


كل ما تحتاج معرفته عن

## القبة الغذائية مركز المواصاة للسكري و الغدد الصماء

للإستفسار وحجز المواعيد  
يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2213/2120



 @newmowasathospital  
 new mowasat hospital  
 new mowasat hospital  
 @nmowasat

مستشفى المواصاة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعسى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666  
 (965) 5082 6666  
 www.newmowasat.com  
 Download on the App Store  
 Download from Google play  
newmowasat

## نصائح لممارسة النشاط البدني :

- الإرشادات الغذائية الأمريكية 2005 لتقليل مخاطر الأمراض المزمنة ينصح البالغ بالاشتراك في نشاط بدني متوسط الشدة على الأقل (30) دقيقة أغلب أيام الأسبوع.
- لمنع زيادة الوزن التدريجي لدى البالغين وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة والحصول على الفوائد الصحية الأخرى يمكن إضافة دقائق قليلة فوق (30) دقيقة .
- منع زيادة الوزن الغير صحي حوالي (30) دقيقة من النشاط البدني من المتوسط إلى شديد الكثافة أغلب أيام الأسبوع.
- للمحافظة على فقد الوزن لدى من كانوا بدناء وزائدي الوزن في السابق, القيام بنشاط بدني متوسط الكثافة من (60-90) دقيقة يوميا.

## نصائح تغذوية :

- تناول أنواع مختلفة من الغذاء يوميا.
- تناول كميات كافية من الفواكه والخضروات بشكل يومي .
- تناول اللحوم و الأسماك والدواجن والبقوليات والمكسرات بانتظام.
- احرص على تناول حصتين إلى 3 حصص من الحليب ومنتجات الألبان يوميا.
- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون فهي عالية بالسعرات الحرارية .

- قلل من تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر.
- قلل من استعمال الملح أثناء إعداد وتناول الطعام وقلل من تناول الأطعمة المالحة .
- يفضل شرب ما بين (6-8) أكواب ماء باليوم.
- حافظ على الوزن المناسب لطولك ويمكن استشارة أخصائي التغذية في ذلك.
- اجعل النشاط البدني جزءا من روتين حياتك اليومي .
- لا تدخن وقلل من فرص مخالطة المدخنين.
- لا تتناول المشروبات الكحولية على الإطلاق.
- تأكد من سلامة غذائك ونظافته.
- راجع أخصائي التغذية العلاجية لمساعدتك في وضع برنامج غذائي صحي لحياتك.
- لا تربط عملية فقد الوزن بتاريخ أو حدث معين يجب أن يكون هدفك هو الوصول إلى الوزن الطبيعي ولاحتفاظ به.

## تعريف

توفر القبة الغذائية دليلا علميا للتغذية الصحية وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والمعروف أن معظم الأمراض التي تؤدي إلى الوفيات في الدول العربية مرتبطة بالغذاء مثل أمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسمنة وبعض أنواع السرطان . وتشير الدراسات العديدة في الوطن العربي إلى أن من أهم

أسباب الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتغذية العادات الغذائية الخاطئة والتغير في نمط الحياة , إن اختيار الغذاء المتوازن الصحي أحد الدعائم الأساسية للوقاية من الأمراض , ولكي يستطيع الشخص الحصول على احتياجاته من العناصر الغذائية المختلفة يجب عليه أن يتناول كميات كافية من الأغذية المختلفة ولتسهيل هذا الأمر ثم تقسيم الأغذية إلى (5) مجموعات غذائية بحيث يتناول الشخص كمية محددة من كل مجموعة غذائية لكي يضمن الحصول على معظم احتياجاته من العناصر الغذائية التي تساعد في استمرار الصحة والوقاية وضبط العديد من الأمراض.

