



جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah



SFDA



وزارة الصحة
Ministry of Health

الإرشادات الغذائية الصحية للحجاج



جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

العادات الغذائية الخاطئة في موسم الحج



جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

العادات الغذائية الخاطئة في موسم الحج

عادات تختص بالحجاج

عادة خاطئة



تناول الطعام على عجل أو أثناء المشي.

تصحيحها

يفضل الجلوس واختيار مكان مناسب ومريح لتناول
الطعام لتجنب عسر الهضم.



عادة خاطئة



إهمال بعض الوجبات الرئيسية، والاعتماد على الوجبات
الخفيفة ذات المحتوى العالي من السكريات أو الأملاح.

تصحيحها

يفضل تناول وجبات ذات قيمة غذائية عالية والابتعاد
عن الوجبات الخفيفة خاوية السعرات (مثل: رقائق
البطاطس، الحلويات، المثلجات) واستبدالها بالوجبات
الخفيفة الصحية (مثل: الفواكه والمكسرات).





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

العادات الغذائية الخاطئة في موسم الحج

عادات تختص بالحج

عادة خاطئة

استهلاك الأغذية المكشوفة ومجهولة المصدر أو شراء أطعمة من الباعة المتجولين.



تصحيحها

يجب استهلاك الأغذية من المنشآت الغذائية الموثوقة والمصرح بها فقط.



عادة خاطئة

سوء التخزين وترك الطعام مكشوف.



تصحيحها

التأكد من إحكام غلق أواني الأطعمة بعد تناول الطعام.





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

العادات الغذائية الخاطئة في موسم الحج

عادات تختص بالحجاج

عادة خاطئة

الإكثار من المشروبات المنبهة (باردة أو حارة).



يفضل الإكثار من شرب الماء وشاي الأعشاب الطازجة كالنعناع واليانسون، وتقليل المنبهات مثل: القهوة والشاي وغيرها، لاحتوائها على مواد تؤدي إلى إدرار البول مما قد يزيد من فقدان السوائل وبالتالي احتمالية التعرض إلى الجفاف.

تصحيحها



عادة خاطئة

عدم غسل الأيدي بالماء والصابون عند تناول الطعام.



غسل الأيدي بالماء والصابون جيدًا عند الحاجة وقبل تناول الطعام.

تصحيحها





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

العادات الغذائية الخاطئة في موسم الحج

عادات تختص بمقدمي الخدمات الغذائية في الحملات

عادة خاطئة

الاعتماد بشكل كبير على مصادر الكربوهيدرات غير
الكاملة (مثل: الأرز، الخبز الأبيض، المعجنات)



تصحيحها

يفضل توفير أصناف متنوعة من الكربوهيدرات
الكاملة (مثل: الأرز البني، خبز القمح الكامل)



عادة خاطئة

توفير المشروبات المحلاة بصورة دائمة في أماكن تواجد
الحجاج.



تصحيحها

يفضل توفير البدائل الصحية (مثل: عصائر الفواكه
الطازجة)





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

العادات الغذائية الخاطئة في موسم الحج

عادات تختص بمقدمي الخدمات الغذائية في الحملات

عادة خاطئة

توفير الحلويات والمثلجات بشكل دائم في أماكن تواجد الحجاج.



تصحيحها

يفضل توفير البدائل الصحية (مثل: التمور، شوكولاتة الداكنة، المكسرات)





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

إرشادات تغذوية للمصابين بالأمراض المزمنة أو اضطرابات الجهاز الهضمي من الحجاج:



جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية مرضى القلب والشرايين:

نصائح للحاج المريض (مرضى القلب أو الشرايين)



الابتعاد عن الخيارات ذات المحتوى المرتفع من الأملاح (مثل: بعض
المعلبات، اللحوم المصنعة)



يفضل أن يحرص الحاج على قراءة البطاقة الغذائية ومكونات المنتجات
الغذائية حيث أن:

1. المنتج الغذائي من المادة السائلة يعد عالي بالملح عند احتوائه على أكثر
من 0.75 غرام صوديوم لكل 100 مل.
2. المنتج الغذائي من المادة الصلبة يعد عالي بالملح عند احتوائه على أكثر
من 1.5 غرام صوديوم لكل 100 غرام.



3 . كما أن للملح مسميات عديدة (مثل: صوديوم، الملح البحري، باكنج
باودر، بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)، فوسفات الصوديوم، نترات
الصوديوم، بنزوات الصوديوم، غلوتامات أحادية الصوديوم).





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية مرضى القلب والشرايين:



نصائح لمقدمي
الخدمات الغذائية

توفير أصناف طعام قليلة بالملح، والدهون المشبعة (مثل:
الزبدة، الدهون الحيوانية).



توفير خيارات من منتجات الألبان قليلة أو خالية الدسم.





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية مرضى السكري:

نصائح للحاج المريض
(مرضى السكري)



الحرص على ضبط مواعيد تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة، وشرب الماء بكميات مناسبة.



الحرص على استهلاك الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية (مثل: القمح الكامل، والورقيات الخضراء) والتي من شأنها تساعد على التحكم في مستويات السكر بالدم وتجنب الإكثار من الأطعمة المقلية والحلويات.





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية مرضى السكري:

نصائح لمقدمي
الخدمات الغذائية



توفير قطع من الحلوى أو شراب أو نكتار الفاكهة في حال
تعرض الحاج لهبوط في سكر الدم حيث أنها من أكثر
المشاكل الصحية التي قد تطرأ على المصاب نتيجة الإجهاد.



توفير وجبات خفيفة منخفضة المحتوى من السكر لتكون
مناسبة لمرضى السكري.





