

المادة : التغذية العلاجية ( عملي )

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

الايمليل : [maha.s@tu.edu.iq](mailto:maha.s@tu.edu.iq)

السنة الدراسية : 2024 - 2023

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي



محاضرة

( تخطيط الوجبات الغذائية – نظام الهرم الغذائي )

## الهرم الغذائي :

في عام 1992 استحدثت هرم الدليل الغذائي food guide Pyramid للمساعدة في التخطيط الغذائي المتوازن لتفادي الانتقادات التي وجهت لمجموعات الطعام الأربع. وتعتمد فكرة هرم الدليل الغذائي على زيادة عدد الحصص المتناولة من مجموعة الخبز والحبوب من أربع حصص إلى 6 - 11 حصة يوميا، بالإضافة إلى فصل مجموعة الخضراوات والفواكه إلى مجموعتين منفصلتين، فيصل عدد الحصص التي ينصح بتناولها من مجموعة الخضراوات إلى 3 - 5 حصص، بينما يصل في الفاكهة إلى 2 - 4 حصص يوميا، وذلك لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة عن طريق النشويات المتوفرة في المجموعات الثلاث آنفة الذكر، والتقليل من تناول الدهون والملح والكوليسترول والتركيز على الألياف.

ويمكن تلخيص فكرة هرم الدليل الغذائي بما يلي:

- تحتل **مجموعة الخبز والحبوب قاعدة الهرم العريضة**، إذ يوصى بتناول 6 - 11 حصة يوميا من هذه المجموعة من حيث عدد الحصص الموصى بتناولها.
- يليها بعد ذلك **مجموعة الخضراوات في الجزء الأيسر من الهرم فوق مجموعة الخبز والحبوب**، إذ يوصى بتناول ما مقداره 3 - 5 حصص يوميا،
- وفي **الجزء الأيمن بجانب مجموعة الخضراوات تقع مجموعة الفواكه** والتي يوصى بتناول 2 - 4 حصص منها يوميا.
- وتأتي **مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات والبيض والمكسرات في الجانب الأيمن للهرم فوق مجموعة الفواكه**، ويوصى بتناول 2 - 3 حصص من هذه المجموعة يوميا.
- وتقع **مجموعة الحليب والأجبان والألبان بجانب مجموعة اللحوم**، ويوصى بتناول 2 - 3 حصص من هذه المجموعة يوميا.
- وتأتي **مجموعة الدهون والزيوت والحلويات في قمة الهرم**، ويوصى بالتقليل من هذه المجموعة واقتصار تناولها على تزويد الجسم بالطاقة، مع عدم التقليل من الحصص الموصى بها من المجموعات الخمس آنفة الذكر.



مما سبق ذكره عن دليل الهرم الغذائي، يستطيع هذا النظام توفير التغذية المتوازنة لأفراد المجتمع الأصحاء، بالإضافة إلى دوره الوقائي للعديد من الأمراض والتي تنشأ من عدم توفر التغذية المتوازنة. إذ تركز فكرة الهرم على زيادة استهلاك الحبوب والخبز والخضراوات والفواكه والتي بدورها تؤدي إلى زيادة استهلاك الألياف والتقليل من استهلاك الدهون والسكر والكوليسترول. وتجدر الإشارة إلى أن الهرم الغذائي وضع كدليل غذائي للمجتمع الأميركي الذي يعاني من الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية، لذا فهو يصلح

لبعض المجتمعات الغربية التي تكثر فيها هذه الأمراض. أما المجتمعات العربية التي يكثر فيها الفقر ونقص الغذاء فلا يصلح تطبيق الهرم الغذائي فيها، لأن ذلك لا يفيد في علاج نقص التغذية، خاصة في حالة النقص في الوحدات الحرارية.

