



# الحملة الوطنية لمكافحة السمنة



الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة "كيل"  
Kayl Association for combating Obesity

## #اختيارك

شريك المسؤولية المجتمعية



TASNEE

الشريك الإستراتيجي



الراعي الرسمي



وزارة العمل  
والسمنة الاجتماعية  
الجمعية الخيرية السعودية

شريك برنامج التوطين

تمهير

شريك الدراسة الإستطلاعية



@kayl\_sa

KAYL Association





الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة "كيل"  
Kayl Association for combating Obesity



عندنا **اختيارات** كثيرة في حياتنا نعتبرها مهمة...  
اختياراتنا الدراسية..اختياراتنا المهنية.. و اختياراتنا  
للأصدقاء.. و لشريك الحياة .. و غيرها الكثير ..

وبين زحمة **الاختيارات** .. دائماً ننسى **اختياراتنا الصحية**..  
وعشان نقدر نكون دائماً الأفضل .. و نقدم الأفضل لنا و  
لمستقبلنا و لوطننا .. صحتك .... **# اختيارك**



الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة "كيل"  
Kayl Association for combating Obesity

## الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة

تأسست جمعية كيل عام 2010 و تعتبر الجمعية الخيرية الصحية الوحيدة في مجال مكافحة السمنة على مستوى المملكة العربية السعودية. مقرها الحالي في مدينة الرياض و نسعى إلى وصول خدماتنا لجميع مناطق المملكة. و تزامناً مع خطة وزارة الصحة في برنامج التحول الوطني 2020 و الذي يحقق متطلبات رؤية المملكة 2030 ، و لأن دور الجمعية الخيرية لمكافحة السمنة (كيل) مساند في توجه الدولة الحالي لما لها من تعاون مباشر مع المجتمع المحلي، فقد تم استحداث استراتيجيات جديدة للجمعية تندرج من خلالها (25) مشروعاً تنموياً.

### الرؤية

الحد من إنتشار السمنة

### الرسالة

مكافحة السمنة و توعية المجتمع المحلي بمخاطرها و أهمية الحد من إنتشارها لدى فئات المجتمع المختلفة

### الأهداف

- ◆ رفع مستوى الوعي بأهمية مكافحة السمنة
- ◆ توفير الخدمات المساندة وقائياً و علاجياً للمصابين بالسمنة
- ◆ تدريب و تأهيل المتخصصين في المجال
- ◆ إستحداث و مساندة الدراسات البحثية ذات العلاقة

# النظام الغذائي

## السعرة الحرارية

- ◆ السعرة الحرارية أو الكالوري هي وحدة لقياس الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الأساسية .
- ◆ هذه الطاقة مصدرها الأول هو الغذاء .
- ◆ تحتوي الأغذية على مقدار مختلف من الطاقة بناء على كمية وجود العناصر الأساسية وهي النشويات والبروتينات والدهون

1 جرام من النشويات = 4 سعرات حرارية  
1 جرام من البروتينات = 4 سعرات حرارية  
1 جرام من الدهون = 9 سعرات حرارية

السعرات الحرارية المكتسبة = السعرات الحرارية المستهلكة ← المحافظة على الوزن  
السعرات الحرارية المكتسبة > السعرات الحرارية المستهلكة ← نقصان في الوزن  
السعرات الحرارية المكتسبة < السعرات الحرارية المستهلكة ← زيادة في الوزن

## عمليات الأيض ( Metabolism )

- ◆ هي عمليات حيوية تحدث داخل جسم الإنسان وتنتج طاقة عن طريق تفكيك المواد الغذائية التي يتم هضمها داخل الجهاز الهضمي.
- ◆ تحدث عمليات الأيض في العضلات بشكل كبير لذا كلما زادت عضلات الجسم، زاد معدل عمليات الأيض (حرق السعرات الحرارية) مما يساعد في نقصان الوزن.

