



# طحتك اختيارك

وصفة صحتك

المقادير لحياة صحية

- توفر أهم العناصر الغذائية
- تحسين السلوك الغذائي
- تنمية القدرة على القيادة
- تناول أطعمة ذات قيمة غذائية
- تناول الأطعمة الفنية باللينينيوم



# **المشاركون في إعداد الكتيب**

**إعداد المادة:**

ديمة بدر ، أخصائية تغذية

**التصميم و الطباعة:**

سارة المبيضين

**فريق الإشراف:**

إدارة برنامج شباك صحتنا ، مديرية الشؤون الشبابية / المجلس الأعلى للشباب  
صندوق الأمم المتحدة لسكان

# الفهرس

تمهيد

شبابنا و شبابنا

## القسم الأول

٣ إلـ١١	معلومات صحية تتعلق بصحة الشباب و الشابات
١٣/١٢	للفتيات فقط
١٥/١٦	للشباب فقط
١٧	التدخين
١٨	الكدول
١٩	الجوع
	المشروبات الغازية

## القسم الثاني

٢٣ إلـ٣٠	١٢ يوم من الحياة الصحية
٢٤/٢٥	اليوم ١
٢٥	اليوم ٢
٢٧/٢٨	اليوم ٣
٢٨	اليوم ٤
٣٠/٣٩	اليوم ٥
٣١	اليوم ٦
٣٣/٣٢	اليوم ٧
٣٥/٣٤	اليوم ٨
٣٦	اليوم ٩
٣٧	اليوم ١٠
٣٩/٣٨	اليوم ١١
٤٠	اليوم ١٢
٤١	اليوم ١٣
٤١	اليوم ١٤
٤١	اليوم ١٥
٤٢	اليوم ١٦
٤٣	اليوم ١٧
٤٤	اليوم ١٨
٤٥	اليوم ١٩
٤٥	اليوم ٢٠
	اليوم ٢١

## الملاحة

E1	ملحق ١: نصائح غذائية لرحلات ممتعة و صحية
E1	ملحق ٢: الأخطاء الشائعة
EV	ملحق ٣ لا تأكل إلا و أنت جائع
EV	ملحق ٤: الوجبات السريعة
EV	ملحق ٥: مستوى النشاط

## تمهيد

يقدم برنامج شباك صحتنا هذا الكتيب بعنوان "صحتك اختيارك"، و الذي يأتي ضمن مبادرة المطبخ الصديقي الهادفة إلى تنمية الوعي الغذائي للشباب و الشابات و تحسين السلوك الغذائي و الصحي لديهم من خلال تعريفهم على البدائل الغذائية الصحية و تأثيرها على صحتهم العامة و صحتهم الإنجابية بشكل خاص، و وقايتهم من الأمراض المرتبطة بالعادات الغذائية غير الصحية.

بدأ العمل على هذا الكتيب تنفيذاً للاتفاقية الموقعة بين المجلس الأعلى للشباب و صندوق الأمم المتحدة لسكان خلال الدورة البرامجية السابعة ٢٠٠٨-٢٠١٠، و التي يدعمها الصندوق بهدف إيجاد بيئة آمنة و داعمة تساعد الشباب خاصة ضمن الفئة العمرية ١٥-٤٥ عاماً على تبني أنماط الحياة الصحية، و تعزيز معرفتهم بمفاهيم الصحة الإنجابية و زيادة طلبهم على الخدمات الصديقة للشباب و الملازمة لاحتياجاتهم و المقدمة لهم في مجتمعاتهم المحلية.

بدأ العمل على تصميم هذا الكتيب من خلال لقاءات مع مجموعات بؤرية للشباب و الشابات مع خبيرة التغذية، و تم التعرف فيها على النظام الغذائي اليومي للشباب و تفضيلاتهم الغذائية في هذه المرحلة العمرية و مدى معرفتهم بالقيم الغذائية بشكل عام و تأثيرها على صحتهم الإنجابية.

يقع الكتيب في قسمين أساسين: يقدم القسم الأول مفاهيم عامة مرتبطة بالصحة الإنجابية للشباب و الشابات و العادات الغذائية السيئة التي تؤثر على صحتهم و نمائهم. أما القسم الثاني، فيحتوي على برنامج غذائي صحي لمدة واحد وعشرين يوماً للشباب و الشابات، يتميز بتقديم وجبات ذات قيمة غذائية عالية و أثر إيجابي على صحتهم بشكل عام و صحتهم الإنجابية بشكل خاص، و تميز هذه الوجبات بأنها قليلة التكلفة و تكون من مواد غذائية في متداول الجميع.

سيتم تبني هذا البرنامج الغذائي الصحي من قبل المجلس الأعلى للشباب ليصبح معتمداً في نشاطات المراكز و المعسكرات الشبابية، حيث سيتم تدريب كوادر المجلس على تنفيذ البرنامج الغذائي بمساعدة عدد من الطهاة المحليين، ليتم بعد ذلك تنفيذه بمشاركة الشباب و الأهالي.

نأمل أن يلقي هذا الكتيب استحسان الشباب و الشابات و يساعدهم على تغيير نظامهم الغذائي لنظام صحي سهل و ممتع.

## مشروع شباك صحتنا

## شبابنا و شباباتنا...

تعتبر المرحلة العمرية (١٤-٢٠ سنة) آخر مرحلة للاسان لكي يبني جسمـاً سليماً يرافقه طوال حياته، فكمية الطعام التي تحتاجها الان هي أكبر من أي وقت آخر، ولكن من المهم جدا الاهتمام بتنوعية الطعام و محتواه من المغذيات اللازمة في هذه المرحلة العمرية...فعوائق نقص الفيتامينات و المعادن و الالياف الضرورية لبناء الجسم و زيادة كمية الدهون الضارة و السكريات و الغازيات لا تظهر إلا لاحقاً مما يؤثـر على صحتك العامة و صحتك الـانجـابـية الان و في المستقبل.

القـاطـة الـأخـيـرة



# ما رأيك في أن يكون أسلوب حياتك صحياً و منعشًا؟؟

نقدم لك هذا المقترن لنظامك الغذائي وأسلوب حياتك أنت و أصدقائك و جميع أفراد عائلتك أيضا .. يمكن أن تتبعه و تطور عليه أفكاراً و وصفات جديدة ... سوف تندesh من سهولة تطبيق هذا النظام .. و حتى يكون ممتعا فنحن نمدك بالوصفات الغذائية اللذيذة جميعها و كيفية تحضيرها بالتفصيل و باستخدام مواد غذائية بمتناول يديك ... كما أنها نمدك بالمعلومات الغذائية و الفوائد التي تجنيها من كل وجبة حتى تستطيع تطبيق الوصفة لك ولأصدقائك و عائلتك و الشعور بالفخر بمعرفة المعلومات الغذائية التي تخص كل وجبة.



هل تريـد أن تخلص من الوزن الزائد؟  
هل تعانـي من المزاج  
السيئ و التثاقـل و عدم  
الاقبال علىـ الحياة؟

## هـنـاك دـلـ

نـظام غـذـائـي لـمـدة ٢٠ يومـاً، سـوف يـفـتـر عـلـىـ  
صـحتـك و وزـنك و عـلـىـ المـدى البعـيد سـوف تـجدـ:

١. تـحسـنـاـ فيـ صـحتـكـ العـامـةـ.
٢. بـنـاءـ عـظـامـ سـلـيمـةـ وـ قـوـيـةـ.
٣. مـنـاعـةـ ضـدـ العـدـيدـ مـنـ الـأـمـراضـ.
٤. تـحسـنـاـ فيـ قـوـةـ الشـعـرـ وـ الـبـشـرـةـ وـ الـأـظـافـرـ.
٥. تـحسـنـاـ فيـ صـحتـكـ الـإنـجـابـيـةـ

تعريف الصحة الانجابية للشباب والشابات: (تعريف المؤتمر الدولي للسكان والتنمية - خطوة العمل فقرة ٢٧) هي حالة رفاه كاملة بدنية و عقلية و اجتماعية في جميع الأمور المتعلقة بوظائف الجهاز الانجابي و عملياته، وليس مجرد الخلو من الأمراض أو الإعاقة

**أهم العـناـصـرـ الغـذـائـيـةـ التـيـ يـحتاجـهاـ جـسـمـكـ فـيـ هـذـهـ المـرـدـلـةـ مـنـ دـيـاتـكـ:**

الكـالـسيـومـ: لـبـنـاءـ عـظـامـ وـ أـسـنـانـ سـلـيمـةـ وـ تـجـنـبـ مـرـضـ تـرـقـقـ العـظـامـ فـيـ الـمـسـتـقـبـلـ (خـاصـةـ لـدـيـ الـفـتـيـاتـ).

الـحـدـيدـ: لـلـدـمـاءـ مـنـ أـمـراضـ فـقـرـ الدـمـ خـاصـةـ لـلـفـتـيـاتـ. أـمـهـاتـ الـمـسـتـقـبـلـ.

الـزـنـكـ: لـبـنـاءـ صـحةـ انـجـابـيـةـ سـلـيمـةـ خـاصـةـ لـلـشـابـ.

**منـ الضـرـوريـ أنـ تـعـلـمـ كـيفـ تـجـدـ هـذـهـ العـناـصـرـ فـيـ غـذـائـكـ.**

انتبه / انتبهي

عادة لا يتضمن الطعام المفضل

لـدـيـ الـمـراهـقـينـ هـذـهـ العـناـصـرـ

## ملاحظة مهمة:

إن محتوى الكالسيوم متساوٍ في الحليب الكامل الدسم و الحليب قليل الدسم ... لذلك يفضل تناول جميع منتجات الحليب القليلة الدسم و بذلك نحصل على الكالسيوم دون الدهون



## الكالسيوم

إن عظامنا تقوى في بداية حياتنا ، عندما نكون في مرحلة النمو ، وهي تصل عادة إلى أشد قوتها في أواخر سن المراهقة أو في العشرينات من العمر. بعد هذا الوقت ، تبدأ العظام بالترقق تدريجياً وتتصبح أكثر هشاشة طوال الجزء المتبقٍ من عمرنا . فهشاشة أو ترقق العظام يجعل العظام أكثر ضعفاً بحيث تكون قابلة للكسر بسهولة. وهو أكثر شيوعاً لدى النساء خاصة بعد سن الأیام عنه لدى الرجال ، وقد يتسبب في مضاعفات خطيرة

## مصادره

- الحليب و منتجاته
- السردين
- الخضروات الورقية(الخس ، البقدونس ، السبانخ )

## فوائده

- يساعد على بناء عظام و أسنان قوية
- يسهل تقلص / مرونة العضلات و استرخائها
- سلامة الأعصاب

# الحديد

## \* من اول مسببات فقر الدم

نقص الحديد الضروري لتصنيع الهيموغلوبين الذي ينقل الأوكسجين من الرئتين إلى باقي أعضاء الجسم.

## \* أعراض فقر الدم

شحوب و تعب و إرهاق و عدم القدرة على التركيز.

## \* مصادره

- اللحوم و الدجاج والسمك

- الكبدة

- منتجات القمح الكاملة (الخبز الأسمر)

- البيض

## \* فوائده

- هو المادة الدموع في الدم الذي ينقل الأوكسجين إلى الخلايا.

- بناء و صيانة خلايا الجسم.

- يمنع الاصابة بفقر الدم وما يصاحبه من إرهاق.

**ملحوظة مهمة:** يجب أن تراعي الفتيات تناول كميات كافية من الحديد خاصة عند بدء الدورة الشهرية إذ أن النقص في الحصول على الكمية الكافية سوف يسبب فيما بعد مشاكل فقر الدم و مشاكل أخرى تؤثر على قدرتهم على الحفاظ طفل صحي و سليم بدون أي مشاكل خلال فترة الحمل.



## مخاطر فقر الدم عند النساء

تعرض حياة المرأة الحامل للخطر أثناء الولادة و كلما زادت حدة فقر الدم ترتفع معها نسبة تأخر نمو الجنين و خطر و فاته بعد الولادة

## الاطعمة و تأثيرها على امتصاص الحديد

### الاطعمة التي تمنع امتصاص الحديد



القهوة و الشاي



الالياف



الكالسيوم، لذلك يفضل عدم أخذ الحليب  
و الجبنة مع وجبة غنية بالحديد

### الاطعمة التي تزيد من امتصاص الحديد



الاطعمة الغنية بفيتامين C مثل  
الفلفل الأخضر و الدمحضيات و المانغا و الكيوي



الاطعمة الغنية بحمض التارتار مثل الجزر  
و البندورة و الشمندر و الملفوف

عند تناول وجبة غذائية غنية بالحديد كوجبة، لحم مثلاً، يجب أن تشرب  
معها عصير برتقال طازج أو سلطة مع ليمون أو حتى حبة فلفل  
أخضر كمصدر لفيتامين C حتى تضمن امتصاص الحديد من الوجبة

## ما هو الزنك؟

عنصر الزنك من أملاح المعادن، يحتاج الجسم بكميات صغيرة دواليه ٥ ملغم يوميا، وعلئه ألا تتعدي الكمية اليومية ٤ ملغم.

