

المادة : التغذية العلاجية (عملي)

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

الايمليل : maha.s@tu.edu.iq

السنة الدراسية : 2023 - 2024

جامعة تكريت

كلية التربية للنبات

قسم الاقتصاد المنزلي



محاضرة

(تخطيط الوجبات الغذائية - نظام البدائل الغذائية)

نظام البدائل الغذائية : نظام سريع وسهل وعملي يستخدم لتخطيط الوجبات الغذائية للشخص السليم والمريض .

- ابتداء العمل بهذا النظام عام ١٩٥٠ وتم إعداده من قبل الجمعية الأميركية للسكري والجمعية الأميركية للتغذية وذلك بطريقة تختلف عن نظام مجموعات الطعام الأربع، إذ بدأ العمل به كنظام لتخطيط الوجبات لمرضى السكري فقط. ومع تطور علم التغذية تم تحويل هذا النظام بطريقة مناسبة للتخطيط الغذائي الصحي المتوازن، ليس لمرضى السكري فحسب بل للأمراض الأخرى التي تتطلب نظاما متوازنا في الوحدات الحرارية، كأمراض السمنة والقلب والشرابيين.

ويشمل نظام قوائم بدائل الأطعمة food exchange lists ست قوائم هي:

- ١- قائمة الحليب وتتفرع منها ٣ مجموعات: (حليب كامل الدسم - حليب قليل الدسم - حليب خالي الدسم)
- ٢- قائمة اللحوم وتتفرع منها ٣ مجموعات صغيرة: (لحوم قليلة الدهن - لحوم متوسطة الدهن - لحوم عالية الدهن)
- ٣- قائمة الخضراوات.
- ٤- قائمة الفواكه.
- ٥- قائمة النشويات والخبز.
- ٦- قائمة الدهون .

قوائم البدائل الغذائية : وتتألف من ست قوائم تحتوي على مجموعات من الاغذية التي تتساوى في كل واحد منها كميات البروتين والكربوهيدرات والدهون .

(جدول يوضح مجاميع البدائل الغذائية الستة ومحتواها من الكربوهيدرات والبروتين والدهون والسعرات)

| المجموعات الغذائية | عدد البدائل | كمية التي يمثلها كل بديل | الكربوهيدرات (غرام) | البروتين (غرام) | الدهون (غرام) | السعرات كيلو كالوري |
|--------------------|-------------|--------------------------|---------------------|-----------------|---------------|---------------------|
| الحليب : الفرز | 1 | 1 كوب | 12 | 8 | - | 90 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|----|-----------------------|---|------------------------|
| 120 | 5 | 8 | 12 | (240 غم) | | متوسط الدسم |
| 150 | 8 | 8 | 12 | | | كامل الدسم |
| 55 | 3 | 7 | - | 1 أوقية | 1 | اللحوم: منخفض الدسم |
| 75 | 5 | 7 | - | (30 غم) | | متوسط الدسم |
| 100 | 8 | 7 | - | | | مرتفعة الدسم |
| 25 | - | 2 | 5 | 1/2 كوب (100 غم) | 1 | الخضروات |
| 60 | - | - | 15 | 1 حبة 1/2 كوب عصير | 1 | الفواكه |
| 80 | - | 3 | 15 | 25 غم | 1 | الخبز والنشويات |
| 45 | 5 | - | - | 5 غم (ملعقة صغيرة) | 1 | الدهون |

طريقة تخطيط وجبة غذائية باتباع نظام البدائل

مثال : يحتاج شخص بالغ سليم الى 2900 سعرة في اليوم , فما الخطوات المتبعة لتخطيط وجبة غذائية متكاملة باتباع نظام البدائل الغذائية.

اولا :

تقدير كمية الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في الوجبة بناء على النسب الموصى بها

الكربوهيدرات 50 – 55 %

البروتين 15 – 20 %

الدهون 30 %

*****تحديد كمية الكربوهيدرات والبروتين و الدهون التي يحتاجها الشخص بالغرام**

$$\text{كمية الكربوهيدرات} = 2900 * 100/55 * 4/1 =$$

$$398,75 \text{ غم} = 0,111111 * 0,55 * 2900$$

$$\text{كمية البروتين} = 2900 * 100/15 * 4/1 = 108,75 \text{ غم}$$

$$\text{كمية الدهون} = 2900 * 30 / 100 * 9/1 = 96,6 \text{ غم}$$

ثانيا :

تحديد عدد البدائل التي يحتاجها الشخص حيث يجب اعطاء الشخص بديلين او اكثر من الحليب و 3 بدائل او اكثر من الخضروات و 3 بدائل او اكثر من الفواكه وتكون هذه الزيادة حسب رغبة الشخص

اما بدائل الخبز من مجموع الكربوهيدرات

بدائل اللحوم من مجموع البروتين

بدائل الدهون من مجموع الدهون

(جدول يوضح عدد البدائل الغذائية)

| السعرات | دهون غم | بروتين غم | كربوهيدرات غم | عدد البدائل | البدائل الغذائية |
|---------|------------|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 240 | 10 | 16 | 24 | 2 | الحليب (2% دهن) |
| 100 | - | 8 | 20 | 4 | الخضروات |
| 240 | - | - | 60 | 4 | الفواكه |
| | | | 104 | جمع الكربوهيدرات | |
| 1520 | - | 75 | 285 | 19 | الخبز والنشويات |
| | | 81 | جمع البروتين | | |

| | | | | | |
|------|----|------------|-----|----|--------------------------|
| 300 | 20 | 28 | - | 4 | اللحوم (متوسط الدهن) |
| | 30 | جمع الدهون | | | |
| 585 | 65 | - | - | 13 | الدهون |
| 2985 | 95 | 109 | 389 | | الاجمالي |

بدائل الخبز من مجموع الكربوهيدرات

$$294,75 = 104 - 398,75 \text{ غم}$$

$$19 = 19,6 = 15 \div 294,75 \text{ بديل خبز}$$

بدائل اللحوم من مجموع البروتين

$$27,75 = 81 - 108,75 \text{ غم}$$

$$4 = 7 \div 27,75 \text{ بديل لحم}$$

بدائل الدهون من مجموع الدهون

$$66,60 = 30 - 96,6 \text{ غم}$$

$$13 = 13,32 = 5 \div 66,60 \text{ بديل دهن}$$

****** اما في حالة الشخص الذي يتطلب انقاص وزنه حيث يتم طرح 500 سعرة يومين من كمية
السعرات المطلوب تناولها يومين

$$\text{مثال : } 2900 - 500 = 2400 \text{ سعرة يوميا}$$