## السمنة

- ◆ السمنة هي تراكم الدهون في الأنسجة الدهنية مما يؤدي الى زيادة في وزن الجسم عن الحد الطبيعي، أحد أسبابها تناول كمية طعام (طاقة) أعلى من ما يحتاجه الجسم.
- ◆ تعتبر السمنة أحد أكبر المخاطر الصحية التي تؤثر في 28.7 % من البالغين في السعودية! لذا برزت أهمية التثقيف الغذائي لمنع وعلاج السمنة لأن السمنة تزيد من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل أمراض القلب وتصلب الشرايين ومرض السكري النوع الثاني وأمراض المفاصل وبعض أنواع السرطان وحصى المرارة والكلية.
- ◆ للحد من خطر السمنة والمحافظة على صحة الجسم يجب الالتزام بتناول غذاء صحي وممارسة الرياضة بانتظام والمحافظة على وزن الجسم ضمن نطاق مؤشر كتلة الجسم الطبيعي (18.5 - 24.9 كلغ/م<sup>٢</sup>)<sup>٢</sup>

يمكن حساب كتلة الجسم

**الوزن كلغ**

**=**

**الطول X الطول م**

# نصائح

## للحد من السمنة

1

### تناول وجبات منتظمة خلال اليوم

- تناول وجبات منتظمة خلال اليوم يساعد في تنظيم عمليات الأيض، كما أن تفويت وجبة الطعام عن وقتها سيؤدي إلى مضاعفة كمية الطعام المتناولة لاحقاً .
- تناول وجبة الافطار يساعد على منع زيادة الوزن حيث أن عدم تناول وجبة الافطار يؤثر سلباً على عمليات الأيض والهرمونات التي تتحكم بالشعور بالجوع مما يؤدي إلى زيادة كمية الطعام المتناولة خلال اليوم.<sup>٣</sup>

---

**الغذاء المتوازن والنظام الصحي هما  
نمط حياة وليس خطة لفترة زمنية قصيرة**

---

## تناول الفاكهة و الخضار و الحبوب الكاملة و المكسرات حسب الاحتياجات اليومية

- تحتوي الفاكهة والخضار على كميات منخفضة من الدهون والسعرات الحرارية وعلى كمية عالية من الألياف مما يساعد على فقدان الوزن.
- تناول الحبوب الكاملة ( الشوفان، القمح، الشعير، الكينوا ) والألياف يساعد في تخفيض الوزن لأن هذه الأطعمة تساعد على الشعور بالشبع.<sup>٤</sup>
- تناول المكسرات الغير مملحة (خاصة الجوز) يومياً بمقدار راحة اليد (٢٨ جرام) قد يساعد على خفض الوزن لإحتوائها على أوميغا 6.<sup>٥</sup>

تفاحة متوسطة ( 182 جم)  
= 95 سعرة حرارية + ألياف عالية

قطعة دونات ( 60 جم)  
= 253 سعرة حرارية + دهون مشبعة عالية

## الحد من مدخول الطاقة من الدهون الكلية

- يفضل أن لا تزيد كمية الدهون المتناولة عن 30% من مجموع الطعام (تقريباً 50 – 80 جم) لتجنب زيادة الوزن وأن لا تزيد كمية الدهون المشبعة عن 10% (تقريباً 16 – 26 جم) و الدهون المتحولة عن 1% (تقريباً 2 – 3 جم).<sup>٦</sup>
- ينصح بتناول الدهون غير المشبعة ( مثل زيت الزيتون والمكسرات ) بدلا من الدهون المشبعة ( مثل اللحوم الحمراء والزبدة ) والمتحولة.
- وجدت العديد من الدراسات علاقة بين السمنة وتناول المأكولات السريعة والتي تحتوي على دهون عالية.<sup>٧</sup>

**ملعقة كبيرة من الزبدة تحتوي على 104 سعرة حرارية من الدهون**  
**دجاجة كاملة تحتوي على 100 سعرة حرارية من الدهون**

## الحد من استهلاك السكر

ينصح بخفض كمية السكر الى أقل من 10 % من كمية الطعام (٢٥ – ٤٠ جرام) في النظام الغذائي الصحي والى أقل من 5% للحصول على فوائد صحية.<sup>٨</sup>

A close-up photograph of a hand holding a small, ornate metal spoon. The spoon is holding a single, white, rectangular sugar cube. Below the spoon, a white ceramic cup filled with a golden-brown liquid, likely tea, is visible. The cup has a decorative pattern on its rim. In the background, a glass bowl containing several thin, light-colored sticks, possibly cinnamon or ginger, is partially visible. The overall scene is set on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth.