## فوائد الزنك

- \* الزنك هو عنصر مغذ ومقاوم للتأكسد.
- \* يلعب دورا في تقوية جهاز المناعة والذاكرة.
- \* تقوية العظام.
- \* خفض مستوى الكوليسترول في الدم.
- \* يساعد ضغط دم الشرايين في المحافظة على درجة الطبيعية.
- \* النظام ضربات القلب.
- \* يتحكم في القباض العضلات.
- \* وإنتج ونمو خلايا الجلد الجديدة.
- \* مهم لثبات الدم.
- \* يحافظ على التوازن القلوي في جسم الإنسان، فيساعد على أداء الوظائف العادي للأنسجة.
- \* يساعد على هضم وتمثيل الفسفور.
- \* يساهم في تكوين الأنسولين وفي أداء عمله.

تشير الدراسات الحديثة إلى أهميته  
في أداء وظائف المخ.

ويعتبر الزنك من العناصر الأساسية لتصنيع البروتين والثiam الجروح لدوره في إنتاج مادة الكولاجين، وهو عنصر حيوي لنمو وتطور الجسم وعلئه الأذن نمو الأعضاء التالسلية وأداء وظائف البروتين والنشاط الهرموني للرجل وإنتج الحيوانات المنوية:

## نقص الزنك يؤدي إلى ↗

١. ضعف جهاز المناعة في الجسم، تساقط الشعر، الاكتئاب، نقص الوزن، فقدان الشهية، الحساسية، تغيرات مفاجئة على الجلد (زيادة تصبغ الجلد)، فقر الدم، تضخم في الطحال والكبد، وعدم التئام الجروح بسهولة.
٢. تشهقات في الجنين خلال فترة الحمل.
٣. فقدان الوزن لدى الرجال وتأخر النضج الجنسي، وفقدان قدرة حاسة الشم و حاسة التذوق، ويصبحون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالكسور.
٤. زيادة خطر إصابة السيدات بترقق وهشاشة العظام ، وظهور بقع بيضاء على الأظافر، وظهور علامات تمدد الجلد، الشعور بالإعياء والكسل وعدم التركيز، وابتعاث رائحة من الجسم.

## إذا زادت نسبة الزنك في الجسم ↗

قد يؤدي الإفراط في تناول الزنك إلى الإصابة بالتسسم، فيسبب إثارة الجهاز الهضمي (اضطراب في المعدة) وارتفاع درارة الجسم، فقدان القدرة على امتصاص عنصر النحاس.

## أين يوجد الزنك؟

يوجد الزنك في: المنتجات الحيوانية بالدرجة الأولى، كاللحوم الحمراء والدجاج والبيض و السمك والجبن واللبن والحبوب كالقمح ، نخالة الذرة ، المحارات البدريه ، السمسم ، بذور اليقطين، الفستق، بذور دوار الشمس، اللوز، الجوز، المكسرات، والبقوليات



## الزنك

# الماء ... لماذا هو مهم للجسم ؟

لدينا دائمًا أذواق كافية حتى لا نشرب الماء مثل : "أنسيت أن أشرب" - "لا أحب طعم الماء" - وغيرها ولكن يجب أن تعلم أن أكثر من ٦٪ من جسمك مُؤلف من الماء ونسبة كال التالي :

- ٥ . ٧٪ من العضلات مكونة من الماء
- ٦ . ٨٣٪ من الدم مكون من الماء
- ٧ . ٩٪ من الرئتين مكونة من الماء

## إليكم هذه الحقائق :

الماء مكون أساسى في جميع خلايا الجسم ويساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم كما ينقل المواد الغذائية للخلايا في الدم وينقل الفضلات للخارج.

قلة شرب الماء تسبب الجفاف مما يشكل خطراً على الصحة، كما أنه يسبب على المدى القصير تعباً عاماً وصداعاً وضعفاً في الذاكرة و عدم القدرة على التركيز. إذا شعرت بهذه الأعراض جرب شرب المزيد من الماء.

يجب أن تشرب ٨ أكواب ماء يوميا على الأقل، لذلك ابدأ و اختم نهارك بكوب من الماء و اشرب بين الوجبات و حتى خلاالها .. فالماء لا يزيد الوزن ولا يسبب الكرش كما يعتقد البعض . شرب الماء يساعد على إعطاء البشرة نضارة و شباباً.

راقب / راقبي لون البول الخاص بك فإذا كان غامقاً فإن ذلك قد يعني أنك لا تشرب ما يحتاجه جسمك من الماء.

من أكبر الأخطاء التي قد ترتكبها هي شرب الماء فقط عند الشعور بالعطش .. فالشعور بالعطش يعني أن الجسم بدأ بالجفاف ... فجسمك مثل النبتة الخضراء اليائعة بحاجة لترطيبها بالماء مثل حاجتها للهواء و الغذاء لتبقى على قيد الحياة.



## سوء التغذية عند الشباب

سوء التغذية: هو عدم حصول جسم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية، وهذه الحالة قد تنتهي من عدم توافر الغذاء المتوازن إما بسبب:

- + زيادة في تناول بعض العناصر الغذائية مثل الدهون المشبعة والسكاكر والمشروبات الغازية وإهمال المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم.
- أو يحدث نتيجة قلة الأكل ككل مما يمنع تناول أهم العناصر الغذائية مثل المعادن والفيتامينات



لكي تعرف إذا كان وزنك طبيعيأ أو أقل أو أكثر .. إليك هذه المعادلة:  
$$\frac{\text{وزن (كغم)}}{\text{مربع الطول (م م)}} = \text{مؤشر السمنة}$$

و بناء عليه يكون وزنك طبيعي إذا كان المؤشر (١٨-٢٤ كغم / م²) ،

وزنك زائد إذا كان المؤشر أكثر من ٢٤ ↑  
وزنك ناقص إذا كان المؤشر أقل من ١٨ ↓

فمثلاً شخص وزنه ٦٠ كغم و طوله ١٧٥ سم فإن مؤشر السمنة لديه:

**أي أن وزنه طبيعي**

## المشكلات التي تنتج عن سوء التغذية

- ١- السمنة : ولها آثار كبيرة على الصحة العامة و بالتأكيد على الصحة الإنجابية.
- ٢- النحالة (الوزن أقل من الطبيعي) : لها مخاطر صحية كبيرة على الصحة العامة و الإنجابية.
- ٣- تسوس الأسنان
- ٤- فقر الدم
- ٥- ظهور حب الشباب بسبب زيادة كمية الدهون
- ٦- فقدان الشهية
- ٧- جفاف و تقصف الشعر و تساقطه و تكسر الأظافر
- ٨- عدم القدرة على التركيز و الشعور الدائم بالتعب و قلة الإنتاجية

## مشاكل سوء التغذية على المدى البعيد

- \* العقم : بسبب زيادة أو نقصان الوزن و قلة تناول الأطعمة المحتوية على الزنك و البروتين وغيرها.
- \* مرض السكري ( النوع الثاني ) : بسبب زيادة الوزن و العادات الغذائية الخاطئة.
- \* أمراض القلب و تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم : بسبب زيادة الوزن و الإكثار من تناول الدهون الضارة والكوليسترول و الملح.
- \* هشاشة العظام : بسبب قلة تناول الأطعمة المحتوية على الكالسيوم و الإكثار من تناول المشروبات الغازية.



# للفتيات فقط

هل تعانين من مشاكل في الدورة الشهرية؟

عند تناول غذاء غني بالدهون والسكريات المضرة أو عند حالة التجويع بهدف إنقاص الوزن فإن ذلك يؤدي إلى فشل في تطبيق نظام غذائي سليم مما يعرضك لمشاكل في الدورة الشهرية (انقطاعها أو غزارتها أو كوتها مؤلمة جداً) و إليك هذه النصائح لتفادي ذلك:

- تناولي غذاء غنياً بالكالسيوم كالحليب خالي الدسم ومنتجاته
- أكثرى من الألياف من الخضروات والفواكه والخبز الأسمر بدل الأبيض
- أكثرى من شرب الماء لتعويض السوائل المفقودة خلال الدورة الشهرية
- لتجنب الإنفاس في البطن قبل وخلال الدورة أكثرى من عنصر المغنيسيوم الموجود في البقوليات والمكسرات.
- للتخفيف آلام الدورة أكثرى من الأطعمة المحتوية على فيتامين هـ (E) مثل المكسرات والبيض والزيوت النباتية (مع الإعتدال في الكميات).
- لتحسين المزاج الذي يتغير خلال الدورة بسبب تقلبات الهرمونات ننصحك بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين B6 مثل البطاطا والموز والشوفان.

ملاحظة: عليك مراعاة شعور أختك إذا أحسست بتقلب في مزاجها لأنه من الطبيعي أن تشعر الفتاة بتقلبات في المزاج قبل أو خلال الدورة الشهرية بسبب التغيرات الهرمونية في جسدها.



تفقد الفتاة ٨ مللتر في اليوم تقريباً من الدم خلال الدورة الشهرية وهي بحاجة لتعويضها عن طريق شرب السوائل والتركيز على الغذاء الغني بالبروتين وال الحديد

## الاهتمامات الصحية للفتيات والأطعمة التي تدخل بها

## الدورة الشهرية (انتظامها وآلامها)

- \* تناولي الأطعمة الغنية بالدديد لتعويض ما تفقدنيه خلال الدورة الشهرية
- \* تناولي الأطعمة الغنية بالكالسيوم لأنها تقلل من احتباس السوائل وتحسن المزاج في هذه الفترة
- \* تناولي الأطعمة الغنية بالزنك
- \* الإكثار من شرب الماء لمنع الجفاف
- \* تناولي الأطعمة الغنية بأدamas الأوميغا ٣ مثل السمك والجوز وبذور الكتان
- \* الإقلال من الملح والمخللات لأنها تسبب زيادة في السوائل في الجسم
- \* الإقلال من المشروبات الغنية بالكافيين لأنها تزيد من التوتر خلال هذه الفترة

## الوزن المثالي وشكل الجسم

- \* تناولي ٥-٦ وجبات صغيرة يومياً
- \* الإكثار من شرب الماء
- \* ممارسة الرياضة مثل المشي السريع لمدة نصف ساعة يومياً
- \* تناولي ٣ أكواب حليب أو لبن قليل الدسم يومياً
- \* لا تحولي درمان جسمك لتخسيس الوزن، فإن ذلك يؤدي إلى العديد من المشاكل المرضية وخاصة فقر الدم
- \* الاعتدال بالكميات المتناولة في الوجبات
- \* لا تهملين وجبة الغطسor



## البشرة والشعر والأظافر

- \* تناولي الوجبات الغنية بالبروتين (منتجات الحليب واللحوم والأسماك والدجاج والبيض والبقوليات)
- \* تناولي الوجبات الغنية بفيتامين C (الحمضيات والغلغل الأخضر والكيوي)
- \* تناولي الأطعمة الغنية بالزنك
- \* تناولي الأطعمة الغنية بالدديد
- \* تناولي الأطعمة الغنية بفيتامين A (الجزر والبطاطا)
- \* التنويع بالألوان من الفواكه ولذضار
- \* الإكثار من شرب الماء

# للشباب فقط

## للتتأكد من سلامة الصحة الإنجابية عند الزواج ننصح بـ

تناول الأطعمة الغنية بالزنك مثل المأكولات البحرية والمكسرات وبذور عباد الشمس والطحينة الإيكثار من تناول الأطعمة الغنية بعنصر السيلينيوم مثل الأسماك والكبدة و الحبوب و الحصول على فيتامينات بـ 6 المتواجد في منتجات القمح الأسمري، البيض، السمك، الدجاج التغذية بتناول الفواكه والخضروات وخاصة التغذية بألوانها للاستفادة من جميع الفيتامينات والمعادن التغذية بتناول الفواكه والخضروات وخاصة التغذية بألوانها للاستفادة من جميع الفيتامينات والمعادن

## أكثر مسببات العقم و الضرر على الصحة الإنجابية لدى الشباب :

الإكثار من الكافيين الموجود في القهوة والشاي و المشروبات الغازية (لا تتناول أكثر من ٣ كوب شاي أو قهوة يومياً) التدخين : هناك . . . ٤٠٠ مكون كيميائي في السجائر يهدىء الجسم و يؤثر على صحة القلب و اللثة و الصحة الإنجابية و يسبب السرطانات الإكثار من تناول الوجبات السريعة بسبب احتوائها على كمية كبيرة من الدهون المشبعة الوزن الزائد أو الناقص عن الحد الطبيعي

## الصحة الإنجابية - إنتاج الديوهات المنوية - سلامة غدة البروستات



\* تناول الأطعمة الغنية بالزنك (الأطعمة البحرية و المكسرات )

\* تناول الأطعمة الغنية بالليكوبين (منع الإصابة بسرطان غدة البروستات) مثل البندورة المطبوخة مع القليل من الزيت

\* تناول الأطعمة الغنية بالسيلينيوم (السمك و الحبوب)

\* الاقلال من الأطعمة الدهنية و السكريات و المشروبات الغازية لحفظ وزن طبيعي

\* زيادة كلية بنسبة السعرات الحرارية

و ليس فقط بنسبة البروتينات

\* تجنب تماماً المكملات الغذائية

البروتينية لأنها مركبة و قد تُفْزِي

عمل الكلت

\* زيادة نسبة السوائل المتداولة و

بالأخص الماء (٥.٢ لتر يومياً) أي

ما يعادل ١ كاسات يومياً

## بناء العضلات



## التغيرات الهرمونية

\* التغيرات الهرمونية التي تحدث

في الجسم و تسبب دب الشباب

أو زيادة في الوزن

\* تناول غذاء متوازن يحتوي

على جميع العناصر الغذائية

\* الإكثار من الفواكه (٣ حصص يومياً)

و الخضروات (٤ حصص يومياً) و

التنويع بألوانها

# التدخين

## القاتل الصامت للصحة الإنجابية و الصحة العامة



أرقام مفزعة وأمراض عديدة تصيب الشباب بسبب إنتشار آفة التدخين بكل أشكالها وسمياتها مسببة عددا من أمراض القلب والصدر والأوعية الدموية والسرطان.

