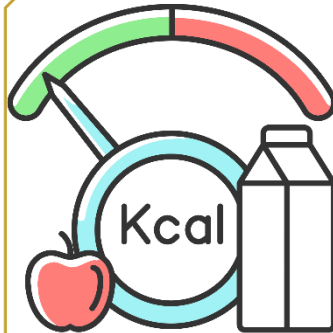




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# السجل الغذائي لمراجعة النظام الغذائي Food Record to Review Food Intake



## السجل الغذائي

الإسم: \_\_\_\_\_

رقم الملف:

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

الجنس: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

جرعات الانسولين: \_\_\_\_\_

مدة الجدول:

الموعد القادم:

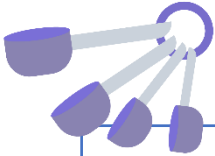
## ما هي الأدوات القياسية اللازمة؟

لضمان دقة التسجيل و المتابعة يُرجى استخدام الأدوات القياسية التالية:



### ميزان الطعام

يستخدم في قياس جميع أنواع الأخباز 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 الإعتبار؟

- 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.

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفتور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :



الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :



الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الفطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>الطور</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>الغداء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>العشاء</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

الكمية	الاصناف	التاريخ
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :
		<b>وجبة خفيفة</b>
		الوقت :
		وحدات الانسولين :
		تحليل السكر
		قبل الوجبة :
		بعد الوجبة بساعتين :

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-24-549



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University