ملعقة صغيرة  
من السكر تحتوي  
على 16 سعرة حرارية

## ينصح بشرب 6 - 8 أكواب من الماء يومياً



## الحد من استهلاك الملح ( الصوديوم )

- ينصح بتناول أقل من 5 جرام (ملعقة صغيرة) ملح كل يوم.<sup>٩</sup>
- وجدت دراسة أن تناول جرام واحد اضافي من الملح كل يوم يزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة بنسبة 26 % عند البالغين.<sup>١٠</sup>

الملح لا يحتوي على سعرات حرارية لكنه يؤثر بطريقة غير مباشرة على الوزن

## شرب كمية كافية من الماء

- شرب كميات قليلة من الماء تبطئ من عمليات الايض مما يؤدي الى زيادة الوزن.
- شرب الماء يقلل من الشعور بالجوع مما يؤدي الى خفض كمية الطعام المتناولة.
- وجدت الدراسات ان 37 % من الاشخاص لا يفرقون بين الشعور بالعطش والجوع. لذا يجب شرب الماء أولا عند الإحساس بالجوع.<sup>١١</sup>

# طبق الأكل



حبوب  
كاملة

بروتين  
صحي

تناول الماء أو الشاي أو القهوة  
(مع قليل من السكر أو من دونه)  
قلل الحليب ومنتجات الألبان (إلى  
1 - 2 حصة يوميا) وقلل  
العصائر (إلى كوب صغير  
يوميا). تجنب المشروبات السكرية.

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب  
الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز  
الاسمر والمعكرونة من الحبوب  
الكاملة) قلل من الحبوب المصفاة  
(مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات.  
قلل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب  
تناول شرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى  
المعالجة صناعيا.

# الصلحي



تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.

كلما زاد أكل الخضروات و تعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضروات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.

خضروات

فواكه



مارس الرياضة

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

# النشاط البدني

النشاط البدني هي أي حركة جسمانية تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوُل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية. ويعود النشاط البدني بفوائد عديدة على الصحة ويسهم في الوقاية من الأمراض.

حسب منظمة الصحة العالمية فوائد النشاط البدني تشمل :<sup>١٢</sup>

- يحسّن اللياقة العضلية و لياقة القلب والجهاز التنفسي.
- يحسّن صحة العظام والصحة الوظيفية.
- يحد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات ( بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون ) و الاكتئاب.
- يحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك وال فقرات.
- يُعد ضرورياً لتوازن الطاقة التحكم في الوزن.

## للمحافظة على وزن الجسم

ممارسة الرياضة مثل المشي لمدة ( 150 - 300 دقيقة ) أسبوعياً

## لفقدان الوزن أو المحافظة على فقدان الوزن

- ممارسة الرياضة لمدة ( أكثر من 300 دقيقة ) أسبوعياً<sup>١٣</sup>
- المشي 10.000 خطوة يومياً<sup>١٤</sup>

## ممارسة النشاط الرياضي لمدة نصف ساعة

| النشاط الرياضي                                                |       |       |       |       |                                 |
|---------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------------|
| وزن الشخص / عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها خلال نصف ساعة |       |       |       |       |                                 |
| 100 كغ                                                        | 90 كغ | 80 كغ | 70 كغ | 60 كغ |                                 |
| 239                                                           | 211   | 187   | 164   | 140   | المشي (بسرعة 6.4 كم في الساعة)  |
| 266                                                           | 239   | 213   | 186   | 160   | المشي (بسرعة 7.2 كم في الساعة)  |
| 426                                                           | 383   | 341   | 298   | 256   | الركض (بسرعة 8 كم في الساعة)    |
| 534                                                           | 526   | 467   | 409   | 350   | الركض (بسرعة 10.8 كم في الساعة) |
| 371                                                           | 334   | 298   | 260   | 223   | تمارين هوائية، قوية             |
| 293                                                           | 264   | 234   | 205   | 175   | تمارين هوائية، خفيفة            |
| 371                                                           | 334   | 298   | 260   | 223   | ركوب الدراجات                   |
| 293                                                           | 264   | 234   | 205   | 175   | الرقص                           |
| 371                                                           | 334   | 298   | 260   | 223   | كرة القدم                       |
| 319                                                           | 287   | 254   | 223   | 191   | السباحة                         |
| 371                                                           | 334   | 298   | 260   | 223   | التنس                           |
| الأنشطة اليومية                                               |       |       |       |       |                                 |
| 33                                                            | 30    | 26    | 23    | 19    | النوم                           |
| 60                                                            | 54    | 48    | 42    | 36    | الجلوس                          |
| 67                                                            | 60    | 54    | 47    | 41    | الوقوف                          |
| 133                                                           | 120   | 106   | 93    | 79    | الطبخ                           |
| 80                                                            | 72    | 64    | 56    | 48    | العمل المكتبي                   |

— إذا حرق الجسم 550 سعرة حرارية يومياً لمدة اسبوع، سيفقد الجسم 0.5 كغ من الدهون.<sup>١٦</sup>



# القياسات البدنية

وزن الجسم يشمل وزن الدهون، العضلات، العظام، الماء وأعضاء الجسم المختلفة لذا الهدف هو إنقاص الدهون تحديداً ، وليس إنقاص الوزن، لأن تعريف السمنة يرتبط بتراكم الدهون الزائدة في الجسم .

