

حملة توعوية وإعلامية

من 05 ماي 2019 إلى غاية نهاية الفترة الصيفية

خفض استهلاك السكر، الملح والمواد السامة في الغذاء

المقر: حي الشهيد III الطريق الوطني رقم 16 سوق أهراس
رقم الهاتف 037-71-54-24 رقم الفاكس 037-71-54-24
البريد الإلكتروني dir.com.41@gmail.com.
الموقع الإلكتروني www.dcwsoukahras.gov.dz



مجامع هامة من أجل غذاء صحي متوازن

أخي المستهلك

- إن الاستهلاك العقلاني للسكر و الملح و المواد الدهنية يجني المجتمع من المخاطر الصحية المختلفة كما انه يوفر على الدولة تكاليف الدواء و يقلص الفاتورة الباهظة للاستيراد وبالتالي يحافظ على خزينة الدولة و يجني الاقتصاد الوطني.
- يجب احترام أسس التغذية السليمة في ترقية الأغذية المفيدة لصحة المستهلك.
- يجب ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم للتخلص من السوائل و الأملاح و الدهون الزائدة عن حاجة الجسم.
- اختر وجبات غذائية غنية بمنتجات الحبوب و الخضار و الفواكه الطازجة.
- يجب استهلاك الملح و الدهون وفق نظام صارم لا يتعدى 4 غرام يوميا بالنسبة للملح، مع مراعاة العمر و الوضعية الصحية، أما الزيوت فلا بد من تقليل استهلاكها بشكل كبير فضلا عن تجنب استخدام زيوت القلي لأكثر من مرة.
- قاوم باستمرار الإسراف في شراء الحلويات و الشوكولاته، وكذلك الأطعمة الخالية من العناصر الغذائية و العالية الملوحة كقوائم البطاطا الهشة، أو العالية السكر كالمشروبات الغازية.



التوازن الغذائي و قاية من المخاطر الصحية

قائمة المكونات

• يتم ذكر المكونات حسب وزنها بالتدرج من الأعلى وزناً إلى الأقل وزناً، فعند اختيار الأطعمة المعلبة، اطلع على قائمة المكونات لتتأكد من ذكر الأطعمة الكاملة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة أو دقيق القمح الكامل في أعلى القائمة بدلاً من المكونات الأخرى مثل السكر.

القيمة الغذائية	القيمة الغذائية	القيمة الغذائية	% RDA*
التغذية	التغذية	التغذية	التغذية
Energy	842 kcal	2000 kcal	42%
Protein	5.9g	50g	12%
Carbohydrate	75g	300g	25%
Sodium	71g	2300mg	31%
Fat	15g	65g	23%
Saturated	13.1g	45g	29%
Trans Fat	0.27g	0.0g	0%



سلوكيات للتقليل من ملح الطعام



- عدم ادخال الملح لأغذية أطفالنا قبل عمر السنة .
- التخلص من وجود المملحة على طاولة الطعام.
- محاولة التقليل التدريجي للأشخاص المعتادين على إضافة كميات كبيرة من الملح.
- الحد من استهلاك المعلبات و اللحوم المصنعة.
- غسل محتويات المعلبات، الخللات في حال تناولها للتقليل من الملح المستهلك.
- قراءة الملصق الغذائي لمعرفة كمية الصوديوم الموجودة في الحصة الغذائية حيث يعتبر المنتج :



- ✓ خاليا من الصوديوم (أقل من 5 ملغ في الحصة).
- ✓ قليل جدا بالصوديوم (35 ملغ في الحصة).
- ✓ قليل بالصوديوم (140 ملغ في الحصة).



هل تشكل المواد الغذائية خطراً على صحة المستهلك ؟



- كل المواد الغذائية مفيدة لصحة الجسم إلا أن الكميات الزائدة عن الحد؛ تتسبب بأضرار تصيب الوظائف الحيوية التي تقوم بها أعضاء الجسم المختلفة وقد تكون خطيرة في بعض الأحيان.
- تنطبق هذه القاعدة بشكل خاص على الملح ، السكر و المواد الدسمة حيث لا يخلو منهم صنف غذائي تناوله بشكل يومي. ولكل عنصر منهم فوائد ومضار.

السكر ؟



- يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات، مثل السكر والنشاء، للحصول على الطاقة اللازمة له، ولكن الإفراط في تناول السكر يتسبب في الإصابة بالسمنة ومن ثم ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري ، لاسيما المشروبات المحلاة بالسكر لعدم احتوائها على عناصر غذائية أخرى بجانب السكر.
- يمكن الحد من إستخدام السكر وتوفير ما يقرب من 70 % من الاستهلاك ببعض الخيل البسيطة، مثل استبدال الفواكه المعلبة بالفواكه وإعداد زبادي الفواكه في المنزل بدلاً من المنتجات الجاهزة وإضافة مسحوق الكاكاو الصافي إلى الحليب بدلاً من مسحوق الكاكاو سريع الذوبان .

