



المملكة العربية السعودية  
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية



أحرص على شرب الماء  
بما يعادل ٨ الى ١٠  
أكواب يوميا



أحرص على إختيار  
منتجات الحليب  
قليلة الدسم



استخدم المحليات  
الصناعية حسب إرشادات  
إخصائي التغذية

# التغذية و السكري



التقليل من تناول  
التمر الى ٣ تمرات  
كوجبة خفيفة



تناول ٣ وجبات رئيسية  
معتدلة الكمية ،  
و وجبتين خفيفتين  
تناول وجباتك الخمس كل  
٣ الى ٤ ساعات يوميا



**قسم الفواكة**  
لا تتعدى فاكهتين باليوم،  
ومقدار فاكهة واحدة  
في الوجبة.

**قسم للنشويات**  
الرز، الخبز، المكرونة..الخ. على أن لا  
تتعدى ٨ الى ١٠ ملاعق من الرز وبدائلها،  
أو ثلث رغيف بر في كل وجبة

- ينصح بتناول النشويات العالية في  
الالياف مثل البر، النخالة، الخبز الأسمر.

**قسم للخضروات**  
يمكن تناول مختلف  
الخضروات بكمية معتدلة.

**قسم للبروتينات**  
اللحوم، الدجاج، البيض، السمك

حسن إختيار كمية الطعام، وقم بتقسيم الطبق الى (E) أقسام كما في الصورة أعلاه

الكميات المحددة مناسبة لشخص بالغ يتبع نظام غذائي محدد بـ ١٦٠٠ سعرة حرارية

