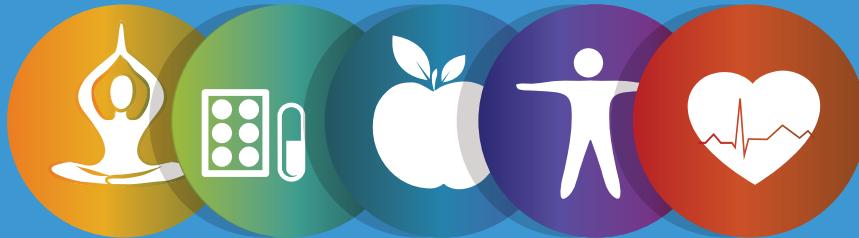




الأهداف الصحية الذكية  
... سعرة

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 كأسين 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:

ذو صلة بالهدف الأكبر: أن يكون الهدف الذكي مرتبط بالهدف الأكبر الذي تنوی تحقيقه

ذو صلة بالهدف الأكبر:

الهدف الأكبر: شرب ٨-١٠ كاسات من الماء يومياً

الهدف الذكي: شرب كأسين من الماء يومياً لمدة أسبوع

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

مرتبط بجدول زمني:

# الأهداف الذكية الغذائية



تذكّر أنَّ  
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 2000 سعر حراري

الاسم: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

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

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

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

## عدد الحصص من المجموعات الغذائية خلال اليوم كاملاً:

يجب أن تتناول وجبة (أساسية أو خفيفة) كل 3 ساعات وأن تتناول جميع الحصص المحددة (لن تحصل على نتائج أفضل إذا تناولت أقل من الكمية المحددة)

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
4	10	8	4	8	3

## • الإفطار (الساعة 8:00):

- كوب حليب خالي الدسم
- 30 غرام (بحجم علبة الكبريت) جبنة بيضاء غير مملحة + 1/2 كوب فول مطبوخ
- 1 ملعقة صغيرة زيت
- 1/2 رغيف صغير خبز أسمر
- كوب شرحت خضار (فلفل حلو + خيار)
- 2 حبة مشمش مجفف

## عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

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

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

- كوب شاي بدون سكر + كوب حليب خالي الدسم (يمكنك استبداله بكوب لبن مع وجبة الغداء)
- تفاحة متوسطة الحجم

## عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

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

## نظام غذائي سعر حراري 2000

- الغداء (الساعة 2:00):

- صحن سلطة (بدون زيت)
- 1\2 كوب أرز
- صدر دجاج كامل مشوي بدون جلد
- 2 كوب ملوخية
- برतقالة متوسطة الحجم

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
2	6	5	1	3	-

- الوجبة الخفيفة الثانية (الساعة 5:00):

- موزة صغيرة
- كوب اعشاب بدون سكر

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

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

- العشاء (الساعة 8:00):

- 2 ملعقة طعام لينة مسلوقة + 1 بيضة مسلوقة
- 1\2 رغيف صغير خبز اسمر
- خضار مشوية (مع ملعقة صغيرة زيت زيتون)

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
1	2	1	-	3	-

- الوجبة الخفيفة الثالثة (الساعة 10:30):

- سلطة خيار + لين

عدد الحصص من المجموعات الغذائية:

الدهون	اللحوم	النشويات	الفاكهة	الخضروات	الحليب
-	-	-	-	1	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	باذيلاء خضراء	لقال
سلق	خبيزة	فول أخضر	لفت	حس	لوبيا خضراء
يامية	شمندر	فافل حلو أخضر	لوبيا خضراء	خيار	ملفوف
بصل ناشف	عكوب	قرع (يقطين)	قرع (يقطين)	فلفل حار	فجل
بصل أحضر	بقدونس	بقلة	بقلة	شومر	هندباء
كزبرة	لوز اخضر	نعمع	نعمع		

### 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 برقوق، 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
حالي الدسم	1 كوب حليب خالي الدسم
قليل الدسم	1 كوب حليب قليل الدسم
	1 كوب لبن مخيضن
كامل الدسم	1 كوب حليب كامل الدسم (بقر و ماعز) 1 كوب لبن رائب 1/4 كوب حليب مكثف

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

نوع الطعام	كمية الحصة الواحدة
زيده، زيت، سمنه، مارجرين (سمنة نباتية)، مايلونيز	1 ملعقة صغيرة
مكسرات نية (لوز، كاجو)	6 حبات
مكسرات نية (جوز)	2 قطعة كاملة
مكسرات نية (الفستق)	16 حبة
جوز هند مبروش	2 ملعقة طعام
بنور بطيخ، فرع، عباد الشمس، سمسسم	1 ملعقة طعام
طحينة	2 ملعقة صغيرة
زيتون	10 حبات
كريما، قشطة	1 ملعقة طعام
ابسون كريم	1/4 كوب
كيك	1 قطعة رقيقة
قرشلة	قطعة واحدة
اطعمة نقل منها	كعك بسمسم طري

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

نوع الطعام	2 حصة نشويات لوجبة الغداء
معجنات	قطعة معجنات صغيرة الحجم
ملفوف مطبوخ مع أرز ولحمة	5 حبات متوسطة (+ حصة دهون)
ورق عنب محشي	5 حبات متوسطة (+ حصة دهون)
بصل) مع أرز ولحمة	محاشي مشكلة (كوسا، باذنجان، يقطين، فليفلة، بندورة، بصل) مع أرز ولحمة
مسخن (خز طباون كبير ودجاج وبصل)	1/4 رغيف طباون مسخن مع بصل (علية الدهون)
منسف (أرز ولحمة وحميد وخز شراك)	1/3 كوب أرز مطبوخ و 1/4 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 والكافيين 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	المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم
بين 80 و 89 و/أو	بين 130 و 139	المرحلة 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 قطرة 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>



# لصحة أفضل



عيادة المجتمع الصحي