

النموذج الثالث

الإفطار:
خبز عربي
حمص/فول مسلوق
بصل أخضر
طماطم
كوب ¼ رغيف
كوب ¼
حسب الرغبة
حبة واحدة

وجبة ما بعد الإفطار:
(خلال ٢-٣ ساعات من الإفطار)

حليب خالي الدسم
فاكهة
كوب ¼
حبة واحدة

الغذاء:

معكرونة بالخضار:
معكرونة مسلوقة
خضار مشكل
دجاج أو لحم بقري مفروم
سلطة خضراء
كوب واحد
كوب ¼
كوب ¼
غم ٩٠
طبق متوسط

فترة ما بعد الغذاء:

(خلال ٣-٤ ساعات من الغذاء)

مهلبية حليب خالي الدسم + بديل السكر كوب واحد
فاكهة
حبة واحدة

العشاء:

معكرونة باللبن:
معكرونة مسلوقة
لبن رائب قليل الدسم
جبنه قريش/لبنة
١/٢ حبة طماطم + حبة واحدة خيار + حس حسب الرغبة
فاكهة
كوب واحد
كوب ¼
كوب ¼
٢ ملعقة كبيرة
حبة واحدة

وجبة ما قبل النوم:

ذرة مسلوقة
شراب اللين
كوب ¼
كوب ¼

النموذج الثاني

الإفطار:

حليب خالي الدسم
كورن فليكس
فاكهة
كوب ¼
كوب
حبة واحدة

وجبة ما بعد الإفطار:

(خلال ٢-٣ ساعات من الإفطار)

توست متوسط الحجم
جبنه قريش/لبنة قليلة الدسم
طماطم/خيار + حس
قطعة واحدة
٢ ملعقة كبيرة
حبة واحدة

الغذاء:

شورية العدس أو الشوفان
عيش أبيض أو خبز عربي
شورية الخضار
سمك/دجاج مشوي
فاكهة
كوب واحد
كوب ¼ رغيف
كوب ¼ أو كوب واحد
غم ٦٠
حبة واحدة

فترة ما بعد الغذاء:

(خلال ٣-٤ ساعات من الغذاء)

حليب خالي الدسم
شابوره
كوب ¼
غم ٢٠

العشاء:

سلطة التونا:
تونا بدون زيت
بصل ناشف
طماطم
حامض + بقونوس
خبز عربي
لبن رائب
كوب ¼
حبة صغيرة
حبة متوسطة
حسب الرغبة
كوب ¼ رغيف
كوب ¼

وجبة ما قبل النوم:

حليب بالسعيد أو الشوفان
فاكهة
كوب واحد
حبة واحدة

النموذج الأول

الإفطار:

توست متوسط الحجم
بيضة مسلوقة
طماطم أو خيار + حس
حليب خالي الدسم
٢ قطعة
عدد واحد
حبة واحدة/حسب الرغبة
كوب ¼

وجبة ما بعد الإفطار:

خلال ٢-٣ ساعات من الإفطار

فاكهة حبة واحدة أو
شابوره
كوب ¼
غم ٢٠

الغذاء:

مكبوس أرز (دون إضافة الدسم)
دجاج/سك (بدون عظم)
سلطة خيار باللبن:
خيار
لبن رائب قليل الدسم
كوب ¼
غم ٩٠
حبة واحدة
كوب ¼

فترة ما بعد الغذاء:

(خلال ٣-٤ ساعات من الغذاء)

فاكهة
بسكوت سادة
حبة واحدة
٢ حجم صغير أو ١ حجم كبير

العشاء:

بازيلا مسلوقة
لحم بقري مفروم
١/٢ حبة طماطم + خيار حبة واحدة + حس حسب الرغبة
لبن رائب قليل الدسم
فاكهة
كوب واحد
غم ٣٠
كوب ¼
حبة واحدة

وجبة ما قبل النوم:

حليب خالي الدسم
شابوره
كوب ¼
غم ٢٠

الإختيار الفاكهه

يمكنك الإختيار من مجموعة انواع الفواكه التالية حسب الكميات المحددة الموصى بها في الخطة لغذائي.

الفاكهة الطازجة		الفاكهة المجمدة	
النوع	الكمية	النوع	الكمية
تفاح	حبة	تمر	٢ حبة
مشمش	٢ حبة	زبيب	ملعقتين
موز حجم كبير	حبة	تين	١ ¼ حبة
توت	كوب ¼		
كرز	١٢ حبة	عصير	كوب ¼
كريب فروت	حبة وسط		
عنب	١٢ حبة صغيرة		
شمام	قطعة بحجم راحة اليد		
مانجا	حبة صغيرة		
كوي	حبة وسط		
برتقال	حبة وسط		
دراق (خوخ)	حبة وسط		
إبجاص (كمثري)	حبة صغيرة		
أناناس	كوب ¼		
خوخ (كوجا)	٢ حبة وسط		
أفندي (سنطرة)	٢ حبة وسط		
بطيخ أحمر قطعة بحجم راحة اليد			
رمان	حبة		
	حبة وسط		

إعداد: قسم التغذية العلاجية

يجب أن يكون غذاء مريض السكري متنوعاً ومتكاملاً في أن واحد، وهذا يعني أن يحتوي الغذاء على:

١. النشويات
٢. البروتينات
٣. الدهون
٤. المعادن
٥. الأملاح
٦. الفيتامينات والألياف

وفيما يلي نماذج للغذاء اليومي لمريض السكري، مع مراعاة اختيار النموذج باكملته لأي من الفترات المحددة، فمثلاً:

الإفطار + وجبة ما بعد الإفطار تعتبر فترة واحدة.

- الكوب يعادل (٢٤٠) مل.
- حليب خالي الدسم نسبة الدهون صفر %.
- حليب قليل الدسم نسبة الدهون ١-٢%.
- يمكن إستعمال البزاز (الفلفل) حسب الرغبة أثناء طهي الطعام.
- يفضل الإقلال من إستعمال ملح الطعام.

أهداف المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض:

- ١- رعاية المرأة والطفولة صحياً وثقافياً واجتماعياً
- ٢- تطوير الحركة الثقافية الطبية في المملكة ونشر الوعي الصحي والاهتمام بالصحة والبيئة.
- ٣- نشر الوعي الثقافي الصحي بين المواطنين لكافة الامراض المنتشرة في الاردن التي تؤثر على المجتمع منها الوراثية وغير الوراثية.
- ٤- حماية المرضى ورعايتهم ومساعدتهم عن طريق توفير فرص التعليم والمنح في الجامعات وكليات المجتمع وتنظيم حملات وقائية شاملة ضد الامراض.
- ٥- التعاون والتنسيق مع الجهات والمؤسسات الرسمية وغير الرسمية في داخل المملكة وخارجها التي يمكنها ان تساهم وتساعد في تحقيق غايات المنتدى الاردني للثقافة الصحية.



المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض

اصدار

المنتدى الاردني للثقافة الصحية متعدد الاغراض

اجير للعمل التطوعي الخيري ٢٠٠١

مسجل لدى وزارة الثقافة تحت رقم ٢١٨



نماذج الغذاء اليومي

لمريض السكري

الغذاء الصحي هو الخطوة الأساسية عند الاهتمام بمرض السكري فالإختيار الصحيح للطعام يساعد مريض السكري على التحكم في نسبة السكر بالدم.

