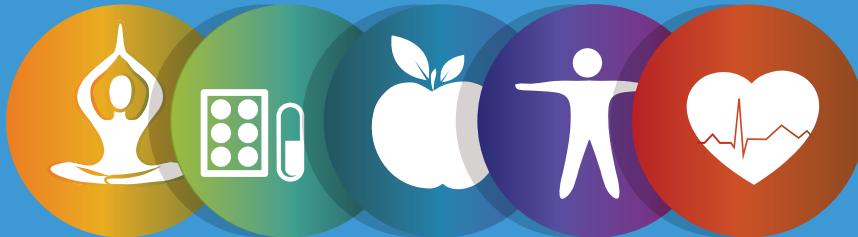


## الأهداف الصحية الذكية ١٠٠ سعرة

# لحصة أفضل



عيادة المجتمع الصحي

# نظريّة الأهداف الذكيّة

## الأهداف الذكيّة:

هي مجموعة من الأهداف المحددة والواضحة التي تضعها لتشكل مساراً واضحاً يمكنك من تحقيق الهدف الأكبر أو الحلم، في حال تمكنت من تحقيقها. تتميز الأهداف الذكيّة بأنها محددة، منطقية، وقابلة للتحقيق، وذات صلة بالهدف العام، كما أنها مرتبطة بجدول زمني محدد.



## الأهداف الذكيّة

### مثال

الهدف الأكبر:  
شرب ٨-١٠ كاسات من الماء  
يومياً

الهدف الذكي الأول:  
شرب كاسين من الماء خلال  
الأسبوع الأول

الهدف الذكي الثاني:  
شرب ٤ كؤوس من الماء خلال  
الأسبوع الثاني وهكذا

محدد: امتلاك التصور الواضح للهدف من جميع جوانبه

محدد:

القياس: يمكن قياس الهدف بكلمة

القياس:

قابل للتحقيق: الهدف منطقي، وواقعي، ويمكن تحقيقه خلال فترة زمنية محددة

قابل للتحقيق:

أن يكون الهدف الذكي مرتبط بالهدف الأكبر الذي تنوی تحقيقه  
مثال:

ذو صلة  
بالهدف الأكبر:

الهدف الأكبر: شرب ٨-١٠ كاسات من الماء يومياً

الهدف الذكي: شرب كاسين من الماء يومياً لمدة أسبوع

مرتبط بجدول زمني: الهدف الذكي مرتبط بجدول زمني، ويزداد تدريجياً للوصول إلى الهدف  
الأكبر

# الأهداف الذكية الغذائية



تذكرة أن  
الهدف الذكي:

محدد

## الهدف الكبير ١

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

## الهدف الكبير ٢

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

قابل  
للقياس

قابل  
للحقيق

## الهدف الكبير ٣

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

ذو صلة  
بالهدف  
الأكبر

## الهدف الكبير ٤

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

مرتبط  
بوقت

# الأهداف الذكية الرياضية



تذكرة أن  
الهدف الذكي:

محدد

## الهدف الكبير ١

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

## الهدف الكبير ٢

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

قابل  
للقياس

قابل  
للحقيق

## الهدف الكبير ٣

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

ذو صلة  
بالهدف  
الأكبر

## الهدف الكبير ٤

الأسبوع الأول :

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

مرتبط  
بوقت

# نظام غذائي 1500 سعر حراري

الاسم: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

$$\frac{\text{مؤشر كتلة الجسم} = \text{الوزن (كغم)}}{\text{الطول (م)} \times \text{الطول (م)}} :$$

- وزن مثالي (24.9-18.5) سمنة ( $\geq 30$ )  
 زيادة في الوزن (29.9-25) سمنة قاتلة ( $\geq 40$ )

الوزن المستهدف: \_\_\_\_\_ (كغم) الوزن الحالي: \_\_\_\_\_ (كغم)

## عدد الحصص من المجموعات الغذائية خلال اليوم كاملاً:

يجب ان تتناول وجبة (أساسية او خفيفة) كل 3 ساعات وان تتناول جميع الحصص المحددة (لن تحصل على نتائج أفضل  
إذا تناولت أقل من الكمية المحددة)

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
3	8	6	3	5	2

## • الإفطار (الساعة 8:00):

- بيضة مسلوقة + 30 غرام (بحجم علبة الكبريت) جبنة بيضاء غير مملحة
- 4 انصاف جوز نيء
- $\frac{1}{2}$  رغيف خبز اسمر صغير
- كوب شرحت خيار وبنودرة
- 1 موزة صغيرة

## عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
1	2	1	1	1	-

## • الوجبة الخفيفة الأولى (الساعة 11:00):

- كوب حليب خالي الدسم
- تفاحة متوسطة

## عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
-	-	-	1	-	1

## نظام غذائي سعر حراري 1500

### • الغداء (الساعة 2:00):

- صحن سلطة (جد زيت الزيتون الى ملعقة صغيرة)
- صحن ملوخية كبير
- صدر دجاج مشوي بدون جلد
- كوب أرز مطبوخ