• عام 2005 تم تعديل وتحديث الهرم الغذائي الذي يعرف الان **بهرمي ( My Pyramid )** ,

وتظهر فيه المجموعات الغذائية على شكل ألوان ترمز لتلك المجموعات كما يلي:

1. **اللون البرتقالي** يرمز لمجموعة الخبز والحبوب.
2. **اللون الأخضر** يرمز لمجموعة الخضروات.
3. **اللون الأحمر** يرمز لمجموعة الفواكه.
4. **اللون الأصفر** يرمز لمجموعة الزيوت والدهون.
5. **اللون الأزرق** يرمز لمجموعة الحليب والمنتجات اللبنية.
6. **اللون الأرجواني** يرمز لمجموعة اللحوم والبقول والمكسرات.

## الهرم الغذائي الجديد

وزارة الزراعة بالولايات المتحدة حدّثت  
وجَدّد دليل الغذاء المختار. الهرمي الشكل

لكل شخص احتياجاته مزيد  
من الارشادات تنوِّع على  
الموقع  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)



ما هي الكمية  
من كل  
مجموعة؟  
يعتمد ذلك على  
مجموع السعرات  
الحرارية التي  
يحتاجها الفرد  
في اليوم الواحد

الحبوب	الخضروات	الفواكه	الزيوت والدهون	منتجات الألبان	غذاء غني بالبروتين
نصف الكمية حبوب كاملة	طازجف مجمدة معلية مجففة معصورة	طازجف مجمدة معلية مجففة معصورة	سائلة وليست صلبة	قليلة أو عديدة الدسم غنية بالكالسيوم	لحم طري طيور سمك بيض حبوب لوز بنور زبدة الفول السوداني

الكمية	حبوب	خضروات	فواكه	زيوت	ألبان	بروتين عالي
١٠٠٠ سعرة	٨٥ جم	١ كوب	١ كوب	٢ ملاعق صغيرة	كوبان	٥٧ جم
٢٠٠٠ سعرة	١٧٠ جم	٢.٥ كوب	كوبان	٣ ملاعق صغيرة	٣ أكواب	١٥٦ جم
٣٠٠٠ سعرة	٢٨٠ جم	٤ أكواب	٢.٥ كوب	١١ ملاعق صغيرة	٣ أكواب	٢٠٠ جم

كسي أرنسي\* الشرق الأوسط\*

المصدر: وزارة الزراعة الأميركية

## • المفاهيم الصحية التي ركّز عليها الهرم الجديد ( هرمي ) :

### 1- التنوع :

تغيّر شكل الهرم وأصبحت المجموعات الغذائية فيه على شكل أوتاد عموديّة مُلوّنة مُتجاورة؛ دلالةً على أهميّة جميع المجموعات الغذائية بنفس الدرجة. ومثّلت الألوان المختلفة المجموعات الغذائية الخمسة والدهون، وأكدّ ذلك على أن الجسم بحاجة إلى أطعمة متنوّعة من جميع الفئات في كل يوم؛ حيث تُساهم جميع المجموعات الغذائية معاً لتحقيق النظام الغذائيّ الصحيّ، وقد ضُمّت مجموعة الزيوت كمجموعة لا يمكن الاستغناء عنها هذه المرة بعدما أثبتت الأبحاث أهميّة أنواع الزيوت المفيدة للصحة. يُنصح بأن تكون مصادر الدهون من الأسماك والمُكسّرات، والتقليل من الزبدة النباتيّة والحيوانيّة.

### 2- التوازن :

يختلف عرض كلّ وتد من أوتاد المجموعات الغذائيّة حسب حاجة الأفراد من كلّ من المجموعات الغذائيّة التي تمثّلها، فكلّما زاد العرض كانت حصص تلك المجموعة الغذائيّة خلال اليوم أكبر.

### 3- الاعتدال :

يبدأ كل وتد من قاعدة الهرم وينتهي إلى رأسه؛ دلالةً على أنّ الأغذية في المجموعة الواحدة تختلف جودتها وأهميّتها للصحة، وكلّما زاد محتوى الطعام من الدهون والسرعات الحراريّة كان مكانه أعلى في الهرم يكون الوتد أضيق؛ أي أنّ الحصة التي يمكن تناولها منه ستكون أقل. وبهذا إيصال لمفهوم الاعتدال في الكمّيّات حسب مُكوّنات الطّعام وطريقة تحضيره، مثلاً البروكولي المطهوّ على البخار سيكون في قاعدة الهرم، يعلوه مثلاً البروكولي المُحضّر مع زيت الزيتون، ثم البروكولي مع صلصة الجبن، وأخيراً البروكولي المقلّي المُغطّي بالبقسماط.

