



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

السجل الغذائي
الأساسي
(حساب الكربوهيدرات)
(Basic Carb Counting)
Food Record



السجل الغذائي

الإسم: _____

رقم الملف:

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

الجنس: _____

العمر: _____

جرعات الإنسولين: _____

مدة الجدول:

الموعد القادم:

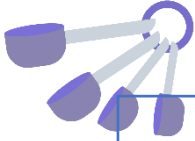
ما هي الأدوات القياسية اللازمة؟

لضمان دقة التسجيل و المتابعة يُرجى استخدام الأدوات القياسية التالية:



ميزان الطعام

يستخدم في قياس جميع أنواع المخبوزات و الفواكه وبالإمكان استخدامه لقياس جميع أنواع الأطعمة.



أكواب القياس المعيارية

تستخدم في قياس الأطعمة التالية : الخضروات وجميع الحبوب والسوائل.



ملاعق القياس المعيارية

تستخدم في قياس السكر والعسل وزبدة 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		
	2		
	3		الوقت :
	4		وحدات الانسولين :
	5		تحليل السكر
	6		قبل الوجبة :
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
الغداء	1		
	2		
	3		الوقت :
	4		وحدات الانسولين :
	5		تحليل السكر
	6		قبل الوجبة :
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
العشاء	1		
	2		
	3		الوقت :
	4		وحدات الانسولين :
	5		تحليل السكر
	6		قبل الوجبة :
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :

التاريخ	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفطور	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		
الغداء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		
العشاء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	: الوقت
		4	: وحدات الانسولين
		5	تحليل السكر
		6	: قبل الوجبة
		مجموع الكربوهيدرات	
			: بعد الوجبة بساعتين
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	: الوقت
		4	: وحدات الانسولين
		5	تحليل السكر
		6	: قبل الوجبة
		مجموع الكربوهيدرات	
			: بعد الوجبة بساعتين
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	: الوقت
		4	: وحدات الانسولين
		5	تحليل السكر
		6	: قبل الوجبة
		مجموع الكربوهيدرات	
			: بعد الوجبة بساعتين

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

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :

التاريخ	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفطور	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		
الغداء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		
العشاء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :

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

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :

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

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	: الوقت
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	: الوقت
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	: الوقت
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :

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

الكربوهيدرات	الكمية	الاصناف	
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :
		1	وجبة خفيفة
		2	
		3	الوقت :
		4	وحدات الانسولين :
		5	تحليل السكر
		6	قبل الوجبة :
		مجموع الكربوهيدرات	
			بعد الوجبة بساعتين :

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

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

التاريخ	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الطور	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
الغداء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
العشاء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :

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

التاريخ	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفطور	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
الغداء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
العشاء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :

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

التاريخ	الاصناف	الكمية	الكربوهيدرات
الفطور	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
الغداء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :
العشاء	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	مجموع الكربوهيدرات		بعد الوجبة بساعتين :

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

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