

نظام غذائي غني بالكالسيوم وخالي من الحليب

يُعد الحليب ومنتجات الألبان مصادر ممتازة للكالسيوم. إذا كنت تتجنب منتجات الألبان، فمن المهم أن تدرج في نظامك الغذائي يومياً أطعمة أخرى غنية بالكالسيوم. استخدم هذا المورد لمعرفة عدد نقاط الكالسيوم التي تحتاجها والأطعمة التي يمكن أن تساعدك في الحصول عليها.



تأكد من أن المكونات
خالية من الحليب



التأكد من أن المشروبات
النباتية مدعمة بالكالسيوم واليود



لا يُنصح بتناول مشروبات الأرز
للأطفال دون سن الخامسة بسبب
احتوائها على الزرنيخ

الكميات اليومية الموصى بها من الكالسيوم

12 - 6	شهرًا	13 نقطة
3 - 1	سنوات	9 نقطة
6 - 4	سنوات	12 نقطة
10 - 7	سنوات	14 نقطة
18 - 11	سنة	20 نقطة
	الأولاد	25 نقطة
	الآباء والأمهات الذين يرضعون أطفالهم	
	رضاعة طبيعية	32 نقطة

1 نقطة كالسيوم تعادل 40 ملغ (1 ملليمول) من الكالسيوم

مصادر الكالسيوم

الخبز المُغنى



الفواكه والخضروات



المكسرات والبذور



الفاصوليا، البقوليات، الأسماك، البيض،
والمصادر الأخرى للبروتين



المشروبات النباتية المُعززة



بدائل الزبادي المُعززة بالمغذيات



الجبنة النباتي المُعزز بالمغذيات



الشوفان والحبوب المُعززة



حليب الأم وحليب الأطفال المتخصص

حليب الثدي مصدر جيد للكالسيوم لطفلك. تختلف كمية الكالسيوم في حليب الثدي من شخص لآخر. قد يرغب الآباء والأمهات الذين يرضعون أطفالهم رضاعة طبيعية في التفكير في تناول مكملات الكالسيوم إذا كانوا يواجهون صعوبة في تلبية احتياجاتهم من الكالسيوم من خلال النظام الغذائي وحده

أبتاميل بيبتي 1

1.5

نيوكات LCP

2

تتوفر خيارات أخرى من الحليب الصناعي تحتوي على نسبة مماثلة من الكالسيوم

خيارات نباتية مدعمة

المشروبات النباتية

على سبيل المثال: المشروبات المصنوعة من فول الصويا، أو الشوفان، أو المكسرات، أو جوز الهند، أو البازلاء

نصائح

✓ اختر المنتجات المدعمة بالكالسيوم لصحة العظام واليود لنمو الدماغ

3

⚠ يُفضل شرب مشروبات الصويا والشوفان لأنها عادةً ما تكون الأقرب إلى حليب البقر من حيث السعرات الحرارية والبروتين

⊘ تجنب المشروبات التي تحمل عبارة "للأطفال الصغار" أو "للمراهقين" بسبب محتواها من السكر

⊘ تجنب إعطاء مشروبات الأرز للأطفال دون سن الخامسة وتحقق من قائمة المكونات، حيث إن بعض المنتجات الخالية من الألبان قد تحتوي على مزيج من المشروبات النباتية

الزبادي المدعم بالكالسيوم وبدائل الحلويات (المصنوعة من فول الصويا أو الشوفان أو اللوز أو جوز الهند)، مثل: Oatly و Alpro و KoKo والعلامات التجارية الخاصة بالسوبرماركت

3



(لكل 100 مل أو غرام)



النقاط

اسم الطعام

المجموعة الغذائية

بدائل نباتية للجبن

3.5

1 × "Babybel نباتي"
"Sheese بنكهة الشيدر"

2

"تيسكو" بديل خالٍ من زيت جوز الهند عن جبنة
الموزاريلا المبشورة

1

كتلة "كاتدرائية سيتي النباتية" و"أبلود النباتية"
بديل جبن "أسدا" الخالي من جبن الشيدر
الناضج المبشور



لكل حصة تبلغ 30 غرامًا
(ما لم يُذكر خلاف ذلك)

منتجات الخبز

4

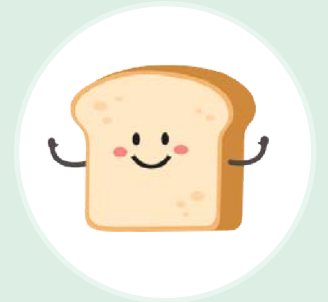
شريحة واحدة متوسطة الحجم من الخبز المُعزَّز
بالكالسيوم على سبيل المثال: "Hovis": أفضل ما في
الاثنتين"، "كينغسميل 50/50 لتعزيز الفيتامينات"

2

شريحة واحدة متوسطة الحجم من الخبز الأبيض
1 خبز بيتا أبيض

1

شريحة واحدة متوسطة الحجم من خبز القمح الكامل
1 خبز بيتا من الدقيق الكامل
1 تشاباتي



الحبوب

10

شوفان فوري مدعم
على سبيل المثال: "Ready Brek"، "Ready Asda"
"Oats"، "Tesco Super Smooth Porridge"

4

حبوب الإفطار المدعمة بالكالسيوم
على سبيل المثال: "تشيريوس"

3.5

"أشكال رايس كريسيبيز متعددة الحبوب"