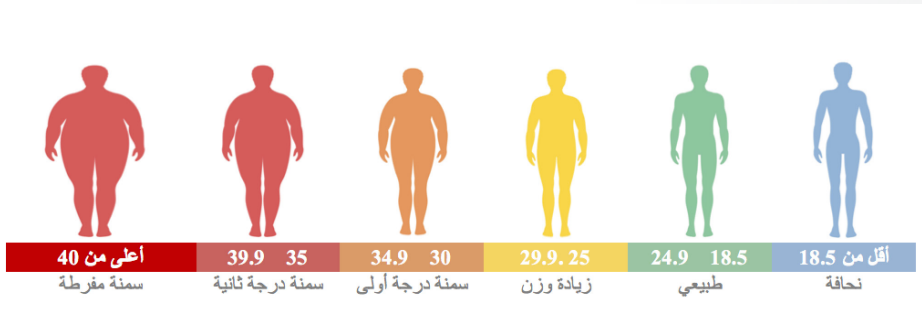
## مؤشر كتلة الجسم ( BMI )

مؤشر كتلة الجسم هو المؤشر الذي يقيم وزن الشخص بناءً على طوله. وهو أحد الوسائل المستخدمة لمعرفة ما إذا كان وزن الإنسان طبيعي أو يعاني من زيادة وزن أو سمنة.

- مؤشر كتلة الجسم لا يبين نسبة توزيع الدهون بالجسم.
- لا يستخدم للرياضيين حيث أن العضلات هي أكثر كثافة من الدهون مما قد يسبب برفع المؤشر ولا يستخدم للحوامل والأطفال.

### الوزن كـ

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن كـ}}{\text{الطول} \times \text{الطول م}}$$



## محيط الخصر

- هي أداة مهمة تساعد على معرفة كمية الدهون حول محيط الخصر.
- ارتفاع محيط الخصر يدل على زيادة في الدهون المتراكمة في الخصر مما قد يؤدي الى زيادة خطر مرض السكري ( النوع الثاني) و إرتفاع الكوليسترول وضغط الدم وأمراض القلب.<sup>١٧</sup>

**لقياس محيط الخصر:** لف شريط القياس حول منطقة الخصر الواقعة فوق السره وتحت القفص الصدري بشكلٍ موازي للأرض.

| خطر الإصابة بالسمنة | نساء          | رجال           |
|---------------------|---------------|----------------|
| خطر منخفض           | اعلى من 80 سم | اعلى من 94 سم  |
| خطر عالي            | اعلى من 88 سم | اعلى من 102 سم |

## معدل محيط الخصر للورك (WHR)

هي أداة لتحديد موقع الدهون في الجسم .

$$\text{معدل محيط الخصر للورك} = \frac{\text{محيط أصغر منطقة في الخصر ( سم )}}{\text{محيط أكبر منطقة في الورك ( سم )}}$$

| رجال     | نساء     | خطر الإصابة<br>بمشاكل صحية |
|----------|----------|----------------------------|
| <0.9     | <0.8     | خطر منخفض                  |
| 0.9-0.99 | 0.8-0.89 | خطر متوسط                  |
| >1       | >0.9     | خطر عالي                   |



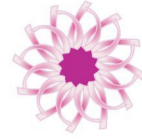
## العلاقة بين السمنة وداء السكري ( جمعية السكري السعودية الخيرية )

- تعتبر السمنة سبباً رئيساً للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.
- يصاب البدن بداء السكري مبكراً مقارنة بذوي الوزن الطبيعي، خاصة إذا كانت السمنة في منطقة الخصر.
- يزداد خطر الإصابة بالسكري لدى البدنيين ( مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 ) بنسبة 53 مرة عن أقرانهم من ذوي الوزن الطبيعي.
- يزداد خطر الإصابة بالسكري لدى ذوي الوزن الزائد ( مؤشر كتلة الجسم بين 25 - 30 ) بنسبة 10 مرات أكثر من ذوي الوزن الطبيعي.

