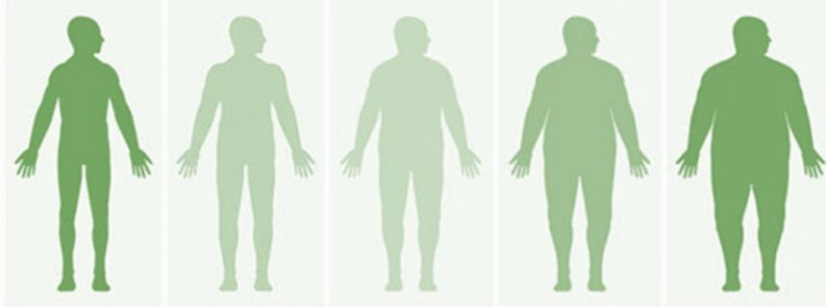




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الدليل الغذائي لزيادة الوزن بطريقة صحية

Dietary Guide to Healthy Weight Gain

بطاقة المعلومات الحالية

الاسم:

الوزن الحالي:

الطول الحالي:

حساسية الأكل (إن وجد):

هل الوزن الحالي يحتاج للزيادة؟

الشكل التالي يساعدك في معرفة ما إذا كان وزنك الحالي مثالي أو تحتاج لزيادة وزنك، من خلال حساب كتلة الجسم وذلك بقسمة الوزن على مربع الطول (بالمتر) ومقارنة الناتج بالصورة

كتلة الجسم = $\frac{\text{الوزن}}{\text{الطول}^2}$ = ____

				
<18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	>35
أقل من الطبيعي	طبيعي	زيادة وزن	سمنة	سمنة مفرطة

معلومات محددة من قبل أخصائية التغذية

كيلو جرام

الهدف المبدئي للوزن =

كيلو جرام

الهدف النهائي =

سعة حرارية
باليوم

الزيادة اليومية بالسعرات =

ملاحظات الأخصائي:

خيارات الأكل المقترحة لتحقيق الزيادة المطلوبة
في الأسعار اليومية

*جميع الكميات المذكورة بالجدول الآتي
تحتوي على ١٠٠ سعرة حرارية

المجموعة الغذائية	الكمية	الصف الغذائي
دهون	١ ملعقة طعام	زيت زيتون
دهون	١ ملعقة طعام	زيت السمسم
دهون	١ ½ ملعقة طعام	صلصة الرانش
نشويات	١ ½ ملعقة طعام	عسل
دهون	١٤ حبة لوز	لوز
دهون	١٧ حبة فول سوداني	فول سوداني
دهون	٨ حبات جوز	جوز (عين الجمل)

دهون	¼ كوب جبنة شيدر مبشورة	جبنة شيدر Cheddar cheese
دهون	½ كوب جبنة موزاريلا مبشورة	جبنة موزاريلا Mozzarella cheese
منتجات حليب	٣ ملاعق طعام	جبنة بيضاء Feta cheese
دهون	٢ ملعقة طعام سمسم	سمسم
دهون – نشويات – بروتين	٣ ملعقة طعام	حمص بالطحينية
دهون	٣ ملاعق طعام جوز هند مبشور غير محلى	جوز الهند المبشور
نشويات	٣ ملاعق طعام	بودرة الشوكولاتة المحلاة
دهون	٢ ملعقة طعام	قشطة طازجة

دهون	١ ½ ملعقة طعام	زبدة الفول السوداني
نشويات	٥ حبات تمر	تمر خلاص مكنوز
دهون	١ ملعقة طعام	طحينة سائلة
دهون	٤ ملاعق كبيرة أفوكادو	أفوكادو
دهون	٢ ملعقة طعام	جبنة سائلة
دهون	٢ ملعقة طعام	كريمة خفق سائلة
دهون	١ ½ ملعقة طعام	بذور الشيا chia seeds
دهون	١ ½ ملعقة طعام	بذور الكتان Flax seeds
منتجات حليب	١ ½ ملعقة طعام	حليب بودرة (كامل الدهن)

تأثير الإضافات على عدد السعرات الحرارية

٢٤١ سعرة حرارية =  + 

ملعقة ونصف طعام من العسل ١٠٠ سعرة حرارية
كوب زبادي كامل الدسم ١٤١ سعرة حرارية

٢٠٠ سعرة حرارية =  + 

ملعقة طعام من الفول السوداني ٩٥ سعرة حرارية
موزة متوسطة الحجم ١٠٥ سعرة حرارية

١٨٧ سعرة حرارية =  + 

ملعقة طعام من الطحينية السائلة ١٠٠ سعرة حرارية
٣ حبات تمر ٧٨ سعرة حرارية

٣٠١ سعرة حرارية =  +  + 

كوب من الفراولة ٤٦ سعرة حرارية
موزة متوسطة الحجم ١٠٥ سعرة حرارية
كوب حليب سائل كامل الدسم ١٥٠ سعرة حرارية

