

المادة : التغذية العلاجية ( عملي )

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

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

السنة الدراسية : 2023 - 2024

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي



محاضرة

( تخطيط الوجبات الغذائية – نظام المجموعات الغذائية )

## نظام المجموعات الغذائية :

يعتمد نظام المجموعات الغذائية الى تقسيم الأغذية إلى عدة مجموعات تتشابه إلى حد كبير في قيمتها الغذائية ومحتواها من العناصر الغذائية ولتخطيط الوجبة المتكاملة توزع الأطعمة في الوجبة على هذه المجموعات بحيث تشمل الوجبة على حصص محددة من كل مجموعة.

وهناك عدة مجموعات من الأغذية ففي بعض الدول قسمت الأغذية إلى ثلاث مجموعات، وفي دول أخرى إلى أربع مجموعات وكذلك إلى خمس أو ست مجموعات، ولكن الأكثر شيوعا هي المجموعات الأربع.

## نظام المجموعات الغذائية الأربع :

1- **مجموعة اللبن ومنتجاته :** تزود هذه المجموعة الجسم بمعظم ما يحتاجه من الكالسيوم بالإضافة إلى فيتامين ب<sup>2</sup> والبروتين ذي النوعية الجيدة والفيتامينات والمعادن والدهون والنشويات. ويختلف مقدار ما يحتاجه الفرد من هذه المجموعة باختلاف العمر والجنس والحالة الفيزيولوجية، لذا يوصى بإعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن تسع سنوات من ٢ إلى ٣ حصص يوميا من هذه المجموعة، و ٣ حصص للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ و ١٢ سنة، و ٤ حصص للمراهقين، وحصتين للبالغين، و ٣ حصص للمرأة الحامل، و ٤ حصص للمرأة المرضع. وتعادل الحصة الواحدة من هذه المجموعة كوبا واحدا من اللبن كامل الدسم أو منزوع الدسم أو كوبا من لبن الزبادي، أو ثلث كوب من الحليب المجفف أو ثلثي كوب من المتلجات .

2- **مجموعة اللحوم والبقول :** تزود هذه المجموعة الجسم بكمية كافية من البروتين الحيواني بالإضافة إلى الحديد وفيتامينات ب المركب وبعض الأملاح المعدنية كالفسفور والزنك. وتتميز هذه المجموعة باحتوائها على مواد شبيهة باللحوم من حيث العناصر الغذائية، ولكنها نباتية المصدر وهي البقوليات الجافة . يحتاج الفرد البالغ إلى حصتين يوميا من هذه المجموعة، وتعادل الحصة الواحدة ٦٠ - ٩٠ غراما من اللحوم

المطبوخة مثل لحم الدجاج أو السمك، أو تعادل بيضتين، أو كوبا من البقوليات المطبوخة، أو ٤ ملاعق كبيرة من زبدة الفستق.

3- **مجموعة الخضراوات والفواكه** : تعتبر هذه المجموعة مصدرا هاما لتزويد الجسم بالألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية وخاصة فيتاميني أ , ج وتشمل هذه المجموعة الخضراوات والفواكه بأشكالها المتعددة الطازجة والمجمدة والمعصورة والمجففة ويوصي أخصائيو التغذية بتناول ما مقداره ٤ حصص يوميا من هذه المجموعة، على أن تكون إحدى هذه الحصص من المصادر الجيدة لفيتامين ( ج ) وتعادل الحصة الواحدة من هذه المجموعة نصف كوب من الخضراوات أو عصير الفاكهة أو حبة متوسطة من التفاح أو الموز أو البطاطس.

4- **مجموعة الخبز والحبوب** : وهي تزود الجسم بالنشويات والبروتين والألياف و فيتامين ب1 والنياسين والحديد والزنك وبتكلفة بسيطة نسبيا . ويوصى بتناول ٤ حصص فأكثر من هذه المجموعة يوميا. وتعادل الحصة الواحدة قطعة خبز تزن ٢٥ غراما ( ربع رغيف ) و نصف كوب من الحبوب المطبوخة أو المعكرونة.

\* وللحصول على الطاقة اللازمة للجسم لا بد من إضافة السكر والدهون للطعام اليومي المتكون من

المجموعات الأربع

\* نبذة مختصرة عن المجموعات الاخر:

المجموعات الغذائية الثلاثة :

- مجموعة الطاقة

- مجموعة البناء

- مجموعة الوقاية

مجموعة الوقاية		مجموعة البناء		مجموعة الطاقة	
الفيتامينات	الأملاح المعدنية	الأملاح المعدنية	البروتينات	الدهون	الكربوهيدرات
• الخضراوات • الفاكهة	• الخضراوات • الفاكهة	• الحليب • ومنتجاته	• اللحوم • البيض • البقول • المكسرات	• الزيوت • السمن • الزبدة	• الحبوب • ومنتجاتها
					
<p>وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية وضرورية للوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم ونشاطه وتتمثل في الخضراوات بأنواعها وخصوصا الطازجة منها لضمان الحصول على فيتامين ج والفاكهة بأنواعها ومنتجاتها ويفضل عند تكوين وجبة غذائية أن تشمل على صنف على الأقل من كل</p>		<p>تزود الجسم بالبروتين الذي يعمل على بناء خلايا الجسم وصيانتها وهو يدخل في تركيب جميع خلايا الجسم كالعضلات والدم والعظام كما أنه يمد الجسم بالأحماض الأمينية الضرورية لنمو أنسجة الجسم وصيانتها.</p>		<p>تعتبر بالمصدر الرئيسي للطاقة اللازمة للجهاز العصبي المركزي. وتمد الجسم بالطاقة بحيث يتم استخدام البروتين في بناء خلايا الجسم وصيانتها، وتساعد الجسم على استخدام الدهون. تزويد الجسم بالألياف التي هي عبارة عن كربوهيدرات معقدة مما يساعد على التخلص من الفضلات.</p>	

المجموعات الغذائية الخمسة :



المجموعات الغذائية السبعة:

مجموعة الدهون والزيوت	مجموعة الحبوب ومنتجاتها	مجموعة الخضر والفاكهة الأخرى النيئة أو المطبوخة	مجموعة الموالح والخضر الورقية الطازجة النيئة	مجموعة الخضر الورقية الخضراء والخضر الصفراء النيئة أو المطبوخة	مجموعة اللحوم والأسماك والطيور	مجموعة الحليب ومنتجاته
						