## المجموعات الغذائية وعدد الحصص الموصى بتناولها في اليوم

المجموعات الغذائية	عدد الحصص	أمثلة للحصة الواحدة
الحبوب ومنتجاتها	6-11 حصص	شريحة توست وأربعة رغيف عربي أو 30 جراما من رقائق الذرة أو القمح رقائق الذرة)أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة (أرز , هريس , شوفان, معكرونة) أو 6 قطع صغيرة من البسكويت المالح (الكراكر) (ينصح بتناول الحبوب الكاملة).
الخضروات	3-5 حصص	كوب واحد من الخضروات الورقية (مقطعة) أو نصف كوب من الخضروات المطبوخة بأنواعها أو ثلاثة أرباع كوب من عصير الخضروات مثل عصير الجزر.
الفواكه	3-4 حصص	فاكهة متوسطة الحجم (موز, تفاح , مانجو, برتقال كمثري) نصف كوب من الفاكهة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة , ثلاث أرباع كوب عصير فاكهة بأنواعها.
الحليب ومنتجات الألبان	2-3 حصص	كوب حليب أو لبن زبادي , شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلثات أو ملعقة طعامجنية كريمة بأنواعها أو قطعة من الجبن الأبيض أو الشيدر بمقياس أصبعين من أصابع اليد (ينصح بتناول المنتجات قليلة الدسم).
اللحوم والاسماك والبيض والبقوليات والمكسرات	2-4 حصص	قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك (80-50 جرام) بما يعادل قطعة من اللحمبحكم الهامبرجر الصغير أو نصف دجاجة أو سمكة صغير , بيضة واحدة ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني , نصف كوب من البقوليات المطبوخة (باقلا , فول , حمص , لوبيا) أو ثلث كوب مكسرات .
النشاط البدني	يومية	30 دقيقة للبالغين و10 دقائق للأطفال من النشاط البدني المتوسط مثلا المشي في معظم أيام الأسبوع .

## مارس النشاط البدني لمدة نصف ساعة على الأقل في معظم أيام الاسبوع

اللحوم والاسماك والبقول والبيض	الخضروات	الحبوب ومنتجاتها	الفواكه	الحليب ومنتجات الالبان
- تناول اللحوم قليلة الدسم	-تناول كميات كافية من الخضروات الخضراء الداكنة مثل السبانخ و غيرها , والخضروات الصفراء و البرتقالية مثل الجزر وغيرها.	احرص على أن يكون نصف المتناول من هذه المجموعة من الحبوب الكاملة ومنتجاتها.	حاول التنوع من الفواكه قدر الإمكان. استغل تناول الفواكه في مواسمها. تناول عصائر الفاكهة	تناول الحليب ومنتجات قليلة الدسم. تناول الحليب ومنتجات الألبان المدعمة بفيتامين د
- تناول البقول ثلاث مرات في الاسبوع على الأقل.	- أكثر من تناول الأسماك ومنتجاته			

## عدد الحصص الموصى بتناولها يوميا من كل مجموعة

2-3 حصة يوميا	2-4 حصص يوميا	6-11 حصة يوميا	3-5 يوميا	2-4 حصة يوميا
الحصة الواحدة تساوي كوب حليب أو كوب زبادي أو شريحة جبن أو ملعقة طعام جبنه كريمة.	الحصة الواحدة تساوي فاكهة متوسطة الحجم أو ثلاث أرباع كوب عصير فواكه.	الحصة الواحدة تساوي شريحة خبز افرنجي أو ربع رغيف عربي أو 30 غرام من رقائق الذرة أو نصف كوب حبوب مطبوخة	الحصة الواحدة تساوي كوب واحد من الخضروات المقطعة أو ثلاث ارباع كوب عصير خضروات	الحصة الواحدة تساوي قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك بمقدار 30 إلى 80 غرام أو بيضة واحدة أو نصف كوب بقوليات مطبوخة.

## Practicing the physical activities for half an hour at least most of the week

Milk and dairy products	fruits	Grains	Vegetables	Meat , fish , legumes and eggs
<p>-Eating low meat.</p> <p>-Eating legumes three times weekly at least.</p> <p>- Eating more of fish and other sea food.</p>	<p>-Eating enough amounts of dark green vegetables such as spinach and others, and yellow and orange vegetables such as carrot and others.</p>	<p>- your food amount must contains whole grains, whole grain must be half of your meal</p>	<p>-Eating enough amounts of dark green vegetables such as spinach and others, and yellow and orange vegetables such as carrot and others.</p>	<p>-Eating low meat.</p> <p>-Eating legumes three times weekly at least.</p> <p>-Eating more of fish and other sea food.</p>