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
2	4	3	-	3	-

### • الوجبة الخفيفة الثانية (الساعة 5:00):

- 3 حبات تمر صغيرة او حبة تمر مجدول

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
-	-	-	1	-	-

### • العشاء (الساعة 8:00):

- 2/3 كوب فول غير معلب
- كوب شرحت قليل حلو و خيار

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
-	2	2	-	1	-

### • الوجبة الخفيفة الثالثة (الساعة 10:30):

- كوب لبن قليل الدسم

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
-	-	-	-	-	1

## جدائل البداول من المجموعات الغذائية

### 1- بداول الحصة الواحدة من مجموعة الخبز والحبوب (النشويات):

نوع الطعام	كمية الحصة الواحدة
خبز عربي (أبيض أو أسمر)	١/٢ رغيف صغير أو ١/٤ رغيف كبير
خبز حمام أو هامبرغر	١/٢ رغيف
خبز توست	قطعة واحدة
ارز	١ كوب
برغل، فريكة، مفتول (مطبوخ)	١/٢ كوب
معكرونة مطبوخة	١/٣ كوب
ذرة مسلوقة أو مشوية	كوز صغير أو ١/٢ كوب
بطاطا مشوية أو مسلوقة	حبة صغيرة
بطاطا مهروسه	١/٢ كوب
طحين	٣ ملعقة طعام مسطحة
بيسكويت ساده	قطعة
فوشار (بدون زيت)	٣ كوب
قطايف بدون حشوة أو قطر	قطعة واحدة
عيدان خبز	٤ حبات
كورن فليكس سادة (من دون سكر او شوكولاتة)	٣/٤ كوب
حبوب قمح مسلوقة او شوفان مسلوق	١/٢ كوب

### 2- بداول الحصة الواحدة من مجموعة الخضروات:

الحصة الواحدة من الخضروات عبارة عن:

١ كوب خضروات طازجة او ١/٢ كوب خضروات مطبوخة او عصير خضروات

أمثلة على الخضروات:					
بانذجان	بندورة	فاصولياء خضراء	زهرة (قرنبيط)	ملوخية	ورق عنب
سبانخ	جزر	فطر	كوسا	باذلاء خضراء	باذلاء خضراء
سلق	خبيزة	فول أخضر	لفت	حس	خيار
يامية	شمندر	فافل حلو أخضر	لوبيا خضراء	ملفوف	فلفل حار
بصل ناشف	عكوب	قرع (يقطين)	ملفوف	بصل أحضر	بصل أحضر
بقدونس	بقدونس	بقلة	فجل	هندياء	شومر
كزبرة	لوز اخضر	نعم	نعم	هندياء	شومر

### 3- بذائل الحصة الواحدة من مجموعة الفاكهة:

كمية الحصة الواحدة	نوع الطعام
حبة متوسطة رطب، كاكا	تفاح، برقال، إجاص، سفرجل، منديينا، دراق، جوافة، كيوي، بلح
حبة صغيرة	موز
1/2 حبة	جريب فروت، رمان، مانجا، بوملي
2 حبة متوسطة	صبر، تين، قطين
3 حبة	اسكدينا، خوخ، تمر
4 جبات	مشمش طازج أو مجفف
3/4 كوب	تونت
1 1/4 كوب حبات كاملة	فراولة
12 حبة	كرز
15 حبة	عنبر
3/4 كوب	أناناس طازج
2 شريحة رقيقة بحجم راحة اليد او كوب	بطيخ او شمام
2 ملعقة طعام	زيبيب
1/2 كوب	عصير برقال، أناناس، تفاح، جريب فروت، كوكتيل بدون سكر
1/3 كوب	عصير برررق، عنبر، مانجا

### 4- بذائل الحصة الواحدة من مجموعة اللحوم وبذائلهم:

كمية الحصة الواحدة	نوع الطعام
1/2 كوب (+ 1 حصة من التشويفات)	عدس، فول، حمص، فاصولياء، بازيلاء (مطبوخة)
30 غم	لحم أحمر (حجل)
30 غم	لحم دجاج أو سمك
1/4 كوب (3-2 ملعقة طعام)	لبنة
30 غم	تونا (فضل في الماء)
2 شريحة	مرتديلا (دجاج، حبش)
30 غم	جبنة قليلة الدهون بيضاء
2 سمسكة (1/2 علبة)	سردين
2 حبة	بياض البيض
30 غم	لحم أحمر (خراف)
1	بيض
30 غم	جبنة بيضاء
1/4 كوب	جبنة القرش
30 غم	جبنة صفاراء أو كشكوان
30 غم	كبدة، كلابي، طحالات
2 شريحة	مرتديلا (لحم)
حبة واحدة	جبنة كريمي (مثل المثلثات)
30 غرام = بحجم حبة البيض	