جميع الأبحاث العلمية دون إستثناء ربطت بين التدخين في عمر مبكر وبين سرطان الرئة (أكثر السرطانات إنتشارا في العالم).

كما أن التدخين يؤذي حاستي الذوق والشم.

إن نسبة العجز الجنسي عند الرجال المدخنين أعلى بنسبة ٥٨٪ من الرجال غير المدخنين.

إن المواد الضارة في السجائر تدمر الحيوانات المنوية لأن عنصر الكادميوم السام فيها يحل مكان عنصر الزنك (له نفس التركيب الكيميائي) في المساعدة على تكوين الحيوانات المنوية مما يدمر خلايا الخصيتين.

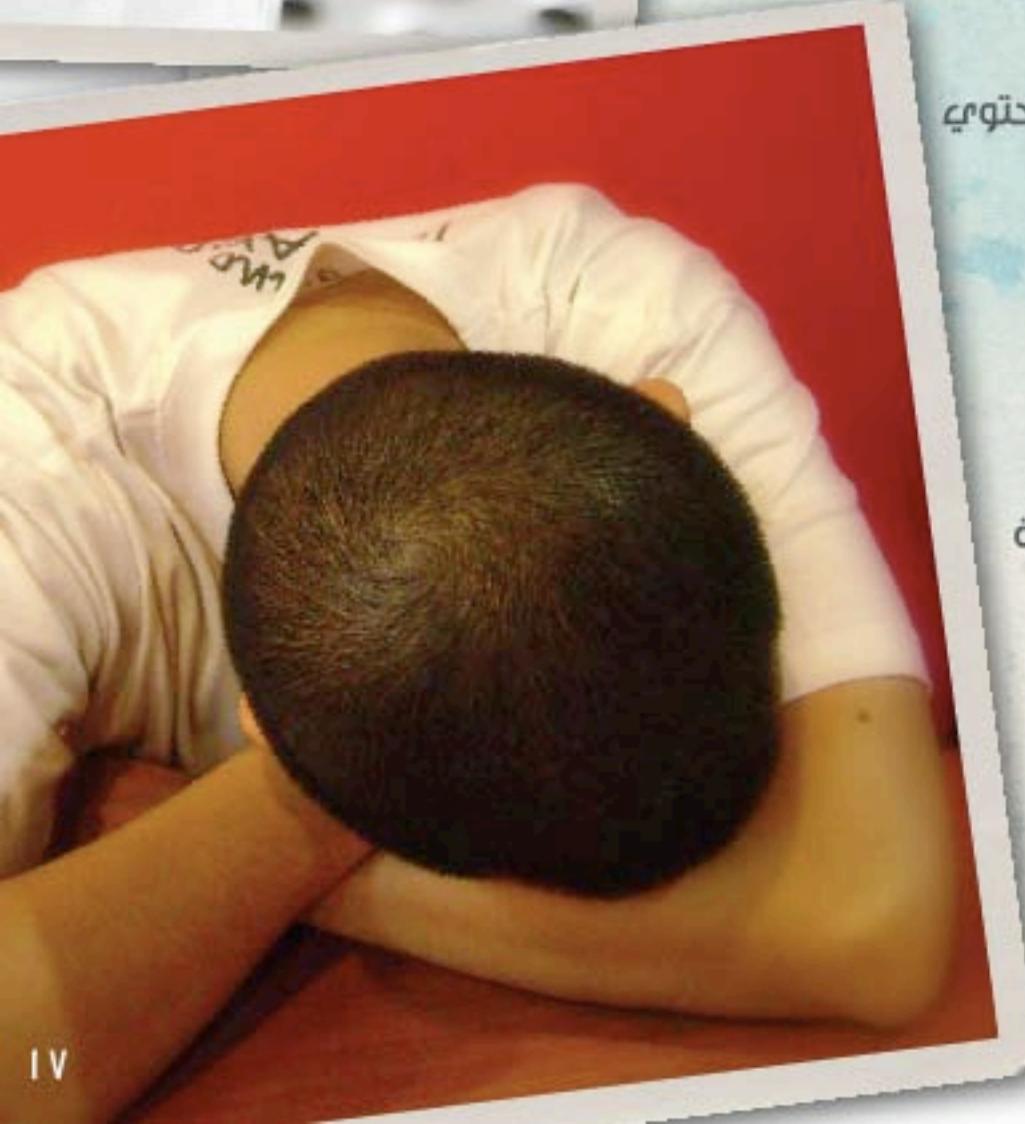
أما بالنسبة للفتيات: من المعروف بأن التدخين يسبب اضطرابات في الدورة الشهرية ويقلل معدل الأخصاب بنسبة ٥٢٪.



## الكحول: القاتل الصامت للصحة الإنجابية و الصحة العامة

أكبر أعداء الخطوبة عند الرجل و المرأة  
التدخين - الكافيين - الكحول

### الأضرار



- \* زيادة الوزن بشكل كبير لأن الكحول يحتوي على سعرات عالية
- \* أمراض القلب و السرطانات
- \* ضرر على خلايا الدماغ
- \* إن استهلاك الكحول يؤثر على قدرة الجسم على إنتاج الحيوانات المنوية عند الرجال، وعلى إنتاج البويلضات و الدورة الشهرية عند الفتيات .. أي أنه قد يتسبب بالعقم

يجب أن لا تترك نفسك للجوع، لأن ذلك يجعلك  
تأكل بشراهة فلا تهمل أي وجبة.

لا تهمل وجبة الغطس وهي أهم وجبة في النهار،  
حيث أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يتناولون  
وجبة الغطس هم الأكثر عرضة لأمراض القلب و  
السكري و السمنة . كما أن تناولهم الدراسي  
يكون أدنى من أقرانهم .

حاول أن تأكل ببطء حتى تترك مجالاً للتفاهم  
بين المعدة والدماغ. فالمعدة تحتاج إلى  
· آدقة لتوصيل الرسالة إلى الدماغ أنها قد  
امتلأت و أنه يجب عليك التوقف عن الطعام .

إمضغ الطعام جيداً وتناول لقماً صغيرة و تحدث  
مع من يشاركك الطعام حتى تأخذ هذا الوقت

توقف عن تناول الطعام عند شعورك بالشبع ..  
فقد وصلت الرسالة للدماغ .

# الجوع



# المشروبات الغازية .. ما هي و ما هي أضرارها ؟



المشروبات الغازية هي عبارة عن مياه مضافة لها ثاني أوكسيد الكربون و منكهات وألوان و سكريات فهـي تحتوي على : نسبة عالية من السكر و السعرات الحرارية و لا تحتوي على أي من العناصر الغذائية المفيدة مثل الفيتامينات أو المعادن (كل . ٣٣٣ مل /علبة من المشروب الغازي تحتوي على ٨ ملاعق صغيرة سكر).

السكر يسبب تسوس الأسنان و الأدمة الموجودة في هذا المشروب أيضاً تسبب النقر و التسوس في طبقة المينا التي تدمي الأسنان.

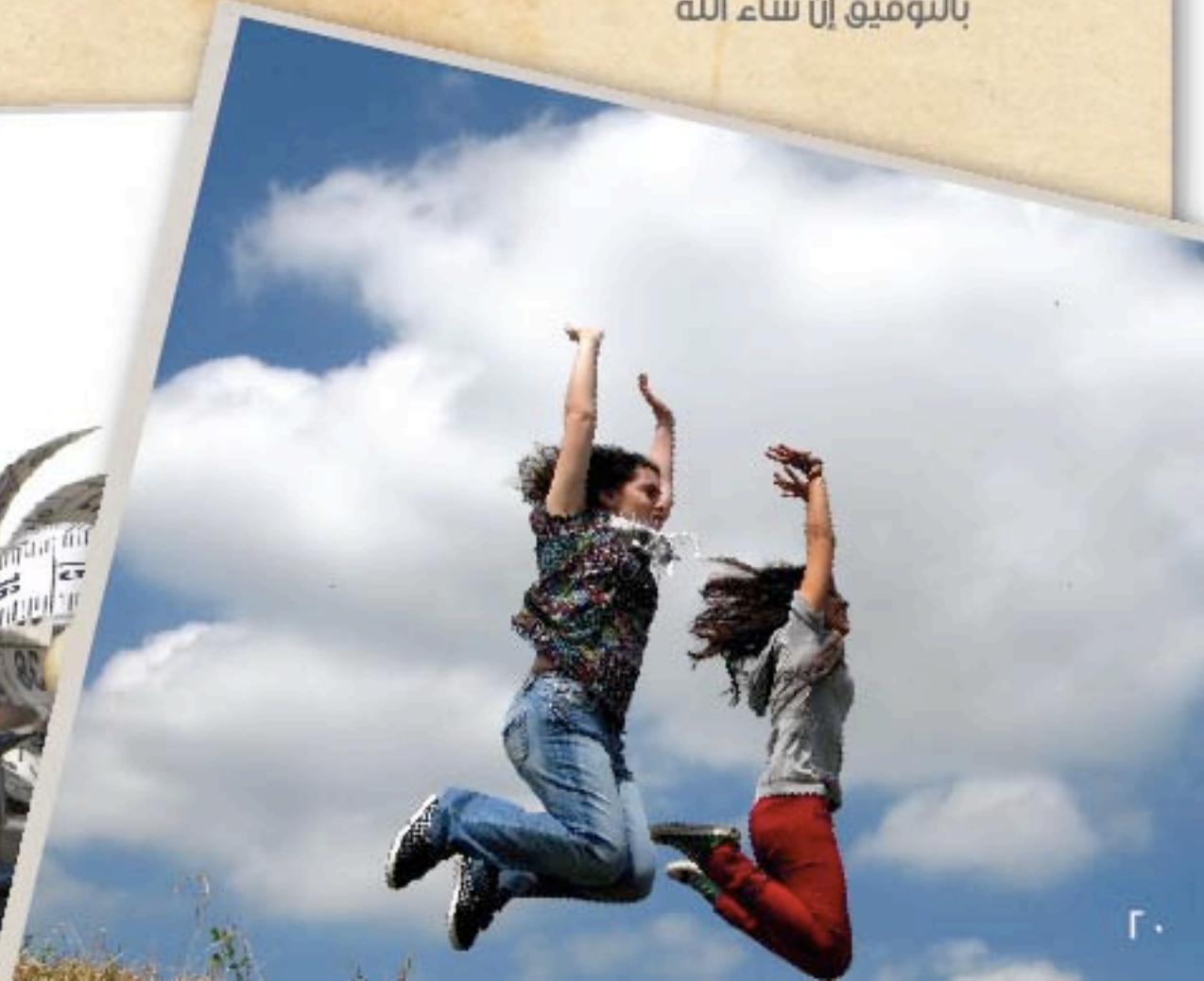
الكافيين يسبب الادمان على المشروب الغازي و يسبب الأرق و التعب العام.

الفسفور يؤدي إلى سحب الكالسيوم من العظام ليرتبط بالفسفور و يطرده خارج الجسم مما يؤدي إلى عظام هشة و تتكسر بسهولة.