### 4- النشاط البدني :

أضيف إلى الهرم رسم لشخص يصعد الدرج وهو يشير بإصبعه إلى قمة الهرم؛ ليكون رمزاً للتشجيع على زيادة النشاط ومُمارسة الرياضة؛ حيث تم إضافة التوصيات بالنسبة للنشاط البدني لتشمل 30 دقيقةً على الأقل من التمارين الرياضيّة في معظم أيام الأسبوع؛ وذلك لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسرطان. و60 دقيقةً من النشاط البدني للمحافظة على الوزن، وحوالي 90 دقيقةً في حالة الرّغبة في إنقاص الوزن الزائد.

## 5- التخصيص :

من ضمن التغييرات التي حصلت أنّ الهرم أصبح مُخصّصاً أكثر لكل شخص؛ حتى يُخطّط لنظامه الغذائيّ بما يتناسب مع عمره، وجنسه، ومستوى النشاط البدنيّ اليوميّ له. حيث يوجد اثنا عشر مستوىً من السرعات الحراريّة للذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 2-76 سنةً، وبوجود مستويات نشاط ثلاث؛ وهي النشاط القليل، والمُعتدل، والنشط. وتغيّرت مفاهيم الحصص لتُصبح أسهلّ فهماً وتطبيقاً لعامة الناس، فصارت تتمثّل بوزن الطعام أو حجمه بالكوب بدلاً من عدد حصص كل مجموعة.

## 6- التحسّن التدريجي :

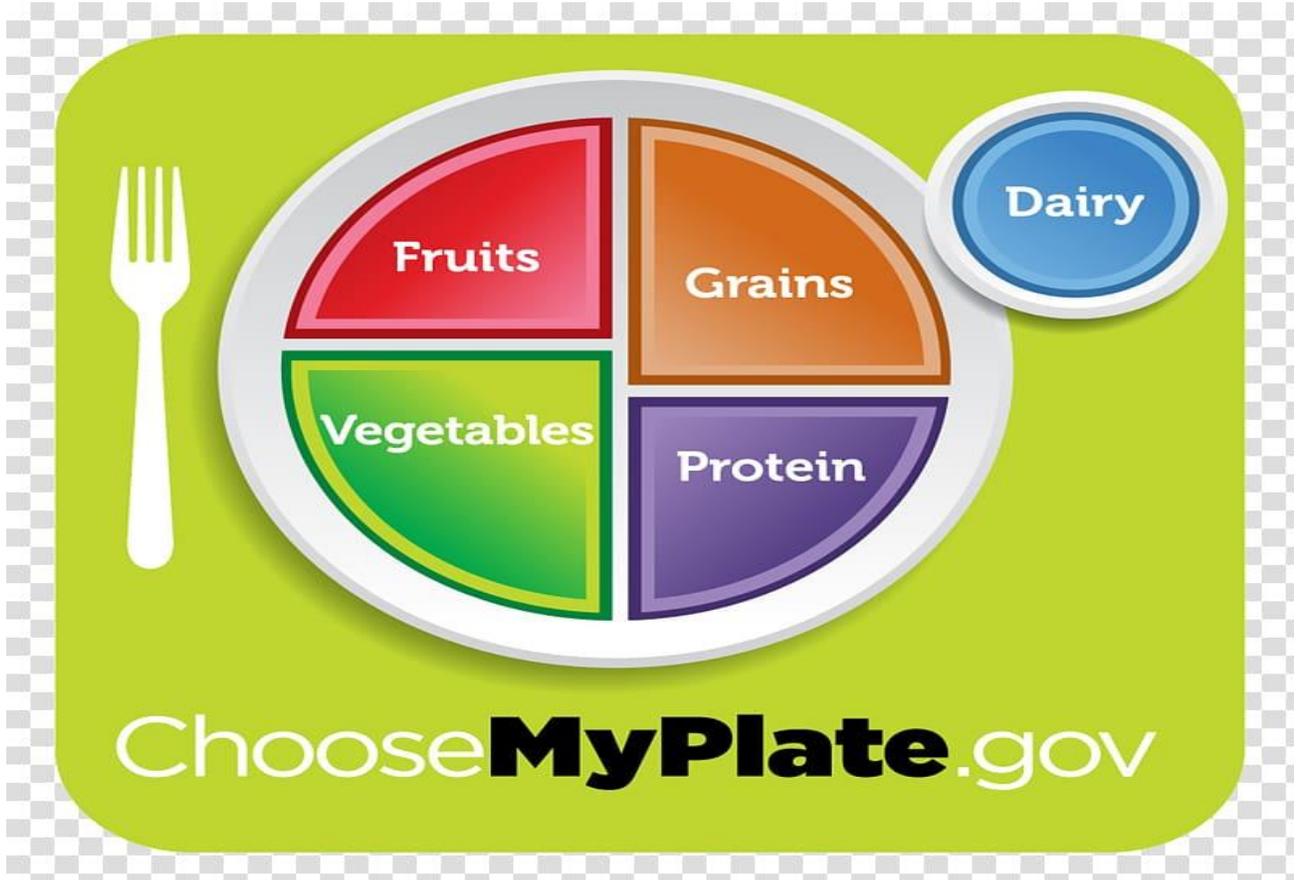
تشير صورة الشخص الذي يصعد الدرج إلى أنّ التغيير للأفضل يكون باتّخاذ خطوات تدريجيّة للوصول إلى صحّة أفضل وغذاء صحيّ متوازن.



