



#تحذير\_مُضاف

%27

سكر مضاف 22 جم

**“تعد المملكة العربية السعودية من البلدان العشرة ذات الانتشار الأعلى للسكري في العالم، وبحلول عام 2025، من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص المصابين بالسكري أكثر من الضعف، وخصوصًا في سن الشباب.”**

منظمة الصحة العالمية

#تحذير\_مُضاف

• عن فكرة الحملة

#تحذير\_مُضاف



## Nutrition Facts

Serving Size 100 g

Amount Per Serving

Calories 250      Calories from fat 10

% Daily Value\*

**Total Fat** 4%      4%

Saturated Fat 1.5%      4%

Trans Fat

**Cholesterol** 50mg      28%

**Sodium** 150mg      15%

**Total Carbohydrate** 10g      3%

Dietary Fiber 5g

Sugars 3g

**Protein** 16%

**Vitamin A** 1%      **Vitamin C** 3%

**Calcium** 2%      **Iron** 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

• في عالم سريع جدًا،  
أصبحنا نمارس حياتنا **على وجه الصدفة!**

فنحن نتناول أي كوب قهوة يصادفنا،  
نعتمد جزئيًا على الوجبات والمشروبات الجاهزة،  
لا نرفض أي وجبة خفيفة تقدّم لنا، ولا نملك  
الوقت الكافي لملاحظة ما يدخل إلى أجسادنا من  
خلال وجباتنا الرئيسيّة.

**ولهذا لا نلتفت إلى أي تحذيرات مُضافة!**

#تحذير\_مُضافة



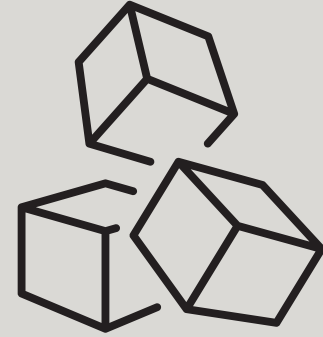


## • ولأن الوقاية خير من العلاج،

ولنحقق رؤية 2030 في تعزيز الطب الوقائي وتقليل نسبة الأمراض الأكثر انتشارًا والتي تتضمن السكري، تنطلق هذه الحملة التوعوية لتحقيق **3 أهداف حول السكر المضاف:**



رفع الوعي بمصادر  
السكر الخفية



الحد من استخدام  
**السكر المضاف**



تغيير العادات  
الغذائية

#تحذير\_مُضاف



# • موجز الحملة:

• وسم الحملة: #تحذير\_مُضاف

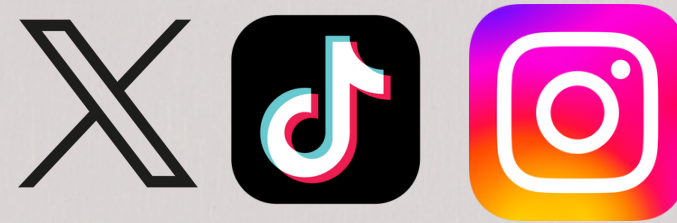
• الفئة المستهدفة:

15 - 40 سنة

• النبرة:

توعوية، مُقنعة،  
محفزة، بسيطة

• منصات النشر:



• مدة الحملة:

10-20 نوفمبر 2024  
تزامنًا مع اليوم العالمي  
للسكري 14 نوفمبر





# • مواضيع أساسية تناولها الحملة:

## 1 ما هو السكر المضاف؟

للسكر المضاف أكثر من 5 أسماء، وأهم جزء من التوعية معرفة الأسماء التي يستطيع السكر الاختفاء خلفها.

## 2 مخاطر السكر المضاف

للسكر تأثير سلبي على المستوى الصحي النفسية، الجسدية، المؤثرات الحيوية والنوم.

## 3 مصادر السكر المضاف في الحياة اليومية

مصادر السكر قد تكون في الغذاء الصلب أو السائل، ويتواجد السكر حتى في الطعام المالح.

## 4 أهمية قراءة البطاقة التغذوية

معرفة الاحتياج اليومي للفرد والاطلاع على القيم الغذائية لكل المنتجات، خصوصًا المنتجات المعلبة والجاهزة تصنع فارق كبير في الحد من استهلاك السكر المضاف.

#تحذير\_مُضاف



# • المنتجات الرئيسية

#تحذير\_مُضاف



## • فيديو رئيسي:

تدور فكرة الفيديو حول 4 مشاهد، جميعها تركز على مشاهد يومية قد تبدو عادية، لكنها تحمل أثرًا صحيًا غير عادي، **وهي لحظات تناول السكر المضاف، بدون الانتباه إلى القيم الغذائية، فنفوت** #تحذير\_مضاف ومهم لصحتنا، في هذا الفيديو تمت مراعاة:

- إضافة الأعمار المُستهدفة بالحملة: المراهقين والشباب
- مدة الفيديو: قصير غير ممل
- عكس واقع ارتباط لحظات تناول السكريات باللحظات السعيدة، وهذا ربط نفسي غير صحي
- لغة عربية غير متكلفة

#تحذير\_مضاف



Nutrition Facts	
Serving Size Serving Per Container	
Amount per serving	
Calories	Calories from Fat
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	
Saturated Fat	0 g 0 %
Trans Fat	0 g 0 %
<b>Cholesterol</b>	0 g 0 %
<b>Sodium</b>	0 g 0 %
<b>Total Carbohydrate</b>	0 g 0 %
Dietary Fiber	0 g 0 %
Sugar	0 g 0 %
<b>Protein</b>	0 g 0 %
<b>Vitamin A</b>	0 %
<b>Vitamin C</b>	0 %
<b>Calcium</b>	0 %
<b>Iron</b>	0 %