# ١٢ يوماً من الحياة الصدية

عزيزي .. عزيزتي  
في هذا الجزء من الكتب، سوف تجد/ي برنامجاً غذائياً يتم تطبيقه في ١٢ يوماً... و كما ذكرنا سابقاً هو مثال على البرنامج الصدي الذي ننصحك دائمًا باتباعه، حتى لو أخفقت في بعض الأيام فيمكن البدء من جديد في اليوم التالي. لا تنسى استخدام البدائل إذا أردت. ولا تنسى شرب الماء و ممارسة الرياضة.  
بال توفيق إن شاء الله



## احتياجات الشباب و الشباب من المجموعات الغذائية

### أولاً: الشباب

	٤-٢٠ عاماً			٩-١٥ عاماً		
المجموعة الغذائية	نشاط قليل جداً	نشاط متوسط	نشاط عالي	نشاط قليل جداً	نشاط متوسط	نشاط عالي
الفواكه	٣ حنص	٣ حنص	٤ حنص	٣ حنص	٤ حنص	٤ حنص
الخضروات	٤ حنص	٥ حنص	٥ حنص	٥ حنص	٦ حنص	٦ حنص
الحليب			٣ حنص أو بذاللهها			
اللحووم و البقول	٥ حنص	٥ حنص	٦ حنص	٥ حنص	٥ حنص	٦.٥ حنص
الحبوب	٦ حنص	٦ حنص	٨ حنص	٦ حنص	٦ حنص	٨ حنص

### ثانياً: الشباب

	٤-٢٠ عاماً			٩-١٥ عاماً		
المجموعة الغذائية	نشاط قليل جداً	نشاط متوسط	نشاط عالي	نشاط قليل جداً	نشاط متوسط	نشاط عالي
الفواكه	٤ حنص	٤ حنص	٤ حنص	٤ حنص	٤ حنص	٥ حنص
الخضروات	٥ حنص	٥ حنص	٦ حنص	٦ حنص	٧ حنص	٨ حنص
الحليب			٣ حنص أو بذاللهها			
اللحووم و البقول	٦ حنص	٦.٥ حنص	٧ حنص	٦ حنص	٥-٦ حنص	٧ حنص
الحبوب	٧ حنص	٨ حنص	٩ حنص	٧ حنص	٩ حنص	١٠ حنص

### • عدد الحصص الغذائية يعتمد على مستوى النشاط لديك :

- نشاط قليل جداً: لا يوجد أي ممارسة للياقة و هناك ممارسة للحركة العادلة اليومية فقط

- نشاط متوسط: ممارسة الرياضة أو المشي لمسافة ٢.٥ كم بسرعة ٥-٦ كم في الساعة

- نشاط عالي: ممارسة الرياضة أو أي نشاط رياضي لمسافة ٥ كم تقريباً بسرعة ٦-٧ كم في الساعة

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملعقة صغيرة زيت زيتون أو ذرة</li> <li>- ١ حبات مكسرات</li> <li>- ٥ حبات زيتون</li> </ul>	<b>الدهون</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ٣ غم من اللحمة خالية الدهون أو من الدجاج أو السمك</li> <li>- نصف كوب من البازيلاء المجففة المطبوخة</li> <li>- بيضة واحدة</li> </ul>	<b>اللحوم والبقول</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ٢ ملعقة طعام لبنة</li> <li>- ٣ غم (قطعة) من الجينة</li> <li>- كوب واحد من الحلبي أو اللبن</li> </ul>	<b>الحليب</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقادة متوسطة الحجم أو موزة أو برتقالة أو ١ حبات عنب أو ٣ حبات مشمش أو تمر</li> <li>- نصف كوب من عصير الفواكه</li> </ul>	<b>الفواكه</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- كوب من الخضروات الورقية الخضراء</li> <li>- نصف كوب من أنواع أخرى من الخضروات المطبوخة أو النية</li> </ul>	<b>الخضروات</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قطعة من الخبز (١/٨ من حجم الخبز العربي الكبير) أو (١/٤ من حجم الخبز العربي الصغير)</li> <li>- نصف شطيرة الشمبانغر</li> <li>- نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المعكرونة المطبوخة</li> </ul>	<b>مجموعة الخبز</b>

## التسوق

قبل البدء بعملية تحضير الوصفان الغذائيتين إليك بعض النصائح عندما تذهب لشراء المكونات:

١. قبل التسوق يجب إعداد لائحة بالأطعمة التي تزيد شرائها مما يوفر عليك الوقت والجهد وشراء ما لا يلزم.

٢. اختر الأطعمة الطازجة فقط من الخضروات و الفواكه و غيرها حتى لو اضطررت لتغيير نوع الخضار أو حتى تغيير اللحم إلى دجاج إذا لم تجد ما يعجبك.

٣. اختر المنتجات قليلة الدسم ما أمكن مثل الحلبي و الجبن فهيه لا تخسر أي من قيمتها الغذائية و خصوصا الكالسيوم. و كذلك اختر قطع اللحم التي تحتوي على أقل القليل من الدهون البيضاء الضارة.

٤. لا تسوق و أنت جائع، لأنك إن كنت جائعا فقد تشتري ماكولات ضارة مثل الشيبس و المشروبات الغازية. حاول أن تأكل ساندوينتش مع حلبي أو عصير قبل ذهابك للتسوق.

٥. اغسل يديك جيدا بالماء الغائر و الصابون بعد العودة من السوق.



# اليوم ا

**الفطور:** كوب حليب (قليل الدسم) + خبز قمح + حمص بالطحينة \*  
+ ملعقة صغيرة زيت زيتون + شربات بندورة و خيار / تفاحة

**الغذاء:** كفتة و بطاطا بالصينية \* + سلطة فتوش + لبن شراب

**وجبة خفيفة:** زبيب + تمر + جوز + حليب

**العشاء:** ساندوتش التونة والذرة \* + موزة

## \* كفتة و بطاطا بالصينية

المقادير الكمية تكفي لخمسة أشخاص :

- ٢ رأس بصل وسط، مقطع دوائر
- ٤ كوب ماء.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة صغيرة حبق
- ١ رأس فليفلة وسط مقطع دوائر
- ٣ بندورة، مقطعة شرائح.
- ٠٠٠ غ. صلصة الطماطم.
- ١ ملعقة صغيرة زعتر أحضر مطحون
- ٥ غ كفتة هبرة، مقطع مثل الشمبانز.
- ٤ رأس بطاطا مقطعة شرائح رفيعة جداً
- ٢ ملعقة طعام رب الطماطم.
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.

### طريقة التحضير :

- \* توضع أقراص الكفتة في صينية غير لاصقة وتغطى بورق الألミニوم.
- \* توضع الصينية في الفرن المدمج مسبقاً بدرجة (٢٠٠ °م) لمدة ٥ دقيقة.
- \* تخرج الصينية من الفرن وتُركب الخضار فيها على الشكل التالي : الفليفلة، البصل، الكفتة، البطاطا، الطماطم.
- \* تخلط بقية المقادير جيداً في وعاء كبير. تضاف على الخضار في الصينية، وتغطى بورق الألミニوم.
- \* توضع في الفرن المدمج مسبقاً لمدة ٣ دقائق.
- \* تُهَكَّل مع الرشاد والفجل.
- \* تقدم ساخنة.



القيمة الغذائية للشخص الواحد:

الطاقة(وحدة حرارية) ٣٨٠

الكوليستيروл ٥٧ ملغم

الألياف الغذائية ٧ غم

## \* الدمحص بالطحينة

وصفة غنية بحمض الفوليك - فيتامينات B6 - C - K

### المقادير لخمسة أشخاص:

- كوب واحد ماء - ٥٠ كوب دمحص مسلوق - ٤ سن ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة ملح - ٣ ملعقة طعام طحينة - ٢ ملعقة طعام لبنة
- نصف كوب عصير ليمون - رشة كمون - رشة سماق
- ٤ ملعقة طعام زيت زيتون - بقدونس مفروم

### طريقة تحضير الدمحص بالطحينة:

- \* يغلى الماء على النار
- \* يضاف الدمحص ويغطى القدر حتى ينضج الدمحص جيدا
- \* يصفى الدمحص من الماء ويطحون
- \* في وعاء آخر يخلط الملح والثوم والطحينة والليمون واللبننة ويخلط المزيج جيدا ثم يضاف إليه الدمحص ويخلط ..
- \* يسكب في طبق ويزيّن برشة كمون وسماق وبقليل من زيت الزيتون وبقدونس . و يقدم باردا .

## \* ساندويش التونة والذرة

وجبة غنية بالبروتين والفسفور والسليلينيوم وفيتامين B12 والنياسين والمغنيسيوم والألياف

### المقادير لشخصين:

- علبة صغيرة تونة (٧٠ غم) مصفاة جيدا من الزيت
- ٦ ملاعق طعام ذرة - ملعقة طعام ليمون
- ٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون - رشة فلفل - رشة ملح
- رغيف صغير ذيز (كل رغيف مقسوم إلى نصفين)

### طريقة التحضير:

- \* تخلط التونة المصفاة من الزيت مع الليمون والفلفل والملح والذرة
- \* يسخن الخبز قليلا بالفرن
- \* توضع الخلطة داخل الخبز وتزين بشرائح الخس

### القيمة الغذائية:

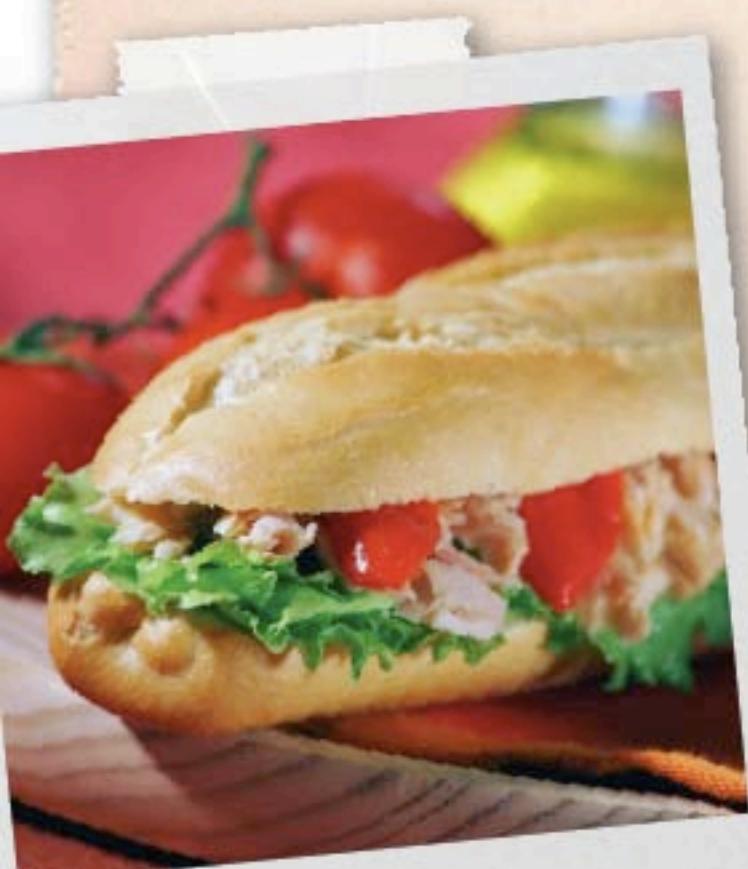
السعرات الحرارية : ٧٠ سعرة حرارية  
الكوليستيرول : ٦ ملغم

التونة مفيدة جدا ولكن لا تصح النساء الحوامل بتناولها أكثر من مرتين في الأسبوع بسبب أحتمالية احتوائها على عنصر الزئبق الذي يهدى الجنين عند تراكمه.

تخيّل الذرة الكثير من الفوائد الصحية (سواء كانت طازجة ، معلبة أو مجمدة ) . فهي غنية بالكارotenoides التي تساعد على تقوية القلب وتحسين الرؤية وتحتوي على المواد المدارنة للسرطان و من أكثر الأطعمة أفاده لبشرة صديقة .



الطاقة(وحدة حرارية) . ٣٣  
الكوليستيرول صفر ملغم  
الألياف الغذائية ٨ غم



**الفطور:** عصير البرتقال + ساندوتش اللبن مع الزيتون + شربات خس  
**الغذاء:** كبسة دجاج \* + سلطة بندورة و فلفل أخضر  
**وجبة خفيفة:** تقاده + بوشار + حليب  
**العشاء:** فول مدمس مع ملعقة صغيرة زيت زيتون \* + خبز أسمر  
 + شربات ذياب و بندورة

## \* الكبسة (دجاج أو لحم)

وجبة غنية بالبروتين و فيتامينات B و الزنك  
 الكمية لأربع أشخاص

### المقادير:

- كيلو دجاج منزوع الجلد أو لحم منزوع الدهن - ٢ كوب بز
- ٢ كوب جزرمبروش - ٢ كوب بازيلا مجمدة أو طازجة
- ٦ دبات بندورة مقشرة و مفرومة ناعم
- ٦ دبات بصل مفروم ناعم - سن ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة بهارات الكبسة الجاهزة (أو قرفة + جوزة الطيب + كبس قرنفل + هيل + بهار)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة طعام زبيب و ملعقة طعام مكسرات (حسب الرغبة)

### طريقة التحضير:

- \* يغلق الدجاج أو اللحم و يضاف له قليل من القرفة و البهارات حتى ينضج
- \* بعد النضج يترك ماء السلق ليبرد و تنزع طبقة الدسم المتكونة في الأعلى.
- \* في طنجرة يقلب البصل و الثوم بملعقة صغيرة من الزيت و يضاف له الجزر و البازيلا و الرز و جميع المكونات الأخرى و يضاف له مرق اللحم حتى ينضج الرز جيدا.
- \* يسكب المزيج في جاط كبير و يزيّن بالدجاج أو اللحمة و المكسرات المحمرة و الزبيب.

