٢ حبة كرز - ٢٠ حبة عنب حجم صغير - ١٠ احبات عنب كبيرة
٢ شريحة بطيخ احمر - حبة خوخ كبيرة

٢ حبة خوخ صغيرة - ١ تفاحة - موزة صغيرة

نصف موزة كبيرة - نصف حبة رمان - ابرتقالة

١ اجاص - ٣ شريحة أناناس - اكيوي - ٢ حبة يوسفندي (كرمنتينه)

٤/١ حبة مانجو - ١/٢ جريب فروت - ٢ حبة تين مجفف

٣ حبات تمر - ٤ حبات مشمش مجفف - ١/٢ كوب عصير مانجو

١/٢ كوب عصير برتقالي - ١/٢ كوب عصير تفاح

٣/١ كوب عصير كوكتيل فواكه



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

المجموعة الخامسة مجموعة اللحوم وبدائلها:

تصنف هذه المجموعة الى ٤ مجموعات:

- _ اللحوم خالية الدسم
- _ اللحوم قليلة الدسم
- _ اللحوم متوسطة الدسم
- _ اللحوم عالية الدسم

قائمة اللحوم خالية الدسم تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غ بروتين و ٣٥ سعرة حرارية:

_ ٣٠ غ صدر دجاج منزوع الجلد

_ ٢ بيض بيض

_ ٣٠ غ جبنة قليل الدسم

_ ٣٠ غ جبنة قريش

_ ٣٠ غ تونا بدون زيت محفوظة بالماء



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

قائمة اللحوم قليلة الدسم:

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غ بروتين و ٥٥ سعرة حرارية و ٣ غ دهون

٣٠ غ لحم بقري او عجل

٣٠ غ صدر دجاج مع جلد

٣٠ غ فخذ دجاج بدون جلد

٣٠ غ تونا محفوظة بالزيت ومصفاة جيدا

٣٠ غ جبن

٣٠ غ مرتديلا

قائمة الدسم اللحوم قليلة الدسم اللحوم قليل



قائمة الدسم اللحوم قليلة الدسم اللحوم قليل

ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

قائمة اللحوم متوسطة الدسم :

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غ بروتين و ٥ غ دهوه و ٧٥ سعرة حرارية



_ بيضة كاملة

_ ٣٠ غ جبنة بيضاء

_ ٣٠ غ جبنة موزاريلا

_ ربع كوب لبننة

_ ٣٠ غ جبنة فيتا

_ ٣٠ غ لحم دجاج مفروم

_ ٣٠ غ لحم خروف مفروم

ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

قائمة اللحوم عالية الدهون:

تحتوي الحصة الواحدة على ٧ غ بروتين و ٨ غ دهون و ١٠٠ سعرة حرارية

- _ ٣٠ غ جبنة دهن
- _ ٢ ملعقة زبدة فستق سوداني
- _ ا حبة نقانق
- _ ٣٠ غ جبنة شيذر
- _ ٣٠ غ سجق



ثانيًا: المجموعات الغذائية مع البدائل:

المجموعة السادسة مجموعة الدهون:

تحتوي الحصة من الدهون على ٤٥ سعرة حرارية
جدول بدائل مجموعة الدهن:

- _ ٨ حبات زيتون اسود _ ١٠ حبات زيتون اخضر
- _ ١ ملعقة صغيرة زيت _ ٦ حبات لوز ني
- _ ٦ حبات كاجو _ ١٠ حبات فستق سوداني
- _ ١ ملعقة صغيرة زبدة
- _ ١ ملعقة صغيرة سمنة
- _ ٢ ملعقة صغيرة زبدة فستق سوداني
- _ ٢ ملعقة قشطة
- _ ١ ملعقة صغيرة مايونيز
- _ ٣ ملاعق صغيرة مايونيز لايت



تنويه

نظام البدائل ليسَ نظامًا لإنقاص
الوزن ووحده غير كافي، إنما يحتاج
لمرافق وهو نظامك الغذائي الذي
يناسب حالتك من قبل مختص
يرشدك لاستعماله

ختامًا، نظام البدائل والحصص الغذائية هو أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين نمط حياتك الغذائي وتحقيق أهدافك الصحية. إن فهم البدائل الغذائية المختلفة وكيفية تضمينها في نظامك الغذائي يمكن أن يساعدك على تحقيق التنوع الغذائي وضمان تلبية احتياجات جسمك من العناصر الغذائية الأساسية.