\*Percent Daily values are based on 2,000 calories diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

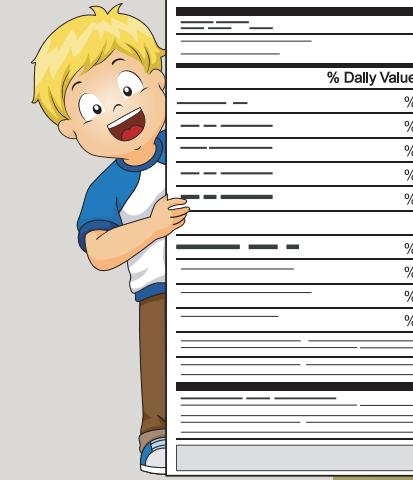


3- مشهد عائلة في وقت القهوة،  
والسفرة مليئة بالحلويات مع تجاهل السكر المضاف



4- مشهد عائلة تجهز وجبات المدارس أو رحلات السفر،  
ويظهر إضافة الوجبات الخفيفة المليئة بالسكريات،  
مع المشروبات المحلاة.

Nutrition Facts	
Serving Size Serving Per Container	
Amount per serving	
Calories	Calories from Fat
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	
Saturated Fat	0 g 0 %
Trans Fat	0 g 0 %
<b>Cholesterol</b>	0 g 0 %
<b>Sodium</b>	0 g 0 %
<b>Total Carbohydrate</b>	0 g 0 %
Dietary Fiber	0 g 0 %
Sugar	0 g 0 %
<b>Protein</b>	0 g 0 %
<b>Vitamin A</b>	0 %
<b>Vitamin C</b>	0 %
<b>Calcium</b>	0 %
<b>Iron</b>	0 %



1- مشهد احتفال طفل بنجاحه من المدرسة،  
ولم يقرأ أهله القيم الغذائية -السكر المضاف-



2- مشهد موظف يعزم أصدقاءه على قهوة،  
وجميع خياراتهم تحتوي على نكهات وإضافات سكرية.

المشاهد:

#تحذير\_مُضافه نهاية الفيديو تظهر عبارة: كل الخيارات الظاهرة في الفيديو قابلة للاستبدال، إلا صحتك  
السكر المُضاف: تحذير مُضاف



# المُنتجات الرُّبديَّة:

## #تحذير\_مُضاف

### ما هي السكَّريَّات المُضافة؟

سكَّريات وشراب يضاف إلى الأَطعمة أو المشروبات عند معالجتها أو تحضيرها.

### ماهي السكَّريات الطَّبيعية؟

سكَّريات موجودة في الفاكهة أو الحليب.

### تناول الكثير من السكر المضاف في النظام الغذائي يؤدي إلى:



السمنة  
وزيادة الوزن



أمراض القلب



السكَّري  
من النوع الثاني

تعرف أكثر على السكر المُضاف  
للتجنُّبه!

#تحذير\_مُضاف





MOH



7453 likes

MOH



MOH



#تحذير\_مُضاف  
من مصادر السكر المُضاف



7453 likes

MOH



• المنتجات الرئية:





MOH



المصادر الرئيسية للسكر المضاف:

**43%**

في الحلويات والوجبات الخفيفة،  
والمشروبات المحلاة\*  
\*المشروبات الغازية، القهوة والشاي المحلى

#تحذير\_مُضافه



7453 likes

MOH



MOH



#تحذير\_مُضافه

لا ينبغي إطعام الأطفال الذين تقل  
أعمارهم عن سنتين الأطعمة  
والمشروبات التي تحتوي على  
سكريات مضافة **على الإطلاق.**



7453 likes

MOH

• المنتجات الرئسية:





MOH



السكر المضاف هو  
#تحذير\_مُضاف

Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
<b>Cholesterol</b> 50mg	28%
<b>Sodium</b> 150mg	15%
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 16%	
<b>Vitamin A</b> 1%	<b>Vitamin C</b> 3%
<b>Calcium</b> 2%	<b>Iron</b> 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



7453 likes

MOH



MOH



7453 likes

MOH

• المنتجات الرتيديّة:

• تعاونات لأثر يبقى

#تحذير\_مُضاف



# -لتعزيز الأثر، والوصول للفئات المستهدفة، يمكن التعاون مع:



## قطاع المطاعم والمقاهي

- توفير حلويات بدون سكر مضاف
- تقليل كميات منكهات القهوة
- استبدال السكر المضاف ببدائل صحية



## وزارة التعليم

- توعية أولياء الأمور بالمشروبات المحلاة، والحليب المنكهة والوجبات الخفيفة عالية السكر المضاف.
- تشجيع الطلاب والطالبات على قراءة القيم الغذائية، ومعرفة احتياجات كل فرد.



## بيئات العمل الحكومية والخاصة

- توفير وجبات خفيفة صحيّة.
- اختيار كعكات صحية للاحتفال.

#تحذير\_مُضاف



# • المراجع العلمية •

#تحذير\_مُضاف



# • مراجع علميَّة مُلهمة:

[https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/sugar.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/sugar.html)

[https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans-2020-2025.pdf#page=56](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf#page=56)

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/ar/2024/01/04/https-newsnetwork-mayoclinic-org-es-2024-01-04-sorprendentes-fuentes-de-azucar-agregada/>

<https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/be-sugar-smart.html>

<https://www.sfda.gov.sa/sites/default/files/2020-12/SH5.jpg>

<https://www.emro.who.int/ar/health-topics/diabetes/index.html>

#تحذير\_مُضاف





#تحذير\_مُضاف

0%

شكرا لكم!