**القيمة الغذائية:** السعرات الحرارية : ٤٥٠ كالوري

### صلصة الكبسة:

٦ دبات بندورة مقشرة و مفرومة + ٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة + ٣ سن ثوم مفروم + عصير نصف ليمونة + نصف ملعقة صغيرة من بهارات الكبسة. توضع في الخلاط الكهربائي و تقدم بجانب الكبسة.

# اليوم ٣

**الفطور:** كوب حليب (قليل الدسم) أو لبن + خبز قمح

**عجة الكوسا \*** + بصل + جبان زيتون

**الغذاء:** مجدرة \* + سلطة لبن بالخيار

**وجبة خفيفة:** حليب + جلي

**العشاء:** ساندوتش السردين \* + عصير برتقال



## \*عجة الكوسا

الكمية تكفي

**المقادير لأربع أشخاص :**

- ٤ بيضات - ٢ جبة كوسا
- سُن ثوم مهروس - ٢ ملعقة طعام طحين
- نصف ملعقة صافية ملح - نصف ملعقة صغيرة زيت نباتي
- بهار حسب الرغبة

**طريقة التحضير :**

\* ينفر الكوسا و يهذب اللب

\* يخفق البيض مع البصل و الثوم و الطحين ثم يضاف لب الكوسا و الملح و البهارات

\* تدهن نصف كمية الزيت في صينية صافية غير لاصقة

\* يصب خليط العجة و يطبخ بالفرن لمدة ١ دقائقي

\* تضاف كمية الزيت المتبقية و تحرق العجة مجدداً بالفرن

**القيمة الغذائية :**

الكوليسترول : ٥ ٢ ملغم

السعرات الحرارية : ٢٠١ كالوري

## \*المجدرة

غنية بالالياف، حامض الفوليك، والفيتامينات K – B6

**المقادير (لأربع أشخاص) :**

- ١ ملعقة طعام زيت زيتون. - ٢ رأس بصل صغير، مفروم ريش. - ٢ كوب ماء. - ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ كوب أرز منقوع بالماء لمدة نصف ساعة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهار مشكل.
- ٢ كوب عدس مسلوق.

اقلب الصفحة لترى طريقة التحضير



## طريقة التحضير:

يحمى الزيت على النار ويضاف اليه البصل ويقلب جيداً لمدة ١ دقيقة أو حتى الإدخار. ترفع نصف كمية البصل وتصف على ورق مطبخ أبيض نظيف (لا تستعمل ورق الجرائد لتصفية الزيت الزائد)

ثم يضاف الماء والتوابل على القسم الثاني من البصل. يصفى الأرز ويضاف إلى الماء والبصل. يترك المزيج على النار حتى بداء الغليان. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة لمدة ١ دقيقة. يضاف العدس ويحرك المزيج. يترك الوعاء مفتوحاً على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق. يقدم في طبق ويزيّن بالكمية المتبقية من البصل المحمر.



## \*ساندويش السردين

السردين غنية بدهون أوميغا ٣ المفيدة للقلب والدماغ . وكذلك غنية بالبروتين والكالسيوم

### المقادير:

- خبز حمام أو رغيف صغير خبز - علبة سردين صغيرة الحجم - بصلة صغيرة مفرومة ناعم
- شربات دبس - ملعقة صغيرة زيت زيتون - رشة فلفل - رشة ملح



### طريقة التحضير:

صفى السردين جيداً من الزيت ثم يهرس بالشوكة ثم يضاف الملح والفلفل للبصل و تفرك ، يضاف البصل و الليمون و زيت الزيتون للسردين تدهن بها الخبز و تضاف شربات الدبس للخلط

\* عند تناولك للسردين مع الحسلك الذي في داخله فاتح كل ٣ قطع صغيرة منه تمدك بمعدل .٣٠ ملغم من الكالسيوم وهذا أكثر من كوب حليب

القيمة الغذائية : الطاقة : ٦٥٠ سعرة حرارية  
الكوليستيرون: ٣٥ ملغم

# اليوم ٤

**الفطور:** كوب حليب (قليل الدسم) أو لبن ساندويش جبنة بيضاء مع

بندورة ملعقة صغيرة زيت زيتون، ٣ حبات تمر

**الغذاء:** ساندويش همبرغر مع البطاطا \* / كوب عصير برقال طازج

وجبة خفيفة: فستق سوداني + فواكه + كوب لبن شراب

**العشاء:** دراق أصبعه \*/ كوب حليب بالكاكاو / فواكه

## \*ساندويش همبرغر مع البطاطا

**المقادير (لشخص واحد)**

- ٤- غم لحم كفته همبرغر - ١ ذبابة همبرغر دائري - شرائح خس و بندورة وبصل (حسب الرغبة)
- ٣ شرائح مخلل الخيار - ٣ ملعقة صغيرة زيت نباتي - ملعقة طعام كاتشب - ٢ راس بطاطا متوسطة الحجم

**طريقة التحضير:**

تدهن صينية الفرن بملعقة الزيت و توضع قرص الهمبرغر في صينية غير لاصقة. توضع الصينية في الفرن المدهون مسبقاً بدرجة (٢٠٠ م°) لمدة ٥ دقيقة. تفتح قرص الخبز من المنتصف بالسكين و توضع بداخلها قطع اللحم و من ثم البصل و البندورة و الخس و المخلل و الكاتشب، تقطع البطاطا مقاطع طولية و تصف في صينية. يضاف لها ملعقة طعام زيت و تقلب ترك لمدة نصف ساعة في الفرن حتى تتحمر ثم تقدم ساخنة مع ساندويش همبرغر

**القيمة الغذائية:**

الطاقة: ٦٥٠ سعرة حرارية      الكوليسترول: ٧٥ ملغم      البروتينات: ٣٢ غم      الألياف الغذائية: ١٠ غم  
للأستفادة من المغذيات الموجودة في البطاطا (البوتاسيوم و الحديد و فيتامينات B) تناولها بكامل قشرتها

## دراق أصبعه

غنى بحامض الفوليك، والألياف، والفيتامين C

**المقادير لأربع أشخاص**

- ١ ملعقة طعام زيت نباتي - ١ رأس بصل كبير مفروم ناعم
- ٢ كوب عدس مسلوقة - ٢ سنثوم مهروس
- ١٠٠ غ معكرونة - ١ كوب ماء
- ٤ ملعقة طعام عصير ليمون - ضمة كزرة ذضراء
- سماق - ١ ملعقة صغيرة ملح

**طريقة التحضير**

يدمحه الزيت يضاف إليه البصل ويقلب حتى يشقر لونه.

يضاف السنثوم ويقلب لمدة دقيقتين.

يوضع العدس مع الماء ويترك حتى يغلي

تضاف بقية المقادير وترك جيداً

يترك المزيج على نار خفيفة لمدة ربع ساعة حتى يتماسك.

يقدم ساخناً.

**القيمة الغذائية للشخص الواحد:** الطاقة (وحدة حرارية) ٢٧٥

الكوليسترول صفر ملغم / الألياف الغذائية ٦ غم



# اليوم ٥

**الفطور:** كوب دليب (قليل الدسم) أو لبن + فتة الدمحص \*  
مع زيت الزيتون و الصنوبر و برتقالة

**الغذاء:** بازيلا باللحم و الارز المفلفل \* + كوب عصير ليمون طازج  
سلطنة خس و بندورة

**وجبة خفيفة:** سلطة فواكة + كوب دليب

**العشاء:** سالاد ييش لبنة مع زعتر + سلطة جرجير + جوز نيء

## فتة الدمحص

وجبة غنية بالكالسيوم - الفسفور - المغنيسيوم - حامض الفوليك فيتامينات B6 و B2

### المقادير الكمية تكفي لأربع أشخاص :

- ٢ كوب ماء - كوب دمحص مسلوق - ٥ سنون مطحون
- ملعقة صغيرة ملح - ٤ كوب لبن + ملعقة صغيرة طحينة + ملعقة صغيرة نعנע ناشف
- رغيف كبير ذيز عربي محمص - ٣ ملعقة طعام صنوبر

### طريقة التحضير :

يخلط اللبن مع النعנע و الطحينة و نصف كمية الثوم و الملح و الكمون و يوضع في الثلاجة  
يغلي الماء على النار ثم يضاف له الدمحص ثم يضاف الثوم و الملح و الكمون و يبقى يغلي  
لمدة نصف ساعة حتى تطرد الحبوب بشكل واضح

يقطع الخبز إلى مربيعات و يشوى بالفرن  
يوضع الدمحص الساخن في حاط ثم يضاف إليه الخبز و يغطى  
باللبن. يزين بالكمون المطحون و الصنوبر المشوي

### القيمة الغذائية :

السعرات الحرارية: -٥٠٠ كالوري - الكوليسترول: صفر ملغم  
- الالياف: ١٢ غم



\* تعتبر المكسرات من أكثر الأطعمة للصحة العامة و الصحة الانجابية . استمتع يوميا بما يعادل ملء يدك من المكسرات النية و ليس المحمص منها لاحتواء الأخيرة على الملح لأنها أيضا تقلل من خطر اصابتك بأمراض القلب ، السكري و السرطان . ولمزيد من الدهون المفيدة شكل بين اللوز و الجوز و الفول السوداني ولكن انتبه من زيادة الكمية لأنها تحتوي على سعرات عالية

# \* البازيللا باللحم

غنية بفيتامينات A - B6 - C - B12

## المقادير:

- ٤ ملعقة طعام زيت نباتي - ٢ رأس بصل وسط مفروم ناعم
- ٥ سنن ثوم مقطم - ٥ جبات بندورة طازجة
- ٥٠ غم لحم بقر مفروم رأس عصفور مطبوخ. - ٥٠٠ غم بازيللا وجزر مجمدة أو طازجة
- ٣ كوب ماء - ١ ملعقة صفيرة ملح
- ١ رشة قرفة - ١ رشة بهار مشكل

## طريقة التحضير

يحمى الزيت ويضاف اليه البصل ويقلب حتى يدمر لونه. تضاف البندورة ويقلب المزيج لمدة ٣ دقائق على نار قوية. تضاف بقية المقادير على الخليط وتترك على النار حتى بداء الغليان. يطفىء الوعاء ويترك على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق أو حتى يتماسك المرق. تقدم ساخنة مع الأرز المقلفل مع الشعيرية.

## القيمة الغذائية للشخص الواحد: دون الأرز

الطاقة(وحدة حرارية) ٦٠

الكوليستيرول: ٧ ملغم

المواد الدهنية: ٨ غم

النشويات: ٦٢ غم

البروتينات : ٢١ غم

الألياف الغذائية: ٥ غم





**الفطور:** كوب دليب (قليل الدسم) أو لبن / مناقيش الزعتر على خبز الطابون \*

خس و بندورة و فلفل أخضر / حبة فواكة

**الغذاء:** عجة الكوسا / خبز قمح / بصل أخضر / سلطة لبن بالخيار

**وجبة خفيفة:** سلطة فواكة / بوشار

**العشاء:** معكرونة بالصلصة البيضاء (معكرونة بالدليب) \*/ حبة فواكة / لوز نيء

## \* مناقيش الزعتر على خبز الطابون

**المقادير لأربع أشخاص:**

- خبز طابون حجم متوسط - ٨ ملعقة صغيرة زيت زيتون - ١٢ ملعقة صغيرة زعتر

**طريقة التحضير:**

يخلط الزعتر مع الزيت في وعاء ، ثم يوزع على كل رغيف ٣ ملعقة طعام من الخليطة و تفرد الخليطة على أرغفة الخبز و توضع الارغفة بالفرن حتى تتحمّص

**القيمة الغذائية:** ٤٥ سعرة حرارية

## \* معكرونة بالحليب (الصلصة البيضاء)

وجبة غنية بالكالسيوم والبروتينات و فيتامين B

**المقادير (١ أشخاص) :**

- معكرونة طويلة مسلوقة

**مقادير الصلصة البيضاء**

- ٣ كوب ماء - ٣ كوب دليب قليل الدسم - ملعقة صغيرة ملح

- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب - نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض

- نصف كوب جبنة قليلة الدسم مبروشة - ٥ ملعقة طعام نشا

**طريقة التحضير:**

تسلق المعكرونة وتصفى جيداً من الماء

يخلط مقادير الصلصة البيضاء جميعها معاً وهي باردة ثم توضع على نار خفيفة حتى تسخن و من ثم تضاف المعكرونة على الصلصة البيضاء و تضاف الجبنة و يخلط المزيج على النار لمدة دقيقة (تقديم ساخنة )

**القيمة الغذائية:**

السعرات الحرارية: ٤٠٠ كالوري - الكوليستيرول: ٠٣ ملغم - الألياف: ٢ غم

يعيد الكالسيوم في صلابة و حماية العظام و الأسنان و تسهيل حركة العضلات . ولكن للأسف أثبتت الدراسات أن المراهقين و الشباب لا يتناولون حاجتهم من الكالسيوم مما يؤدي في السنوات اللاحقة لضعف في كثافة العظم المعروف بمرض هشاشة العظام .

