



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

السجل الغذائي
لنظام غذائي مع
استخدام جرعات متعددة
من الأنسولين
Food Record for Meals
With Using Multiple
Daily Injection
Of Insulin



السجل الغذائي

الإسم: _____

رقم الملف:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

الجنس: _____

العمر: _____

جرعات الإنسولين: _____

مدة الجدول:

الموعد القادم:

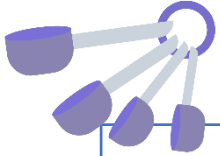
ملاحظة:

لضمان دقة التسجيل و المتابعة يُرجى استخدام الأدوات القياسية التالية:



ميزان الطعام

يستخدم في قياس جميع أنواع الأخباز و الفواكه بالإمكان استخدامه لقياس جميع أنواع الأطعمة.



أكواب القياس المعيارية

تستخدم في قياس الأطعمة التالية : الخضروات وجميع الحبوب والسوائل.



ملعق القياس المعيارية

تستخدم في قياس السكر والعسول زبدة المكسرات.

ما هي الملاحظات المهمة التي يجب أخذها بعين الاعتبار؟

- يتم قياس الأطعمة بعد الطبخ.
- انتبه دائماً لقياس الأطعمة النشوية على حده.

مثال: لقياس ساندويتش البيض المهم هو معرفة وزن الخبز فقط، الانتباه لقياس الأرز فقط إذا كان الطبق مكوناً من الأرز واللحم.

- عند استخدام الميزان، تأكد من تصفير الجهاز بعد وضع الصحن عليه لتتمكن من معرفة وزن الأكل دون وزن الصحن.
- عند استخدام الملاعق تأكد أن كمية الطعام التي توضع فيها تكون مسطحة.

الرجاء تدوين ماتتناوله من طعام وشراب خلال 24 ساعة في السجل الغذائي.

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	3		
تحليل السكر قبل الوجبة:	4		
انسولين الوجبة:	5		
انسولين التصحيح:	6		
الانسولين الكلي:	7		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	8		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت:	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	التاريخ:
		1	الفطور
		2	الوقت :
		3	تحليل السكر قبل الوجبة:
		4	انسولين الوجبة:
		5	انسولين التصحيح:
		6	الانسولين الكلي:
		7	تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:
			مجموع الكربوهيدرات:
		1	الغداء
		2	الوقت :
		3	تحليل السكر قبل الوجبة:
		4	انسولين الوجبة:
		5	انسولين التصحيح:
		6	الانسولين الكلي:
		7	تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:
			مجموع الكربوهيدرات:
		1	العشاء
		2	الوقت :
		3	تحليل السكر قبل الوجبة:
		4	انسولين الوجبة:
		5	انسولين التصحيح:
		6	الانسولين الكلي:
		7	تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:
			مجموع الكربوهيدرات:

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفتور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفتور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفاطور	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
الغداء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
العشاء	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

التاريخ:	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			
وجبة خفيفة	1		
الوقت :	2		
تحليل السكر قبل الوجبة:	3		
انسولين الوجبة:	4		
انسولين التصحيح:	5		
الانسولين الكلي:	6		
تحليل السكر بعد الوجبة بساعتين:	7		
مجموع الكربوهيدرات:			

ملاحظات:

ملاحظات:

ملاحظات:

المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية المستخدمة من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل وحدة التوعية الصحية و إستشاريي
السكري بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم الباطنية - وحدة السكري

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-548



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University