وصفات عالية بالسعرات الحرارية

وجبة الفطور

- بان كيك الشوكولاتة الصحي (خالي من الجلوتين، عالي بالبروتين)

المقادير:

- ¼ كوب نشاء الذرة
- ¼ كوب بودرة الكاكاو الغير محلاة
- ٦ ملاعق أي نوع بودرة بروتين (بنكهة الفانيلا أو الشوكولاتة)
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ ملعقة صغيرة فانيلا (سائل او بودرة)
- ٣ ملاعق طعام سكر
- بيضة واحدة
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ½ كوب حليب
- ٢ ملعقة صغيرة خل التفاح

الحقائق الغذائية

▪ الحصة : ١

الكمية للحصة الواحدة:

▪ السعرات: ٧٨٠ سعرة حرارية

▪ الدهون : ٥٠ جم

▪ الصوديوم : ٩٩١ ملجم

▪ البروتين: ٤٢ جم

▪ الكالسيوم: ١٤٣ ملجم

• صينية البيض بالخضار

المقادير:

- ٦ شرائح توست مقطع مكعبات
- ٢ صدر دجاج أو لحم مفروم (مطبوخ)
- ٣ كوب بروكلي أو زهرة (مطبوخ بالبخار ومقطع)
- ٢ كوب جبنة شيدر (مبشورة)
- ١ كوب كريمة الطبخ
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ٨ بيضات
- ١ كوب جبنة كريمية (cream cheese)
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ كوب جبنة موزاريلا (مبشورة)
- أضيفي جميع المكونات إلى صينية الخبز.
- اخبريها لمدة ٤٥ دقيقة.



ملاحظة : البيض المطبوخ يظل بصورة آمنة
بالتلاجة لمدة ٢-٣ أيام.

الحقائق الغذائية

▪ الحصة : ٢٠

الكمية للحصة الواحدة:

▪ السعرات: ٢٨٧ سعرة حرارية

▪ الدهون : ٢٢ جم

▪ الصوديوم : ٥٧٥ ملجم

▪ البروتين: ١٤ جم

▪ الكالسيوم: ٢٠٧ ملجم

وجبة الغداء

• أرز مقلي (Fried Rice)

المقادير:

- ٤ بيضات
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون او زيت الكانولا
- ١ كوب بصل أحمر مقطع
- ٢ كوب خضار مجمدة مشكّلة
- ٣ حبات بصل اخضر
- ٤ كوب أرز أبيض او أسمر مطبوخ
- ٢ ملعقة طعام صلصة الصويا
- ١ ملعقة صغيرة زيت السمسم (أختياري)

الحقائق الغذائية

- الحصّة: ٤
- الكمية للحصة الواحدة:
- السعرات: ١٠٠ سعرة حرارية
- الدهون: ٤ جم
- البروتين: ٣,٥ جم

• شوربة البروكلي

المقادير:

- ٣ ½ كوب بروكلي (طازج أو مجمد)
- ٦ ملاعق زبدة غير مملحة
- ½ كوب دقيق
- ٦ كوب مرق دجاج أو خضار
- علبة زبادي كامل الدسم
- ½ كوب كريمة طبخ
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- التوابل حسب الرغبة

الحقائق الغذائية

▪ الحصة : ٨

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٢٠٥ سعرة حرارية
- الدهون : ٣ جم
- الصوديوم : ٥٣٠ ملجم
- البروتين : ٧ جم
- الكالسيوم : ٩١ ملجم

وجبة العشاء

- صينية البطاطس (عالية بالسعرات)

المقادير:

- ٦ حبات بطاطا كبيرة الحجم (مسلوقة ومبشورة)
- ٨ ملاعق زبدة غير مملحة
- اظرف شوربة كريمة الدجاج
- ا كوب جبنة شيدر (مبشورة)
- ا كوب كريمة حامضة
- ا ملعقة صغيرة ملح
- ا بصلة كبيرة (مقطعة مكعبات)
- ٢ كوب كورن فليكس (رقائق الذرة) مفتت
- ٤ ملعقة طعام زبدة غير مملحة
- تُخلط جميع المكونات ما عدا الكورن فليكس و الزبدة وتُصب على البطاطس المبشور بصينية الخبز.
- يوضع الكورن فليكس المفتت كطبقة أخيرة وتوضع عليه الزبدة المذابة
- تخبز الصينية غير مغطاة لمدة ٣٠ دقيقة.