لصحة العظام يحتاج الشاب أو المراهق لتناول ١٣٠٠ ملغم يومياً من الكالسيوم . كوب دليب أو لبن يمنحك ٣٠٠ ملغم من الكالسيوم بالإضافة للفسفور و الفيتامين D . لذلك يمكن تناول ٣ أكواب من هذه المنتجات يومياً .

**الفطور:** عصير فواكه مشكلة / بيض مسلوق / زيتون و بندورة / خبز قمح  
 \* **الغذاء:** مسقعة البازنجان \* / أرز مقلي / لين شراب / سلطة فتوش  
**وجبة خفيفة:** سلطة فواكه / حليب  
**العشاء:** ساندوتش التونة والذرة مع مخلل / حبة فواكه / فستق سوداني

## \*سلطات الفتوش

وجبة غنية بفيتامين سي و حامض الفوليك و الدهون المفيدة للقلب

**المقادير (ل٤ أشخاص):**

- ١ رأس بصل كبير، مقطع جوانب
- ٢ رأس بندورة كبير مقطع مربعات
- ٤ حبة ذياب، مقطع مربعات
- ضمة بقدونس
- ضمة نعناع أخضر
- ١ ورقة خس، مقطعة
- ٥ حبات فجل، نصف دوائر
- ١ رغيف خبز عربي صغير، محمص، مكسر
- ٥ حبات فجل مقطعة دوائر

**مقادير الصلصة :**

- ٣ ملعقة طعام ذل
- ٥ ملعقة طعام زيت زيتون
- ٢ فص ثوم مهروس

### طريقة التحضير

\* يفرك البصل بالسماق.

\* تضاف الخضار وتخلط مع بعضها.

\* يضاف إليها نصف كمية الخبز.

\* تخلط مقادير الصلصة جيدا.

\* تزداد على الخضار ويخلط المزيج بشدة.

\* يقدم الفتوش مزينا بباقي الخبز المحمص.

كلما زادت دكانة (غمق اللون) أو راق الخس كلما زاد غناها بالعناصر

الغذائية و خاصة فيتامين A الذي يساعد على الدمامية من أمراض

السرطان وإبطاء الشيخوخة و تحسين البشرة و فيتامين

سي المعروف بقدرته على محاربة الرشح ويسهل

امتصاص الحديد المتناول في الوجبات ..

### القيمة الغذائية للشخص الواحد

الطاقة(وحدة حرارية) ٢٥٠

الكوليسترول(ملغ) صفر

الألياف الغذائية(غم) ٣



## \* الأرز المفلفل

كلما كانت حبة الأرز أطول تكون أسهل في الطبخ و الحبات لا تلتصق ببعضها البعض ، كن سباقا بتجربة الرز الأسممر (متواجد في الأسواق ) فقيمه الغذائية أكثر بكثير من الرز الأبيض .

**المقادير (لأربع أشخاص) :**

- ٢ كوب رز ( مفسول جيدا و منقوع لمدة نصف ساعة بماء فاتر ثم مصفى جيدا )
- ٤ كوب ماء
- ٢ ملعقة طعام شعيرية
- ملعقة صغيرة زيت
- ملعقة صغيرة ملح

**طريقة التحضير:**

تقلب الشعيرية مع الزيت على الغاز حتى تذمر  
يضاف الأرز المصفى للشعيرية و يقلب جيدا  
يضاف الماء ثم الملح و يترك على نار عالية حتى الغليان  
يفطىء و يترك على نار هادئة جدا و بدون تدريج لمدة نصف ساعة تقريبا

**القيمة الغذائية:**

السعرات الحرارية : ٥٠٠ سعرة حرارية / الكوليستيرول: صفر ملغم

## \* مسقة البازنجان

غنية بحامض الفوليك ، الصوديوم والفيتامينات B 6, C, K

**المقادير (لأربع أشخاص) :**

- نصف كيلو بازنجان كبير غير مقشر . - ٤ كوب ماء . - ١ ملعقة طعام ملح ذشن.
- زيت نباتي ( ٢ ملعقة طعام )
- ٣ رأس بصل صغير ، مقطوع جوانح .
- ٤ حبات بندورة مفرومة ناعم .
- ٥ سن ثوم مهروس .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢ كوب دمص مسلوق .

**طريقة التحضير:**

يقطع البازنجان . ينقع بالملح والماء لمدة . ١ دقيقة . يصفى جيدا ، يرش بالزيت  
ويوضع في صينية غير لاصقة . يشوى بال الفرن المدهون مسبقاً بدرجة  
( ٥٠ ° م ) لمدة . ٣ دققيقة و يقلب من حين إلى آخر . في وعاء يدمي الزيت و يضاف  
إليه البصل والثوم و يقلب حتى يذبل و يذمر جيدا . تضاف البندورة والبهارات و يحرك المزيج  
لمدة دقيقة . يضاف الدمص والماء ، و يترك المزيج على النار حتى بداء الغليان .  
يضاف مزيج الدمص على صينية البازنجان ، يفطىء بالألومينيوم .  
يترك لمدة . ٣ دققيقة على نار خفيفة أو حتى يمسك المزيج .  
من الأفضل عدم تقشير البازنجان لأن القشرة غنية بالألياف و الفيتامينات ..

## \*حلوى الحليب بالقشطة

غنية بالكالسيوم و الفيتامين B2

**المقادير تكفي لاربع أشخاص**

- القليل من المسكة (٣ حبات صغيرة) - ١ ملعقة صغيرة سكر.

القشطة : - ١ شرائح خبز توست أبيض طري، دون الأطراف. - ١ كوب حليب بودرة بلا دسم. - ٢ ملعقة طعام نشاء.

- ٢ ملعقة طعام ماء الزهر. - ٢ كوب ماء. - ٢ ملعقة طعام فستق حلبي، مطحون.

- ١ موزة وسط، مقطعة دوائر - ١ ملعقة طعام صنوبر محمص - ١ ملعقة طعام لوز محمص.

### طريقة التحضير

تدق حبات المسكة مع السكر.

### لتحضير القشطة

يقطع التوست إلى مكعبات صغيرة الحجم ثم تخلط بقية مقادير القشطة على البارد. يوضع المزيج على نار متوسطة مع مكعبات التوست ويترك باستمرار حتى تجمد القشطة.

عند الضرورة، يمكن خفق القشطة بالخلاط اليدوي حتى تتماسك قليلاً. توضع جانباً لمدة ٥ دقائق حتى تبرد. تزad المسكة على القشطة وتحرك على النار حتى تتماسك.

تسكب القشطة في طبق للتقديم. يُزين الطبق بالفستق،

الصنوبر واللوز المحمص. يوضع في الثلاجة

لمدة ساعة على الأقل حتى يبرد. يُزين بالموز

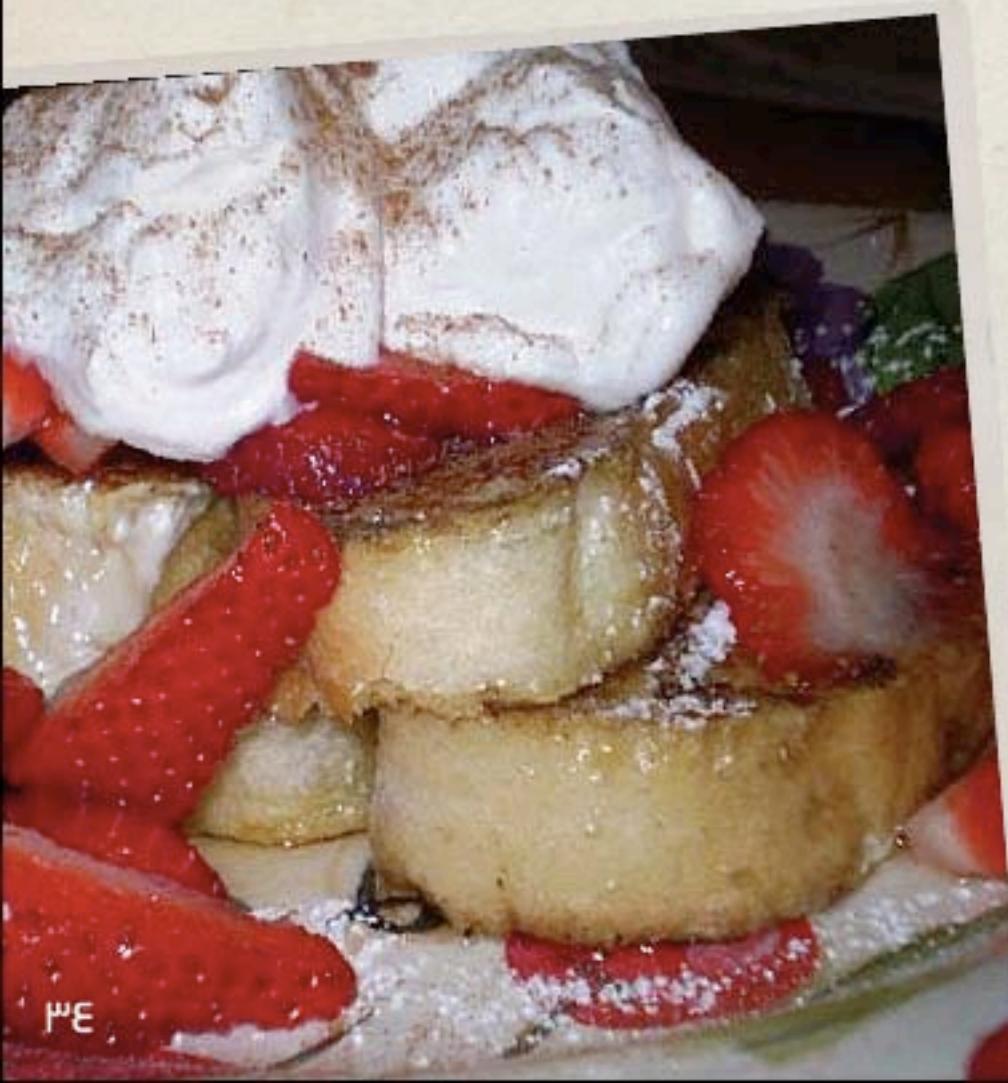
قبل الأكل بقليل. (يقدم بارداً مع العسل)

### القيمة الغذائية للشخص الواحد

الطاقة .٣٦ سعرة حرارية

الكوليستيرول(ملغ) ٥٥ ملغم

الألياف الغذائية ٦ غم



# \*ساندويش شاورما اللحم

وجبة غنية بالزنك و فيتامين K و C و B6 + B3 + B12

## المقادير لستة أشخاص :

- كيلوغرام لحم مقطع شرائح للشاورما
- ٣ ملعقة طعام زيت نباتي
- بهارات: فلفل أسود + بهارات + قرفة + جوزة الطيب + مسكة + حب الهيل مدقق
- ملعقة صغيرة ملح

## طريقة التحضير :

تنقع شرائح اللحم مع المقادير كلها لمدة ٧ ساعات على الأقل ، تحرك كل ساعة  
ثم توضع في صينية بالفرن و تغطى لمدة ٤ دقيقة أو حتى تستوي

## مكونات و طريقة تحضير الصلصة :

٥ ملعقة طعام طحينة + نصف ملعقة  
صغيرة ملح + كوب ماء + ٢ سنون مهروس + عصير ليمونة . تخلط هذه  
المقادير مع بعضها البعض و توضع جانباً

## الطريق الجنبي :

- ٣ راس بصل مقطع جوانب + ٣ ملعقة صغيرة سمسم (تخلط معاً)
- ٣ بيضة بذرة طازجة و مفرومة مع نصف فضة بقدونس
- خبز شراك عدد ٣ أو خبز عربي صغير عدد ٣

القيمة الغذائية  
السعرات الحرارية : ٥٥ سعرة لساندوتش الواحد  
الكوليستيرول : ٩١ ملغم  
للاستفادة من الجديد الموجود في اللحم و  
لتسهيل امتصاصه يجب تناول أطعمة تحتوي  
على فيتامين سي ٣ مثل نصف كوب عصير  
برتقال طازج أو بذرة فلفل أحمر أو محنن  
سلطنة بالليمون .



# اليوم ٩

غنية بحامض الفوليك والأليفات والمغنيسيوم والفيتامين C

## المقادير لثلاثة أشخاص

- ٢ كوب ماء - ٤ كوب فول مسلوق - ٤ سن ثوم مهروس
- ١ ملعقة صغيرة ملح - نصف كوب عصير ليمون
- خمسة بقدونس، مفروم ناعم - ٤ ملعلق طعام زيت زيتون

## طريقة التحضير

توضع الماء في وعاء على النار حتى الغليان.  
يضاف الفول على نار قوية حتى تستويي الحبوب جيداً ويمسك الخليط.  
يوضع الفول مع مرقه في طبق التقديم.  
يخلط الثوم، الملح وعصير الليمون.  
يزين الطبق بالبقدونس المفروم وزيت الزيتون.  
يُؤكل ساخناً مع البصل والطماطم.

