

# الجدول المغربي للتركيب الغذائي

## فهم تركيبة الأغذية المستهلكة بالمغرب

أعدت المندوبية السامية للتخطيط، بشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة، ولأول مرة، الجدول المغربي للتركيب الغذائي. ويشكل هذا الجدول مرجعاً وطنياً يوثق التركيبة الغذائية للأغذية والأطباق الأكثر استهلاكاً بالمغرب، من خلال توفير معطيات مفصلة، بالنسبة لكل غذاء، حول قيمته الطاقية ومحتواه من المغذيات الكبرى والفيتامينات والمعادن، وفق قاعدة قراءة مشتركة ومنسجمة ومعيارية.

## مطابقة الجدول المغربي للتركيب الغذائي للمعايير الدولية

المعايير المنهجية والتقنية المرتبطة بالتغذية و المعتمدة من طرف منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة / الشبكة الدولية لنظم بيانات الأغذية.

تصنيف الاستهلاك الفردي المعتمد في البحوث الوطنية حول مستوى معيشة واستهلاك الأسر.

## فيم يفيد الجدول المغربي لتركيب الأغذية؟



### التممين

إبراز تنوع الممارسات الغذائية المغربية، وتوثيق خصوصيات المنتجات والأطباق المستهلكة على نطاق واسع.



### الإحصاء

تحليل الاستهلاك الغذائي، والحالة التغذوية للسكان، والفقر الغذائي، وكذا الفوارق الجهوية في مجال التغذية والأغذية.



### المواطنون

تعزيز فهم أفضل لتركيب الأغذية المستهلكة يومياً، وتشجيع اختيارات غذائية أكثر وعياً.



### السياسات العمومية

توفير أداة استراتيجية لإعداد ومواكبة السياسات التغذوية، وسياسات الصحة العامة، والتخطيط القائم على معطيات موثوقة.



### البحث العلمي

تعزيز الخبرة الوطنية في مجال التغذية.

## أرقام رئيسية

43  
مكوّناتاً غذائياً أساسياً



أزيد من 50  
وصفة الأكثر استهلاكاً بالمغرب



1 001  
مادة غذائية موثقة



## ماذا يوثق الجدول المغربي لتركيب الأغذية؟

مكونات أخرى

الألياف

المعادن والمغذيات  
الدقيقة

الفيتامينات

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

الطاقة

## أمثلة لكل 100 غرام

### أطباق مغربية

الرفيسة  
235,7 كيلوكالوري

طاجين اللحم  
بالزيتون  
148,3 كيلوكالوري

التكتوكة  
149,2 كيلوكالوري

الزعلوك  
185,7 كيلوكالوري

الحريرة  
55,4 كيلوكالوري

كسكس التفاية  
156,4 كيلوكالوري  
0,98 غرام

الكسكس بسبعة  
خضر  
101,5 كيلوكالوري

## فوارق مهمة حسب نوع الأغذية

### كثافة طاقة مرتفعة

أملو  
645 كيلوكالوري

الغريبة بالزبدة  
435 كيلوكالوري

الزميطة  
503 كيلوكالوري

زيت الزيتون  
900 كيلوكالوري

الخليج  
900 كيلوكالوري

### كثافة طاقة منخفضة

الشاي المغربي المحلى  
36 كيلوكالوري

البطيخ الأحمر الطازج  
35 كيلوكالوري

الجزر  
41 كيلوكالوري

حليب البقر كامل الدسم  
62 كيلوكالوري



إلى جانب إرسائه كمرجع وطني، يفتح الجدول المغربي لتركيب الأغذية المجال أمام دينامية مستمرة لإنتاج المعطيات التغذوية وتحسينها وتحيينها، بما يخدم البحث العلمي، ويدعم القرار العمومي، ويعزز المعرفة بالممارسات الغذائية بالمغرب.