## 5- بديل الحصة الواحدة من مجموعة الحليب:

نوع الطعام	كمية الحصة الواحدة
خالي الدسم	حليب خالي الدسم 1 كوب
قليل الدسم	حليب قليل الدسم 1 كوب
	لبن مخيض 1 كوب
كامل الدسم	حليب كامل الدسم (بقر و ماعز) 1 كوب
	لبن رائب 1 كوب
	حليب مكثف ١/٤ كوب

## 6- بديل الحصة الواحدة من مجموعة الدهون والحلويات:

نوع الطعام	كمية الحصة الواحدة
زيده، زيت، سمنه، مارجرين (سمنة نباتية)، مايلونيز	١ملعقة صغيرة
مكسرات نية (لوز، كاجو)	6 حبات
مكسرات نية (جوز)	قطعة كاملة
مكسرات نية (الفستق)	١٦ حبة
جوز هند مبروش	٢ ملعقة طعام
بندور بطيخ، فرع، عباد الشمس، سمسسم	١ ملعقة طعام
طحينة	٢ ملعقة صغيرة
زيتون	١٠ حبات
كريما، قشطة	١ ملعقة طعام
اطعمة نقل منها	١٤ كوب ايس كريم
كيك	قطعة رقيقة
قرشلة	قطعة واحدة
كعك بسمسم طري	١/٢ كعكة

## 7- ما يعادل حصتين من النشويات في مأكولات عربية مشهورة:

نوع الطعام	٢ حصة نشويات لوجبة الغداء
معجنات	قطعة معجنات صغيرة الحجم
ملفوف مطبوخ مع أرز ولحمة	٥ حبات متوسطة (+ حصة دهون)
ورق عنب محشي	٥ حبات متوسطة (+ حصة دهون)
بصل) مع أرز ولحمة	٢ محاشي مشكلة حجم متوسط (+ حصة دهون)
مسخن (خز طابون كبير ودجاج وبصل)	١/٤ رغيف طابون مسخن مع بصل (علية الدهون)
منسف (أرز ولحمة وحميد وخز شراك)	١/٣ كوب أرز مطبوخ و ١/٤ رغيف شراك (علية الدهون)

# نصائح للاستخدام الدقيق لجهاز فحص ضغط الدم

- تجنب تناول الطعام والكافيين والتبغ والكحول قبل إجراء الفحص بمدة 30 دقيقة.
- تأكد من وضع ذراعك على مستوى القلب -يمكن الاستعانة بطاولة أو وسادة- يُفضل استخدام نفس الذراع عند إجراء الفحص.
- ضع سوار الجهاز على الجلد مباشرةً وليس على الملابس.
- اجلس بهدوء لمدة لا تقل عن 15 دقيقة قبل إجراء فحص ضغط الدم وأثناءه، يفضل إرخاء الساقين والكاحلين وإسناد الظهر على كرسي.
- لا تتحدث أثناء إجراء الفحص.

## اعرف أرقامك

الضغط الانبساطي (مم زئبي)	الضغط الانقباضي (مم زئبي)	قراءة طبيعية
أقل من 80 و/أو	أقل من 120	ارتفاع في قراءة ضغط الدم
أقل من 80 و/أو	بين 120 و 129	المراحل الأولى من ارتفاع ضغط الدم
بين 80 و 89 و/أو	بين 130 و 139	المراحل الثانية من ارتفاع ضغط الدم
90 وما فوق و/أو	140 وما فوق	أزمة ارتفاع ضغط الدم
أعلى من 120 و/أو	أعلى من 180	

# نصائح للاستخدام الدقيق لجهاز فحص السكري

1. يفضل قياس السكري في حالة الصيام (من 8 الى 10 ساعات).
2. اغسل يديك بالماء والصابون وتأكد من تجفيفهما جيداً، وعند استخدام المعقومات الكحولية تأكد من مسح المعقوم عن الاصبع حتى لا تتأثر دقة القراءة.
3. ضع شريحة الفحص داخل جهاز السكري.
4. قم بتدليك الاصبع قليلاً قبل وخزه بإبرة الفحص.
5. يفضل أخذ القطرة الثانية من الدم لضمان دقة الفحص.

## اعرف أرقامك



ارتفاع في السكر	مرحلة ما قبل السكري	قراءة طبيعية	
ما فوق 126 مغ/دسل	من 100-125 مغ/دسل	أقل من 100 مغ/دسل	<b>فحص السكر الصيامي</b>
أعلى من 200 مغ/دسل	أعلى من 200 مغ/دسل	أقل من 200 مغ/دسل	<b>فحص السكر العشوائي</b>
أعلى من 6.4%	% 5.7-6.4	أقل من 5.7%	<b>فحص السكر التراكمي</b>



WORLD DIABETES FOUNDATION



الجمعية الملكية للتوعية الصحية  
Royal Health Awareness Society

# لصحة أفضل



عيادة المجتمع الصحي