## القيمة الغذائية للشخص الواحد مع رغيف صغير ذبز

الطاقة (وحدة حرارية) .١٤٦ / لكوليسترون(ملف) خالية  
الألياف الغذائية(غر) ١١ /



**الفطور:** فول مدمس بالطحينة \* / ذبز / شربات  
بندورة و فجل / حلبي

**الغذاء:** دجاج بالخضار \* / سلطة فتوش / سلطة لبن بالذیار

**وجبة خفيفة:** فواكة + بوشار

**العشاء:** ساندويش لبنة مع القليل من زيت الزيتون  
حبة فواكة / كوب حلبي / فستق سوداني

## \* الدجاج بالخضار

وجبة غنية بالسيلينيوم و الفسفور و فيتامين  
B6 و اللياف الغذائية

### المقادير لاربع أشخاص :

- بطولة مفرومة ناعم - سن ثوم
- ٤ صدور دجاج منزوعة من العظم - حبة فليفلة خضراء
- كوب فطر مقطع - حبة باذنجان متوسطة الحجم
- نصف كيلو بندورة مقشرة و مقطعة
- ملعقة طعام زيت نباتي - بهار + ملح

### طريقة التحضير :

يقطع الدجاج إلى مربعات صغيرة و تقلب بالزيت على النار  
لمدة ٤ دقائق تضاف جميع الخضروات و تترك على نار  
هادئة مع الدجاج حتى تنضج يضاف الثوم و البهارات و الملح  
مع التحريك من وقت لآخر حتى ينضج الدجاج  
يقدم مع الأرز المقلفل

### القيمة الغذائية :

السعرات الحرارية : ٢٠٠ كالوري  
الكوليسترون : ٨ ملغم

# \*متبل البازنجان بالطحينة

وصفة غنية بفيتامين K - الدهون المفيدة -

فيتامين C - منغليز - فيتامين B6 - B1

## المقادير لثلاثة أشخاص

نصف كيلو بازنجان

٣ سن ثوم مهروس

ملعقة طفيرة ملح

ملعقة طعام طحينة

٢ ملعقة طعام لبن

٤ ملعقة طعام ليمون

٣ ملعقة طعام زيت زيتون

رشة بقدونس مفروم

## طريقة التحضير:

يُقْبَلُ البازنجان في الفرن مع قشره ثم يُقْثِرُ و يُدَقُّ أو يُطَدَّن  
يُخْلَطُ فِي وَعاء الثوم والملح والطحينة واللبن والليمون  
يُضَافُ عَلَى البازنجان ويُخْلَطُ الْكُلُّ ثُمَّ يُصْبَبُ بالصحن ويُضَافُ لَهُ  
زيت الزيتون والبقدونس للزينة

## القيمة الغذائية:

السعرات الحرارية: ٤٢ كالوري

الكوليستيرول: صفر ملغم

الالياف: ٦ غم



# اليوم ١

**الفطور:** كوب حليب / مناقيش زعتر على الطابون / شربات بندورة / جبة فواكة

**الغذاء:** معكرونة باللحم المفروم و الصلصة الدمراء \* / عصير برقال طازج / سلطة خس و ليمون

**وجبة خفيفة:** كيك التفاح \* / حليب

**العشاء:** ساندويس لبنة مع زيتون / سلطة دضراء / تفاحة

## \*كيك التفاح

**المقادير لخمسة أشخاص**

- ٥ بيضات - كوب و نصف طحين

- نصف كوب سكر - ٢ ملعقة طعام بيكنفر باودر

- ٥ جات تفاح مقطوع و مقشر - ملعقة طعام قرفة

- رشة فانيلا -

**القيمة الغذائية :**

السعرات الحرارية: ١٢٠ كالوري

الالياف: ٦ غم / الكوليستيرول: ٠ ملغم

**طريقة التحضير :**

يخفق البيض مع السكر و الفانيلا لمدة دقيقةتين

يخاف الطحين و البيكنفر باودر و يخفق لمدة دقيقةتين

ثم يضاف التفاح و القرفة و يخلط جميع الخليط بالملعقة

يتم دهن قالب بالطحينية و يصب المزيج في القالب و

يخبز بالفرن لمدة نصف ساعة



# \*المعكرونة باللحم المفروم و الصلطة الدمراء

وجبة غنية بالالايكوبين و البوتاسيوم و فيتامينات B3 و B12

المقادير لستة أشخاص:

- ٥ غم معكرونة مسلوقة - ملعقة طعام زيت نباتي
- رأس بصل صغير مفروم ناعم جدا - ٢ سنتيمتر مهروس
- نصف كيلو لحم مفروم - ٥ حبات بندورة طازجة مفرومة ناعما جدا
- نصف كوب دجاجة فليفلة خضراء مفرومة ناعما - ٢ كوب ماء
- ٣ ملعقة طعام رب البندورة - كوب فطر مقطع - ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة زعتر ناشف - ربع ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ربع ملعقة صغيرة حبق

طريقة التحضير:

تسلق المعكرونة و تصفى من الماء و توضع جانبيا ، يوضع الزيت في المقلاة و يدمى ثم يضاف البصل حتى يشقر لونه و يضاف اللحم ثم البندورة ثم الفليفلة و يقلب المزيج لمدة ٥ دقائق حتى يستوي ، تضاف باقي المقادير بعد استواء اللحم و ترك حتى تغلي يضاف الخليط إلى المعكرونة و تقدم ساخنة

القيمة الغذائية: السعرات الحرارية: ٤٠٠ كالوري

الالياف: ٤ غم الكولسترول: ٤ ملغم



## اليوم ١٢

**الفطور:** كوب حليب / فول مدمس / شربات فلفل أخضر و فجل

**الغذاء:** شاورما الدجاج مع الخبز العربي (نفس طريقة شاورما اللحم ولكن بالدجاج)  
سلطنة بندورة و بصل بالطحينة / كوب عصير ليمون طازج مع نعناع  
وجبة خفيفة: زبيب + تمر + جوز + حليب

**العشاء:** بيتراعلى خبز الطابون \* / سلطة ذرة و شمندر و بندورة / دبة فواكة



## \*البيتزا على خبز الطابون

وجبة غنية بمادة الليكوبين و هي من أفضل  
موانع الأكسدة لمحاربة السرطان و أمراض القلب

### المقادير لأربعة أشخاص

- خبز طابون حجم متوسط

- دبة بندورة مفروم - ٢ بصلة مفرومة

- ٣ فليفلة حضراء مفرومة

.. ٤ غم لحم عجل خالي من الدهون مفروم - ٤ ملعقة طعام كاتشب

- ملح + بهار - ٣ ملعقة صفيرة زيت زيتون - ٤ قطع دين أبيض او نصف كوب جبنة موزاريلا مبروش

### طريقة التحضير:

يقلب على النار اللحم المفروم و البصل و البندورة و الفليفلة و  
الكاتشب و زيت الزيتون و الملح و الفلفل . تفرد الخليطة على  
ارغفة الخبز و توضع الارغفة بالفرن حتى تتشف .. يرش عليها  
الجبنة المبروشة و تعود للفرن للتندمر

## اليوم ١٣

**الفطور:** كوب حليب / قرشلة / جبنة بيضاء / مربي / موزة

**الغذاء:** خبزة مطبخة / خبز قدم / سلطة فتوش / حراق أصبعه

**وجبة خفيفة:** بليلة \* / لبن شراب

**العشاء:** ساندويش بيض مسلوق / دخبار / حليب / دبة فواكة

## \*الليلة

طبق شعبي شهي و غني بالألياف - حامض القوليك - المغنيسيوم

- فيتامين C - المهد المانع للأكسدة

### المقادير

- كوب دمص مسلوق - ٢ كوب ماء - ٤ سن ثوم مشروش

- ملعقة صفيرة ملح - نصف كوب عصير ليمون - ٤ ملعقة صفيرة زيت زيتون - ملعقة صفيرة كمون مطحون

### طريقة التحضير

يغلق الماء على النار ثم يضاف له الدمص المسلوق و تخليله معا على نار قوية حتى تطرى الجبوب ... يخلط الثوم + الدمص + عصير الليمون + زيت الزيتون و تضاف الخليطة للدمص ... توزع في الأطباق الصغيرة و يرش عليها كمون و تقدم ساخنة

### القيمة الغذائية :

السعرات الحرارية: ٤٥ كالوري - الكوليسترول: صفر ملغم - الألياف: ٦ غم

# اليوم ٤

**الفطور:** مناقيس الجبنة على خبز الطابون (نفس طريقة البيتزا) و مناقيس الزعتر على خبز الطابون و لكن يوضع أي نوع جبنة قليلة الدسم / حليب أو لبن / ٥ زيتونات / جبة فواكة

**الغذاء:** سمك مشوي مع أرز \* / سلطة بقدونس بالطحينة / كوب عصير فواكة طازج

**وجبة خفيفة:** جلي بالفواكة / لبن شراب

**العشاء:** ساندوتش لبنة مع زعتر / كوب حليب أو لبن / جبة فواكة



## \*السمك المشوي

السمك غني بفيتامين B3 - B6 - B12 - دهون الأوميغا ٣

التي تساعد على منع تصلب الشرايين و الوقاية من السرطان

المقادير لثلاث أشخاص

- نصف كيلو سمك فيليه أبيض - ملعقة طعام زيت نباتي

- ملعقة صغيرة ملح

- سن ثوم مهروس

- ليمونة مقطعة دوائر

### طريقة التحضير

يدهن السمك بالزيت بواسطة الفرشاة و يرش عليها الملح و البهارات

و الكمون ، توضع فوقها دوائر الليمون و الثوم المهروس

تلف بهار الالمنيوم و توضع في الفرن المدمى سابقا

تقديم مع الأرز المقلفل أو البطاطا المشوية

### القيمة الغذائية:

**السعرات الكلارية:** ٤٠٠ كالوري - الكوليسترول: ٩٠ ملغم - الالياف: ٣٣ غم

# اليوم ٥



**الفطور:** شوفان مطبوخ مع حليب و ملعقة صغيرة عسل و رشة قرفة / موزة / لوز نيء

**الغذاء:** ملوخية بالدجاج مع الأرز / سلطة بصل و سماق و خل / عصير برتقال طازج

**وجبة خفيفة:** زبيب و لوز و تمر / حليب

**العشاء:** ساندوتشة زيت مع زعتر \* / كوب لبن شراب / جبة فواكة

# اليوم ٦

**الفطور:** حليب / ساندوتش لبنة مع زيت زيتون / ٣ حبات تمر

**الغذاء:** معكرونة بالصلصة البيضاء / سلطة خس و ماستر دايس / كوب عصير برتقال طازج

**وجبة خفيفة:** كيك الشوكولا \* / كوب حليب

**العشاء:** ساندوتش السردين / خضار / لوز نيء

## \* كيك الشوكولا

**المقادير ل ٥ اشخاص**

- ٢ كوب طحين - نصف كوب زيت نباتي - نصف كوب سكر
- ٢ بيضة - ثلاثة أربع كوب ماء - ثلاثة أربع كوب لبن
- نصف ملعقة صغيرة بيكنفر بافر - ملعقة صغيرة كريونات الصوديوم
- ملعقة أربع كوب كاكاو غامق

**طريقة التحضير:**

تخلط كل المكونات في وعاء كبير و يخلط بالملعقة الخشبية لمدة ٤ دقائق ، يدهن القالب بالطحينية ، يوضع الخليط في القالب و يخبز لمدة ٤ دقيقة على نار متوسطة بالفرن

# اليوم ٧

## \* برغل البنودورة و الحمص

وجبة غنية بالالياف و المغنيزيوم و فيتامينات C و B6

**المقادير تكفي ل ٣ اشخاص**

- كوب برغل خشن - واحد و نصف كوب ماء
- ربع ملعقة صغيرة بهار ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة طعام زيت نباتي - رأس بصل كبير مفروم ناعم
- ٢ سنثوم - نصف كوب مسلوق جاهز

**طريقة التحضير**

يحمى الزيت و يضاف له البصل و يقلب جيدا حتى يشقر .  
يضاف إليه الثوم و يقلب ثم تضاف البنودورة و يحرك المزيج .  
يضاف البرغل و باقي المقادير حتى يبدأ بالغليان . يغطى  
و يترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة أو حتى ينشف

**القيمة الغذائية:** الطاقة: ٣٠٠ سعرة حرارية

الكوليستيرول: صفر ملغم / الالياف: ١٢ غم



**القيمة الغذائية:** الطاقة: ٣٠٠ سعرة حرارية

الكوليستيرول: ٣ ملغم

**الفطور:** بيض مسلوق / خبز قمح / شربات بنودورة و خيار

حبة فواكة / كوب حليب

**الغذاء:** برغل مع البنودورة و الحمص \* / سلطة لبنة بالخيار

**وجبة خفيفة:** كيك الشوكولا / كوب حليب

**العشاء:** عجة الكوسا / كوب لبن شراب / حبة فواكة



**الفطور:** كوب حليب / قرشلطة / جبنة مثلثات / مربى أو عسل / لوز أو جوز

**الغذاء:** سبانخ باللحم المفروم مع الأرز \* / كوب عصير برتقال طازج

**وجبة خفيفة:** بوشار / فواكه / دلبي

**العشاء:** متبل باذنجان + خبز / سلطة خضار خضراء / دبة فواكه

## \*سبانخ باللحم المفروم

وجبة السبانخ تحتوي على مادة اللوتين المرتبطة بصحة العينين و الوقاية من السرطانات .. كذلك هو غني بفيتامين C و حامض الفوليك و المغنيسيوم والبوتاسيوم . و ايضاً فيتامين E الضروري لحماية البشرة من الضرر اليهمني