لكل 30 غرامًا من الحصة الجافة

النقاط

اسم الطعام

المجموعة الغذائية

فواكه

1

2 حبة تين مجفف
1 برتقالة متوسطة الحجم
2 حبة كليمنتين صغيرة
حفنة صغيرة من المشمش المجفف



خضروات

4

2

1.5

1

الكرنب (4 ملاعق كبيرة ممثلة)
باك تشوي (4 ملاعق كبيرة ممثلة)
البامية (4-5 حبات)
كرنب بروكسل (4-6 حبات)
البروكلي (3-4 سيقان مسلوقة)
الخضار الربيعية (4 ملاعق كبيرة ممثلة)



المكسرات و البذور

4.5

3

2.5

2

1

بذور الشيا (30 غرامًا / ملعقتان كبيرتان)
بذور الخشخاش (15 غرامًا / ملعقة كبيرة)
بذور السمسم (15 غرامًا / ملعقة كبيرة)
البندق (30 غرامًا / ملعقتان كبيرتان)
اللوز (30 غرامًا / ملعقتان كبيرتان)
معجون الطحينة (30 غرامًا / ملعقتان كبيرتان)



المكسرات الكاملة غير مناسبة للأطفال
أقل من 5 سنوات بسبب خطر الاختناق.
تعد زبدة المكسرات خيارًا أكثر أمانًا.

النقاط

اسم الطعام

المجموعة الغذائية

النقاط	اسم الطعام	المجموعة الغذائية
1	سردين معلب (60 غرامًا / نصف علبة)	الفاصوليا، البقوليات، الأسماك، البيض، والمصادر الأخرى للبروتين
6	توفو (60 غرامًا) (مُنْبَتَّ بكلوريد الكالسيوم (E509) أو كبريتات الكالسيوم (E516))	
5	سكامبي مغطى بالبقسماط (90 غرامًا / 6 قطع)	
3.5	1 كعكة سمك	
	1 بيض	
	2 أصابع السمك	
1.5	سمك السلمون المعلب (60 غرامًا / نصف علبة) الفاصوليا الحمراء (80 غرامًا / 3 ملاعق كبيرة) حبوب الصويا (80 غرامًا / 3 ملاعق كبيرة) الفاصوليا المخبوزة (100 غرامًا / نصف علبة)	
1	العدس الأحمر (80 غرامًا غير مطبوخ / 3 ملاعق كبيرة) الحمص (80 غرامًا / 3 ملاعق كبيرة)	



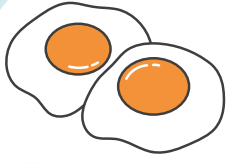
فيتامين د

يساعد فيتامين د على امتصاص الكالسيوم من الطعام، مما يدعم نمو العظام والأسنان بشكل صحي. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين د إلى الإصابة بالكساح لدى الأطفال.

يتم إنتاج معظم فيتامين د لدينا بفعل أشعة الشمس على الجلد.

في اسكتلندا، تتوفر عمومًا أشعة الشمس الكافية لإنتاج فيتامين د في الفترة ما بين أبريل وسبتمبر. لحماية بشرتنا، من المهم استخدام واقي الشمس، وارتداء ملابس تغطي الجسم، واللجوء إلى الظل عند الحاجة. ومع ذلك، فإن هذه الإجراءات قد تقلل من إنتاج الجسم لفيتامين د. ففي الفترة من أكتوبر إلى مارس، لا تكون أشعة الشمس في اسكتلندا قوية بما يكفي لإنتاج كمية كافية من فيتامين د، لذا يُنصح بتناول المكملات الغذائية.

المصادر الغذائية لفيتامين د والمكملات الغذائية



لا يحتوي سوى عدد قليل من الأطعمة على فيتامين د.

وهي الأسماك الدهنية، مثل الماكريل والسلمون والسردين، بالإضافة إلى البيض، ولا سيما صفار البيض. ومن بين المصادر الأخرى: الحبوب المدعمة، والفطر، والمعاجين، والزبادي.



حتى تناول هذه الأطعمة يوميًا لا يكفي عادةً لتلبية احتياجاتك من فيتامين د، لذا يُنصح بتناول المكملات الغذائية.

توصي الحكومة الاسكتلندية بتناول مكملات فيتامين د يوميًا للفئات التالية على مدار العام:

- الرضع من 0 إلى 12 شهرًا: 8.5-10 ميكروغرام (340-400 وحدة دولية)*
- الأطفال من عمر سنة إلى 5 سنوات: 10 ميكروغرام (400 وحدة دولية)
- النساء الحوامل والمرضعات والآباء والأمهات: 10 ميكروغرام (400 وحدة دولية)
- الأشخاص الذين يتعرضون لأشعة الشمس بدرجة قليلة أو لا يتعرضون لها على الإطلاق
- الأشخاص المنتمون إلى الأقليات العرقية ذوو البشرة الداكنة



*نظرًا لأن حليب الأطفال المدعم بالفيتامين د، فلا ينبغي إعطاء الرضع الذين يتغذون على حليب الأطفال مكملات فيتامين د، ما لم تكن كمية حليب الأطفال التي يتناولونها أقل من 500 مل (17 أونصة) يوميًا.

تتوفر قطرات فيتامين د مجانًا من الصيدليات للأطفال دون سن الثالثة.

تحدث إلى ممرضة الأسرة أو الزائرة الصحية أو الصيدلي للحصول على مزيد من المعلومات حول فيتامين د، أو اطلع على الروابط أدناه:

www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups 

www.nhs.uk/your-health/early-years/vitamin-d/ 