الحقائق الغذائية

▪ الحصة : ١٠

الكمية للحصة الواحدة:

▪ السعرات: ٥٨٨ سعرة حرارية

▪ الدهون : ٤٨ جم

▪ الصوديوم : ١٣٦٠ ملجم

▪ البروتين: ١٤ جم

▪ الكالسيوم: ٢٧٩ ملجم

• دجاج بالزبدة (الطريقة الهندية)

المقادير

- حبتين بصل كبيرة مقطعة مكعبات
- ٢ ملعقة طعام زبدة
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ٢ صدور دجاج منزوع الجلد مقطعة مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة بودرة فلفل الحار
- ١ ملعقة صغيرة بودرة الزنجبيل
- ٣ فصوص كبيرة ثوم مدقوق
- ربع كوب كريمة الطبخ قليلة الدسم
- ١ كوب زبادي روب قليل الدسم
- ١ ملعقة كبيرة سكر بني
- ١٤٠ جرام صلصة طماطم (١ علبة صغيرة)
- ٢ علبة طماطم معلبة مقطعة مكعبات أو
مهروسة
- ١ وربع كوب ماء

بهارات مشكّلة:

- املعقة صغيرة هيل
- املعقة صغيرة من الماسالا
- ربع ملعقة صغيرة قرنفل
- ربع ملعقة صغيرة قرفة
- املعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- املعقة صغيرة كركم

الطريقة

- في وعاء على نار خفيفة نذوب الزبدة والزيت معاً، ثم نضيف البصل ثم نطهو حتى يتغير لونها فقط إلى أن تليين البصل، استمر في التحريك لمدة ٦ دقائق.
- في وعاء صغير، تخلط كل التوابل مع بعضها
- على نار هادئة نضيف الثوم والزنجبيل والفلفل الحار، ويقلب لمدة ادقيقة.
- نضيف معجون الطماطم وتطبخ لمدة دقيقة واحدة
- الآن إضافة التوابل ونحرك لمدة ادقيقة
- نضيف الطماطم المعلبة والسكر والماء، و نتركه على النار لمدة ١٠ دقائق ، مع التحريك من حين لآخر.

بعدها ، نضيف الكريمة والزبادي مع التحريك المستمر

- الآن نضع صدر الدجاج المكعب برفق في الصلصة ويطهى على نار هادئة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٦
- الكمية للحصة الواحدة: ٤٢٧ جرام
- السعرات: ٣٧٥ سعرة حرارية
- الدهون : ١٨ جم
- الصوديوم : ٣٢١ ملجم
- البروتين : ٢٦،١ جم

• المقلوبة بالبادنجان والزهرة

المقادير:

- رأس زهرة.
- ٢ حبة بادنجان.
- ٢ حبة بطاطا.
- ٣ حبات جزر.
- ٤ كوب (٤٨٠ غرام) أرز.
- دجاجة مقطعة ل ٤ قطع متوسطة، أو قطع مختارة حسب الطلب من الدجاج.
- بهارات مطحونة (بهار الفلفل، قرفة، هيل، قرنفل).

الطريقة:

- نسلق الدجاج ثم نرش عليه قليل من البهار وننتظر حتى ينضج الدجاج.
- نغسل الخضروات ثم نقشر البادنجان ونقطعه الى شرائح طولية ثم نضع الشرائح بماء مملح قليلاً، ونقشر البطاطا ونقطعها الى شرائح عرضية.
- نقلي البطاطا ثم الجزر، ثم نصفي البادنجان من الماء جيداً ونقلية بانتباه حتى يحمر قليلاً.

- نضع الخضروات في قاع وعاء الطبخ ثم نضع فوقه الأرز ونضيف مرقة سلق الدجاج للأرز بحيث ترتفع المرقة عن الأرز بـ اسم فقط ونخفض الحرارة، ونغطي وعاء الطبخ ونتركه حتى ينضج الأرز، (يمكن إضافة المزيد من المرق في حال عدم نضوج الأرز).
- عندما يتشرب الأرز المرق حتى النضوج نطفئ النار ونترك الوعاء لمدة ١٠ دقائق، ثم نقلبه حتى نلاحظ الخضراوات في الأعلى.
- والأرز في الأسفل، ونقدمه بعد تزيينه بقطع الدجاج، ونقدمه معه طبق سلطة خضار، وطبق لبن زبادي.