### المقادير لربع أشخاص

- رأس بصل مفروم ناعم
- نصف كيلو لحم أحمر بدون دسم مطبوخ
- ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة من كل من : ( فلفل أسود + قرفة ناعمة + بهار ) - نصف كيلو سبانخ مفروم مجده أو طازج
- كوب ماء - عصير ليمونة + نصف فضة كزبرة + ٣ سنون

### طريقة التحضير :

يدمه الزيت و يضاف له البصل حتى يتذمر ثم يضاف اللحم ثم الثوم و الكزبرة والبهارات مع التدريج المستمر . يضاف السبانخ و الماء على اللحم و يحرك على النار حتى يغلي . تضاف بقية المقادير و تترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق . تقدم مع الأرز والمقلفل

خلافاً لما يعتقد معظم الناس . السبانخ لا يعتبر مصدر غني بالحديد .. كما أن امتصاص الحديد من المصادر النباتية ضعيف جداً و يزداد قليلاً بعد إضافة فيتامين C من الليمون . و لكن تهفر الحديد في هذه الوجبة مصدره اللحم



القيمة الغذائية (بدون الأرز) السعرات الحرارية :  
١٨٠ كالوري \_ الكوليستيرول : ٣٠ ملغم

**الفطور:** كوب حليب / فتة الدمحص / صنوبر / جبة فواكة

**وجبة خفيفة:** حلوي الحليب بالقشطة / مكسرات

**الغذاء:** مجدرة / سلطة لبن بالخيار / عصير الليمون بالنعناع

**العشاء:** حساء العائلة\* / كوب حليب أو لبن / جبة فواكة

## \* شوربة العائلة

**المقادير لـ ٤ أشخاص**

- ٣ جبات كوسا - ٣ جبات جزر - ٢ رأس بصل

- ٣ جبات بندورة معصورة - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة بهار

- ملعقة طعام زيت نباتي - ٤ كوب ماء

نصف كيلو لحم أحمر بدون دهن مقطع قطع صغيرة أو مفروم

**طريقة التحضير:**

يقلن البصل في الزيت مع الملح حتى يذبل ثم تضاف إليه اللحمة و تقلب مع البهار

تضاف جميع الخضروات حتى تذبل ثم يضاف الماء المغلي

يضاف عصير البندورة إلى المزيج السابق مع استمرار الغليان

يضاف البقدونس المفروم في النهاية

**القيمة الغذائية:**

الطاقة : ٢٠٠ سعرة حرارية

الكوليستيرول: ٥٠ ملغم

الألياف الغذائية: ١٢ غم



# اليوم . ٢

**الفطور:** كوب حليب / كيك التفاح / زبيب و لوز و جوز

**الغذاء:** دجاج بالخضار مع الأرز / سلطة البابا غنوج \*

**وجبة خفيفة:** فستق سوداني / لبن شراب

**العشاء:** بيتزا على خبز الطابون / كوب حليب أو لبن / حبة فواكه



# اليوم ١

**الفطور:** كوب حليب / حمص بالطحينة / خبز أسمر / بندورة و خيار / حبة فواكه

**الغذاء:** همبرغر مع البطاطا / سلطة خس / عصير برقال طازج

**وجبة خفيفة:** سلطة فواكه / حليب أو لبن

**العشاء:** بطاطا مشوية بالفرن مع كاتشب \* / كوب حليب

/ مكسرات مشكلة / حبة فواكه

## \*البطاطا المشوية

يمكنك دائمًا استبدال البطاطا المقليه بالبطاطا المشويه فهى

غير مؤذية بل مفيدة ولا تحتوي على دهون عالية و سعرات حرارية كبيرة

**المقادير ل ٤ أشخاص**

- حبة بطاطا كبيرة - ملعقة طعام زيت نباتي - رشة ملح

### طريقة التحضير

يدمجه الفرن

تفسل و تقطع البطاطا على شكل أصابع و لا تقشر.

يرش الزيت على صينية غير لاصقة و تصف على أصابع البطاطا و

توضع في الفرن لمدة ربع ساعة ثم تقلب و تتدمر لمدة ٥ دقيقة أخرى.

تقدم مع الكاتشب

### القيمة الغذائية:

الطاقة: ٨٠ سعرة حرارية

الكوليسترول: صفر ملغم

ملاحظة: تخلص من دبات البطاطا اذا كان لونها مائل للاخضرار قبل الطبخ فهذا يسبب المغص والاسهال

# نصائح غذائية لرحلات ممتعة و صحية

## ملحق ا

إن الرحلات إلى المنتزهات والمحميات هي من أروع الأنشطة التي تقوم بها للاستمتاع بالطبيعة والهواء النقي بعيداً عن ضجيج السيارات والتفاف. ولكن المشكلة تكمن دائماً بالطعام الذي نصطحبه معنا في الرحلات. فالرحلة تعني لنا الشبس والتسلية والشوكولا والبسكويت والمشروبات الغازية .. كل ذلك سوف يرهق الجسم من الداخل ويصيبنا بالخمول والتiredness و التعب خلال الرحلة ..

**إليك هذه النصائح لتقدمها أيضاً لعائلتك:**



١. املأ سلة كاملة من الخضار والفواكه الموسمية .. اذهب و اشتريها بنفسك و رتبها بشكل مشهي.
٢. قطع كذلك الكثير من الخيار والجزر واللفلف الأخضر والفجل و اغسل الخس و ضعها في طبق شهي ستجد الكل يتلهافت عليها و يشكرك
٣. لا تستخدم أبداً المايونيز في الرحلات فهو بيته خصبة لنمو البكتيريا و كذلك غني بالدهون الضارة. استخدم اللبن بدلاً منه
٤. إذا أردت عمل الساندويتشات اعمل الساندويتشات في المنزل مثل شرائح من الخبز الأسمر مع الدمحص أو الزيت و زعتر أو الجبن قليل الدسم مع خس و زيتون ...
٥. اطلب مني في المنزل مساعدتك في تحضير الكيك المنزلي فهو لذيذ و مغذي و أفضل من البسكويت و الحلويات المصنعة
٦. استخدم الوصفات السهلة المقدمة لك في هذا الكتاب لتأخذ معك بعض الأصناف منه
٧. المشروبات: لا تنس أن تتسلح بالكثير من الماء.. وخذ معك العصير أفضل من المشروب الغازي . أو حتى الحليب حتى لو كان بالشوكولا أو النكهات المختلفة
- ٨.تجنب وضع الكثير من الملح على المأكولات لأنه يجهدك و يشعرك بالجفاف و الإرهاق

## ملحق ٢

# الأخطاء الشائعة في غذاء الشباب و الشابات

**أولاً:** كثرة تناول المقليلات وخاصة الشبس ... تتناول بكثرة من فئة الشباب لأن مذاقها و شكلها و مغري و لكن في المقابل هي تحتوي على كمية سعرات و دهون عالية مما يؤدي لزيادة الوزن و ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم ...

كما أنها تحتوي على نسبة مرتفعة من الملح مما يعرض الجسم لأخطار صحية عديدة

**ثانياً:** الإكثار من تناول المشروبات الغازية التي تؤثر بالدرجة الأولى على صحة الفم و الأسنان.

كما أنها عالية بمحتواها من الكافيين (و كذلك الشوكولا و الشاي) .. فكثرة تناول هذه المواد يؤثر على صحة القلب و العظام و كثثرتها قد يسبب مضرات خطيرة مثل العقم .

**ثالثاً:** عدم تناول وجبة الفطور: وجبة الفطور تعتبر أهم وجبة في اليوم لأنها تجعلك تبدأ نهارك بنشاط و حيوية مما يساعدك في التحصيل الدراسي و السيطرة على الوزن و تحسين المزاج العام و عدم الإحساس بالتعب و الإرهاق . وبعد فترة النوم الطويلة يحتاج الجسم للطاقة و خاصة الجلوكونز عن طريق الأكل و إذا لم تتناول هذه الوجبة يبدأ جسمك باستهلاك الطاقة الموجودة في العضلات و الكبد مما يشعرك بالتعب و الإرهاق.

**رابعاً:** عدم تناول كميات كافية من الماء: إن أكثر من ٥٪ من بنية الجسم هي عبارة عن ماء .

فيمكنك تخيل نقص الماء و ماهية أضراره . لذلك يجب شرب من ٨ - ١ كوب ماء يومياً.

**خامساً:** الإكثار من تناول الحلويات و السكريات

**سادساً:** عدم تناول كميات كافية من الفواكه و الخضروات: وهي أغنى الأطعمة بالفيتامينات و الألياف وهي ضرورية لزيادة مناعة الجسم و الوقاية من الأمراض

## لا تأكل إلا و أنت جائع

الكثير من الشباب يأكلون بدون الشعور بالجوع .. قد يكون الشعور بالملل أو الغضب أو الوحدة هو السبب.. و قد يرتاد الشخص مؤقتاً عند الأكل بشرابة في هذه الحالات.. و لكن المشكلة أن ما يحدث بعد ذلك هو الشعور بالندم و التذمّر و علمي المدى البعيد فانه يؤدي إلى السمنة و أمراض القلب و السكري و غيرها

**عند شعورك بالانفصال حاول أن تفعل بعض هذه الأمور بدلاً من أكل ما قد يهدّي صحتك:**

١. حاول أن تخرج في نزهة أو أن تتمشى في الهواء الطلق
٢. ادع أحد أصدقائك للعب أي نوع من الرياضة مثل كرة السلة أو كرة القدم أو نط الجبل أو الرقص أو المشي السريع في الهواء الطلق
٣. أرسم لوحة أو استمع إلى الراديو
٤. اقرأ كتاباً أو مجلة
٥. أكتب رسالة لشخص عزيز أو نفس عن غضبك بالكتابة
٦. فرش أسنانك - منشط شعرك - غسل وجهك - رتب أظافرك
٧. إذا كنت فعلاً تشعر بالجوع قم بحضر شطيرة من الخبز مع الجبن أو الزبادي و زعتر مع كوب من الحليب الدافئ و حبة فاكهة.

## الوجبات السريعة

من المعروف أن الشباب يقبلون بشدة على الوجبات السريعة و خصوصاً مع كثرة الإغراءات و التناقض بين المطاعم . الوجبات السريعة غنية بالدهون الضارة و السعرات الحرارية، و فقيرة بالألياف و الكالسيوم و العناصر الغذائية الأخرى المفيدة، و في بعض الأحيان قد تتجاوز السعرات الحرارية في وجبة سريعة واحدة كل السعرات الحرارية اللازمة للشخص في اليوم الواحد ، إن الوجبات السريعة ليست ممنوعة من وجبة نظر تغذوية و ليس هناك داع لأن يشعر الشخص دائماً بالذنب عندما يأكلها و لكن يجب الاختيار منها بعناية

## ملحق ٤

**إليك بعض النصائح عند الذهاب إلى مطاعم الوجبات السريعة:**

١. حاول لا تطلب الأحجام الكبيرة حتى لو كان سعرها مغرو التزم بالحجم العادي للوجبة.
٢. اطلب الشطائر بدون المايونيز و استبدلها بالكاتشب أو الماستر دود الكثير من الخضروات الطازجة اللذيذة.
٣. اطلب المشوي و ليس المقلبي من الدجاج أو اللحم أو غيرها.
٤. لا تأكل أبداً جلد الدجاج و خاصة المقلبي.
٥. حاول أن تشرب الماء أو العصير أو الحليب بالشوكولا بدلاً من المشروب الغازي، و إذا طلبته اطلب أصغر حجم.

## ما رأيك بزيادة مستوى النشاط؟

الرياضة لها آثار إيجابية جداً على الصحة الجسمانية و النفسية و الصحة الإنجابية.

إن الجلوس لفترات طويلة يضعف العضلات و خصوصاً عضلات البطن مما يسبب ارتفاع الوزن و حدوث الكرش. حاول أن تزيد حركتك اليومية عن طريق أمور بسيطة، مثل المشي و أنت تتحدث بالهاتف، استخدم السرير بدلاً من المصاعد، مارس بعض التمارين الرياضية و أنت تشاهد التلفاز. حاول أن تجد نوعاً من أنواع الرياضة تحبها و تمارسها مع أحد أو كل أصدقائك ٣ مرات في الأسبوع على الأقل، إذا لم تجد فليكن المشي السريع.

## ملحق ٥



# صحتك... اختيارك

## حياة صحية دائمة

مديرية الشئون الشبابية / المجلس الأعلى للشباب  
شارع الملكة رانيا - عمان - الأردن  
تلفاكس: ٩٦٢ ٧٩٧٧٤ + ص.ب: ١٧٩٤ | عمان ٩٥٣ | الأردن  
الموقع الإلكتروني: [www.youth.gov.jo](http://www.youth.gov.jo)