ملح الطعام؟

الطعام
والذي



- إن الإفراط في تناول ملح يتسبب في ارتفاع ضغط الدم، يعد بدوره أحد عوامل الإصابة بالسكتات الدماغية.

• لا يجوز التخلي التام عن ملح الطعام لأنه :

- يحمي خلايا الجسم من الجفاف بفضل احتوائه على الصوديوم.
- بالإضافة إلى أنه يساعد في الحفاظ على التوازن المائي بالجسم وتنظيم التمثيل الغذائي والدورة الدموية.
- كما أنه من الأفضل أن يتخلى المستهلك عن الأطعمة الجاهزة، مع إمكانية تحسين مذاق الطعام من خلال إضافة الأعشاب والفلفل أو كميات صغيرة من الفلفل الحار بدلاً من الإكثار من الملح.



المواد الدسمة ؟

- إن تناول الأطعمة الغنية بالدهون بشكل خطراً على الكبد حيث يمكن أن تترسب الدهون في الخلايا، مما يؤدي إلى الإصابة بما يعرف ب"الكبد الدهني" إضافة إلى السمنة التي تقود بدورها إلى أمراض مزمنة .
- ينصح بتناول الأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل الدهون النباتية والأسماك ، للتمتع بفوائد الدهون و الأحماض الدهنية المهمة للجسم وخفض مستوى الكوليسترول في الدم، للحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية .

كيف نستدل على هذه العناصر في المواد الغذائية ؟

العديد من الأطعمة المعلبة تحتوي على بطاقة غذائية ويحتوي عادةً غلاف المنتج على ثلاث أنواع من المعلومات الغذائية وهي:

• **التصنيف الغذائي المعلن للمنتج.**

• **جدول القيمة الغذائية (معلومات غذائية).**

• **قائمة المكونات.**

يتعين عليك أخي المستهلك مراجعة هذه المعلومات جميعها لتكوين فكرة كاملة عن القيمة الغذائية الكاملة أو الفيتامينات والمواد المعدنية وغيرها من العناصر.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml	
نسبة القيمة الغذائية في 100 مل	
Valeur énergétique	193 kcal (806 kcal)
Lipides (matières grasses)	1,6g
Glycides	4,5g
Protéines	1,0g
Calcium	0,75mg (15% des AJR*)
Vitamine D	0,75µg (15% des AJR*)
* Apports Journaliers Recommandés	
Vitamines pour 100 ml	
B1: 0,17mg - B2: 0,21mg - B3: 2,4mg - B5: 0,90mg - B6: 0,21µg - B8: 7,5µg - B9: 30µg - B12: 0,39µg - E: 1,8mg	

التصنيف الغذائي المعلن للمنتج

يتشابه التصنيف الغذائي والصحي للمنتج بين الدول حيث أن معظم الدول تتبع الإرشادات الغذائية الخاصة بالدستور الغذائي الدولي وهي جهة دولية تحدد تصنيف المعلومات الغذائية والصحية وظروف استخدامها

جدول القيمة الغذائية (معلومات غذائية)

- إطلع على الكميات الغذائية المرجعية (التي يحتملها الفرد) أو النسبة المئوية للقيمة اليومية الموجودة على الملصق للمادة الغذائية في شكلين حتى يتسنى لك المقارنة بين مختلف الأطعمة وتحديد الخيار الأفضل لك .وهذه الأرقام تقارن كمية المواد الغذائية الموجودة في الأطعمة مع احتياجات الفرد اليومية ليتمتع بصحة جيدة .
- من القواعد التي يفضل إتباعها في هذا الشأن هو أن 15 % من الكمية المرجعية أو القيمة المئوية يعد كثيراً بينما يعد 5% قليلاً بالنسبة لاحتياجاتك اليومية .
- عليك اختيار الأطعمة التي تحتوي على أعلى كمية من الألياف والكالسيوم والحديد وقل كمية من السكر والدهون المشبعة والصوديوم (أو الملح).
- اجعل هدفك أن تحتوي الحصص الغذائية على :
 - ✓ أقل من 3 غرام من إجمالي الدهون لكل 100غرام (أقل من 1.5 غرام من الدهون المشبعة وأقل من 0.2 غرام من الدهون المتحولة أو المهدرجة لكل 100 غرام).
 - ✓ أقل من 5 غرام من السكر لكل 100 غرام.
 - ✓ أقل من 120 ملليغرام من الصوديوم لكل 100 غرام.