## الطبق الصحي ( طبقي )

**طبقي My Plate:** مع صدور النسخة الجديدة من المبادئ الغذائية التوجيهية عام 2011م تم استبدال شكل الهرم بشكل الطبق الدائري الأبسط والأسهل لفهم الأفراد وبمختلف الأعمار . وكان الشعار الذي يحمله طبقي الصحي، يتكوّن من أربعة أقسام بالألوان البرتقالي، والأخضر، والبنفسجي، والأحمر، بالإضافة إلى اللون الأزرق على الجانب. يُمثّل كل لون مجموعة من المجموعات الغذائية، مُوضّحاً بذلك نموذجاً لمكوّنات الوجبة الصحيّة المتنوّعة. وتم تصميم My Plate لتذكير بضرورة تناول الطعام بشكل صحي , وليس الغرض منه تغيير سلوك المستهلك فقط .

- طبقي مقسم الى عدة اجزاء تمثل المجموعات الغذائية المختلفة بنسب مختلفة , 30 % لمجموعة الحبوب و 30 % لمجموعة الخضروات و 20% لمجموعة الفواكه و 20% لمجموعة البروتين بالإضافة الى دائرة صغيرة تمثل حصة الالبان مثل كوب حليب او زبادي .



• أهمّ المفاهيم التي ركز عليها طبقي الصحي ما يأتي:

1- التركيز على التنوع، والكميّة، والتغذية: تناول كمية مناسبة من السعرات الحرارية بناءً على العمر، والجنس، والطول، والوزن، ومستوى النشاط البدني، واختيار أطعمة متنوّعة من جميع المجموعات الغذائيّة في تحضير وجبة الطّعام.

2- اختيار الأطعمة والمشروبات التي تحتوي كميات أقلّ من الدهون المشبّعة، والصوديوم، والسكريّات المُضافة؛ وذلك عن طريق استخدام مُلصقات الطعام، وقراءة مُكوّناته من هذه العناصر، والتقليل منها قدر المستطاع؛ لتقليل فرص الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكريّ.

3- القيام بالتغييرات الصّغيرة نحو تحقيق نمط غذائيّ أكثر صحة:

- جعل نصف مُحتويات الطبق من الفواكه والخضروات.
- التركيز على تناول ثمار الفواكه كاملةً.
- التنوع في أصناف الخضار المُتناولة.

