



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



نصائح غذائية لسكري الأطفال

Nutritional Instruction
for Pediatric Diabetes

متى أصبح معدلات السكر؟

• خذ جرعة تصحيحه (استشارة الطبيب)	٢٥. أو أكثر
• أكثر من شرب الماء	السكر مرتفع
• استريح وقلل من الإجهاد	
• أكثر من شرب الماء	أكثر من ٢٠٠
• مارس نشاط بدني خفيف	السكر مرتفع

• طبيعي بعد الوجبة بساعتين	أقل من ١٨٠
	بعد الوجبات
• طبيعي	أقل من ١٥٠
	قبل الوجبات
• طبيعي بعد ٨ ساعات من الوجبة	أقل من ١٣٠
	صائم

• تناول ١٥ جرام من الكربوهيدرات البسيطة

مثل شراب العصير أو ملعقة طعام سكر أو

عسل مذابة في كوب ماء

• انتظر ١٥-١٠ دقيقة قبل اعادة قياس السكر

• عند ارتفاع السكر تناول وجبة خفيفة

٧. أو أقل

السكر

منخفض

← نموذج طبقي الصحي



نصائح غذائية هامة:

- نوّع في الوجبات الغذائية بتطبيق نموذج طبقي الصحي.
- تناول ٣ وجبات رئيسية و٣ وجبات خفيفة مع تنظيم الوقت بينها (٢-٤ ساعات).

- اطبخ وأعد الوجبات بطريقة صحية قليلة الدهون.

مثال: الأطعمة المشوية بدلاً من المقلية.

- استبدل **الحبوب المكررة** مثل الخبز الأبيض **بالحبوب الكاملة**

كالخبز البر وذلك لاحتوائها على الألياف.

- تناول الفاكهة بدلاً من العصائر، إلا في حالة انخفاض مستوى السكر.

- اشرب الماء بكمية كافية، وأكثر منه عند ارتفاع مستوى السكر في الدم.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التغذية العلاجية

HEM2.19.000886