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية المصابين بالسيلياك:

نصائح للحاج المريض
(مرضى السيلياك)



التأكد من المنتجات الغذائية المعلبة من خلال قراءة قائمة المكونات
والتأكد من عدم احتوائها على الجلوتين.



الحرص على إبلاغ و إخطار مقدمي الخدمات الغذائية بأنه مصاب بمرض
السيلياك منذ بداية الالتحاق بالحملة.





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية المصابين بالسيلياك:

نصائح لمقدمي الخدمات الغذائية



توفير أصناف غذائية معدة بمنتجات خالية من الجلوتين (حيث يعرف الجلوتين على أنه هو الجزء البروتيني من القمح والجاودار والشعير والشوفان أو ما استخرج منهم) ومن أمثلة المنتجات الخالية من الجلوتين: دقيق الذرة أو الفريك أو الأرز أو البطاطس، الذرة، الختان، الكينوا، الأرز.



- الحذر من حدوث التلوث الخلطي بالجلوتين من خلال الحرص على:
 - فصل الأواني وأدوات الطهي الخاصة بتحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين عن بقية الأدوات المستخدمة لطهي الوجبات الأخرى.
 - غسل اليدين جيداً بعد إعداد أطباق تحتوي على جلوتين.
 - عدم إضافة منتجات غذائية غير خالية من الجلوتين إلى أصناف غذائية خالية من الجلوتين (مثل: وضع مكرونة فوق طبق الأرز).





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية مرضى الكلية:

على الحاج استشارة الطبيب المختص وأخصائي التغذية العلاجي لمعرفة مدى الحاجة لتقليل استهلاك بعض العناصر الغذائية (مثل: البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم، والبروتين)، والتي تتواجد بنسب عالية في الأطعمة التالية:



أطعمة عالية بالبوتاسيوم:
مثل: التمر والبرتقال والموز، البطاطس والطماطم والقرع.



أطعمة عالية بالفسفور:
مثل: اللحوم والدواجن والأسماك، نخالة الحبوب والشوفان، منتجات الألبان، الفول والعدس والمكسرات، المشروبات الغازية.





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية المصابين بالتسمم الغذائي:



نظراً لأن أغلبية الأنظمة الغذائية المقدمة في الحملات والتي تعتمد غالباً على البوفيهات المفتوحة، بالإضافة إلى طبيعة وجود اختلاف ثقافي وتعليمي بين الحجاج فقد يسلك البعض منهم سلوكيات غير صحية تخل بسلامة الغذاء وتتسبب بنقل الميكروبات إلى الأطعمة مما قد ينتج عنه حالات للتسمم الغذائي، لذا فإنه من الضروري الحرص على التالي:

1. في حالة حدوث التسمم الغذائي والذي قد يصاحبه إسهال، يجب أولاً استشارة الطبيب المختص والإكثار من شرب السوائل، وتجنب تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من الدهون أو التوابل، والتقليل من استهلاك الكافيين، وأيضاً يفضل تناول الوجبات الخفيفة المتعددة على مدار اليوم بدل من الوجبات الرئيسية.



2. على مقدمي الخدمات الغذائية في الحملات اتباع الاشتراطات الصحية لنقل وتخزين وإعداد الأطعمة.



3. على الحجاج اتباع الأساليب الصحية (مثل: غسل اليدين جيداً قبل تناول الطعام، عدم ترك الأطعمة مكشوفة لفترة طويلة، عدم شرب المياه من صنابير المياه غير المخصصة للشرب وغيرها).





جمعية طهور بعنبرة
Tahoor Association in Onaizah

تغذية المصابين بالأمساك:



على الحاج زيادة استهلاك الأطعمة ذات المحتوى المرتفع من الألياف الغذائية (مثل: القمح الكامل، الخضروات أو الفواكه الطازجة).



الحرص على استهلاك كميات كبيرة من السوائل على مدار اليوم.





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

لخدمة الجمعية

للتبرع مرة واحدة بمبلغ (10) ريالات أرسل رسالة فارغة.

للتبرع يوميا بمبلغ (40) هللة أرسل الرقم (1) إلى

التبرع عبر
الرسائل
القصيرة

5 1 8 4



فضلا.. امسح رمز الاستجابة السريعة أدناه أو انقر على الرمز للوصول إلى المتجر.



التبرع عبر
متجر
طهور



فضلا.. امسح رمز الاستجابة السريعة أدناه أو انقر على الرمز للوصول إلى الترخيص.



بيانات
ترخيص
التبرع





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

للدعم الجمعية

حسابات الزكاة

SA7280000
565608010085550

مصرف الراجحي
alrajhi bank



SA8815000
999113222770026

بنك البلاد
Bank Albilad



حسابات الصدقة

SA9480000
565608010075551

مصرف الراجحي
alrajhi bank



SA1315000
999113222770018

بنك البلاد
Bank Albilad



حسابات الصدقة الجارية

SA1980000
565608010065552

مصرف الراجحي
alrajhi bank



SA6615000
999113222770034

بنك البلاد
Bank Albilad



للدعم الجمعية



الحساب العام

SA6380000
565608010045554

مصرف الراجحي
alrajhi bank



SA1915000
999113222770007

بنك البلاد
Bank Albilad



SA33100000
39270236000109

الأهلي
SNB

SA932000000
6172222289940

بنك الرياض
Riyad Bank

SA10050000
68206923586000

الإنماء
alinma





جمعية طهور بعنيزة
Tahoor Association in Onaizah

المرجع

1. الهيئة العامة للغذاء والدواء، (2022). الدليل الإرشادي لتغذية الحجاج.