الحقائق الغذائية : لكل ٥٠٠ كوب

- سعر حراري: كالوري ٢١٢
- كاربوهيدرات: ٢٤ غم
- بروتين: ١١ غم
- دهون: ٨ غم

• باستا بصلصة البيستو

المقادير:

- ٢٣٠ غرام من المكرونة
- ٥٠ غرام من البيستو الأحمر
- ٣٠ غرام من جبنة (التشدر أو البرميزان)
- ٧٥ غرام طماطم الكرزية
- ٣٠ غرام من السجق

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٨٣٠g
- الكمية: للـ (٢٠٠) جرام
- السعرات: ٣٥٠ سعرة حرارية
- الدهون : ٢١,٨ جرام
- الصوديوم : ٤٢٠ ملجم
- البروتين : ١٥,٨ جم
- الكربوهيدرات : ٢٤ جرام

الحلويات

- كرات الأوريو (عالية السعرات)

المقادير:

- ١ علبة بسكويت أوريو (٣٩ حبة أوريو)
- ١ علبة جبنة كريمية
- ١ كوب حبيبات الشوكولاته

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٣٦

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ١٣٢ سعرة حرارية
- الدهون : ٦ جم
- الصوديوم : ١٠٦ ملجم
- البروتين : ٢ جم
- الكالسيوم : ٢١ ملجم

• براونيز الشوكولاتة وزبدة الفول السوداني

المقادير:

- ١٠٠ جم شوكولاته (أي لوح شوكولاته مفضل لديكم معتدل الحلاوة)
- ١ أصبع زبدة غير محلاة
- ٣ بيضات
- ٢ ملعقة صغيرة فانيليا (سائلة أو بودرة)
- ١ كوب دقيق
- ١/٣ كوب زبدة فول سوداني خشنة
- يوضع الخليط بصينية خبز ويخبز ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج.

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٣٠

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ١٢٥ سعرة حرارية
- الدهون : ٥ جم
- الصوديوم : ٨ ملجم
- البروتين : ٢ جم
- الكالسيوم : ٧ ملجم

وجبات خفيفة

• مافن الموز (banana muffins)

المقادير:

- $\frac{1}{3}$ كوب عصير برتقال (طازج أو معلب)
- ٢ موزة مهروسة
- بيضتان
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت نباتي
- ٢ ملعقة كبيرة عسل
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ٢ كوب بسكويت مطحون
- $\frac{3}{4}$ كوب زبيب

الحقائق الغذائية

- الحصة : ١٢
- الكمية للحصة الواحدة:
- السعرات : ٢٠٨ سعرة حرارية
- الدهون : ٨ جم
- الصوديوم : ٢٨٢ ملجم
- البروتين : ٣ جم
- الكالسيوم : ١٦ ملجم

- خبز بزبدة الفول السوداني (عالي السعرات)

المقادير:

- ٢ كوب دقيق
- ١/٣ كوب سكر
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤ ملعقة صغيرة بيكنج باوور
- ١/٢ كوب حليب كامل الدسم
- ١/٢ كوب زبدة فول سوداني ناعمة

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٨

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٣٥٦ سعرة حرارية
- الدهون : ٩ جم
- الصوديوم : ٥٥ ملجم
- البروتين : ٦ جم
- الكالسيوم : ٩٧ ملجم

المشروبات

- مخفوق الفراولة (عالي السعرات والبروتين)

المقادير:

- ٥ علب زبادي (يمكن استخدام الزبادي اليوناني للحصول على بروتين أعلى)
- ٢ كوب فراولة مجمدة
- ½ كوب سكر
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ٣ ملعقة طعام حليب بودرة (نيدو)

الحقائق الغذائية

- الحصة : ٧
- الكمية للحصة الواحدة:
- السعرات : ٢٣٠ :سعة حرارية
- الدهون : ٧ جم
- الصوديوم : ١٥ ملجم
- البروتين : ٨ جم
- الكالسيوم : ٢٨٣ ملجم

- مخفوق الموز (عالي بالسعرات والبروتين)

المقادير:

- اموزة ناضجة
- ا كوب حليب كامل الدسم
- 1/2 كوب آيس كريم فانيلا

الحقائق الغذائية

- الحصة : 1

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات : ٥٧٠ سعرة حرارية
- الدهون : ٣٥ جم
- الصوديوم : ١٥٠ ملجم
- البروتين : ١١ جم
- الكالسيوم : ٣٤٣ ملجم

• قهوة مثلجة

المقادير:

- ٣٠٠ مل من الحليب الكامل الدسم
- ٢ ملعقة طعام آيس كريم
- ١ ملعقة طعام كريمة خفق
- ٢ ملعقة شاي صغيرة من العسل أو الكراميل
- ١ ملعقة طعام من القهوة (نسكافيه)

▪ الحقائق الغذائية

▪ الحصة: ١

الكمية للحصة الواحدة:

- السعرات: ٣٦١ سعرة حرارية
- الدهون: ٢٠ جم
- البروتين: ١٢ جم

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للأطفال



HEM1.20.0001040