## The recommended allocations to be daily take in of each food group

(2-3) daily	(2-4) daily	(6-11) daily	(3-5) daily	(2-4) daily
<p>An allocation is equal to a cup of milk, a cup of yogurt, a slice of cheese or a table spoon of cream cheese</p>	<p>An allocation is equal to medium size of fruit or 3/4 cup of fruit juice.</p>	<p>An allocation is equal to a slice of not local bread, a quarter of bread loaf, (30) gram of corn flakes or a half cup of cooked grains.</p>	<p>An allocation is equal to a cup of cut vegetable or 3/4 cup of vegetable.</p>	<p>An allocation is equal to a piece of meat, chicken, fish (30-80) gram, an egg or a half cup of cooked legumes.</p>

## Food groups and allocations that are recommended

Food group	Kinds of food	Allocations
Grains	toast slice or a quarter of Arab bread , 30 Gram of corn ,wheat flakes, half cup of cooked grains (rice, oat, macaroni), 6 small pieces of salted biscuit (cracker) , it is recommended to .eat full grains	times (6-11)
Vegetables	a cup of cut leafy vegetable or a half cup of cooked greens of all its kinds, 3/4 cup of vegetable juice such as .carrot juice	times (3-5)
,Fruits	medium size fruit (banana, apple, mango, orange, pears), half cup of cut juice , processed fruit or canned fruit , 3/4 cup of juice of any .kind of fruits	times (3-4)
Milk and dairy products	a cup of milk or yogurt, a slice of cheese or a piece of triangle cheese or a table spoon of cream cheese of all its kinds or a piece of white cheese, cheddar as size of two fingers, it is recommended to eat .low fat products	times (2-3)
Meat, fish, eggs, legumes and nuts	a piece of meat, chicken or fish (50-80)gram equal to a small piece of hamburger or half chest of chicken, small fish, an egg, a table spoon of peanut butter, a half cup of cooked legumes (peas, beans, humus, green pea) or a .1/3 cup of nuts	times (2-4)
Physical activities	minutes of fairly 30 physical activities for adults and (10) minutes .for children daily	Daily



healthy food is a basic pillar to resist the diseases. if the person wants to have his needs of the balanced varied elements of the food he must eat enough varied amount of food, in a simple word, the food are divided in (5) food groups, the person has to eat a specific amount of each food group to get most of the food elements that he needs to be healthy and protect him/her and combat many diseases.

- Reducing the salt in the food and salted cooked food.
- It is preferred to drink (6-8) cups of water daily.
- Keep the fit weight and tall and ask the dietician for the consultation.
- Practice physical activity as daily routine.
- Do not smoke and do not stay with smoking people.
- Do not drink alcoholic drinks.
- Consult a dietician to help you to put a healthy diet program for your life.
- Never associate the process of weight with the date or a specific event but your aim must have the normal weight and maintain it.

## Definition

The food dome provide a scientific guide for health food and reducing the risk of chronicle diseases, it is well known that the chronicle diseases could lead to death in the Arab world, these diseases are related to the food such as heard diseases , type 2 diabetes, hypertension , bone fragility, obesity and some types of cancers.

Many studies in Arab world indicate that the causes of disease are related to malnutrition, bad habits and the changing in the life style. The choice of the balanced

## Advices for physical activity practitioner

- American food are commendations (2005) to reduce the chronicle diseases, they are recommended for the adult who involved in fair physical activity for (30) minutes mostly all the week.
- To prevent the gradual overweight for the adults and reduce the risk of the chronicle disease and to get the other health benefits you can add few minutes above the (30) minutes.
- To prevent unhealthy overweight, practice some physical activity for (30) minutes extremely or fairly, mostly all the week.
- To keep on losing weight for who were overweight in the past, they should practice fairly for (60-90) minutes daily.

## Food advices

- Eating varied kinds of food daily.
- Eating enough amounts of fruits and greens daily.
- Eating meat, fish, poultry, legumes and nuts daily.
- Eating (2-3) times of milk and its products daily.
- Reducing to eat food that is rich in fat because they have high calories.
- Reducing the food and beverages that contains sugars.







All you need to know

## Food dome Mowasat Diabetes & Medical Center

For more information or an Appointment  
Please call 1826666 Ext. 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعسى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

-  (965) 1 82 6666
-  (965) 5082 6666
-  [www.newmowasat.com](http://www.newmowasat.com)
-   newmowasat