### يؤثر النسيج الدهني على الإنسان مسبباً ارتفاع السكر بطريقتين:

- 1 يزيد حاجة الجسم للأنسولين.
- 2 يزيد من مقاومة الخلايا للأنسولين مؤدية إلى زيادة في كمية الأنسولين في الدم.

إن إنقاص الوزن لدى المصابين بداء السكر من النوع الثاني يقلل من مقاومة الأنسولين ويحسن من مستوى التحكم بالسكر.



جمعية زهرة  
ZAHRA ASSOCIATION

## العلاقة بين السمنة وسرطان الثدي ( جمعية زهرة )

- السمنة هي عامل خطر يزيد نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بعد انقطاع الطمث حيث أظهرت العديد من الدراسات ارتباط مؤشر كتلة الجسم المرتفع بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.<sup>١٨</sup>
- وجود المزيد من الأنسجة الدهنية في الجسم يرفع مستويات هرمون الاستروجين مما له علاقة بسرطان الثدي.
- زيادة الوزن قد يرفع مستوى هرمون الأنسولين مما له علاقة بسرطان الثدي.
- تشير الدراسات إلى أن الخطر يزداد بالنسبة للنساء اللواتي اكتسبن وزناً كشخص بالغ « حديثاً » مقارنة بالذين يعانون من زيادة الوزن منذ الطفولة.
- زيادة الدهون في منطقة الخصر تشكل خطر أكبر من وجود الدهون الزائدة في منطقة الوركين والفخذين.<sup>١٩</sup>
- لذا تجنب زيادة الوزن والحفاظ على وزن صحي قد يساهم بشكل مهم في خفض مخاطر الإصابة بالسرطان وخاصة لدى النساء بعد انقطاع الطمث.<sup>٢٠</sup>

## العلاقة بين السمنة وأمراض القلب ( جمعية القلب السعودية )

- الوزن الزائد هو حمل زائد على عضلة القلب فتحتاج الى مجهود أكبر لضخ الدم ومع الوقت تتضخم عضلة القلب لتكتسب قوة في دفع الدم مما قد يؤدي الى حدوث انسداد للشعيرات الدموية المغذية لعضلة القلب وهو ما يسمى بضعف عضلة القلب ثم بفشل عضلة القلب.
- استمرار السمنة لمدة تزيد عن 10 سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ وخصوصا عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أو مرحلة الشباب الأولى.
- تناول كميات عالية من الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهو عامل الخطورة الأول لأمراض القلب.

- <sup>1</sup> Saudi Arabia Ministry of Health. (2016, January 19). World Anti-Obesity Day. Retrieved from <http://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/HealthDay/2015/Pages/HealthDay-2015-11-26.aspx>
- <sup>2</sup> British Nutrition Foundation. (2009, July). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/obesityand-weightmanagement/obesity-and-overweight.html?start=4>
- <sup>3</sup> O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-Martin S. The role of breakfast in health: Definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014;114(12):S8–S26. doi:10.1016/j.jand.2014.08.022.
- <sup>4</sup> Qi, L. (2014). Personalized nutrition and obesity. *Annals of medicine*, 46(5), 247-252.
- <sup>5</sup> Jackson, C. L., & Hu, F. B. (2014). Long-term associations of nut consumption with body weight and obesity—. *The American journal of clinical nutrition*, 100(suppl\_1), 408S-411S.
- <sup>6</sup> World Health Organization. (2018, October). Healthy diet. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <sup>7</sup> Qi, L. (2014). Personalized nutrition and obesity. *Annals of medicine*, 46(5), 247-252
- <sup>8</sup> World Health Organization. (2018, October). Healthy diet. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <sup>9</sup> World Health Organization. (2018, October). Healthy diet. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <sup>10</sup> Ma, Y., He, F. J., & MacGregor, G. A. (2015). High salt intake: independent risk factor for obesity?. *Hypertension*, 66(4), 843-849.
- <sup>11</sup> Bagley, D. (2006). Processed water and therapeutic uses thereof. U.S. Patent Application No. 11/144,041
- <sup>12</sup> World Health Organization. (2018). Physical Activity. Retrieved from <http://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- <sup>13</sup> Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 2: Physical Activity Has Many Health Benefits. Retrieved from <https://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx>
- <sup>14</sup> Schneider, P. L., Bassett Jr, D. R., Thompson, D. L., Pronk, N. P., & Bielak, K. M. (2006). Effects of a 10,000 steps per day goal in overweight adults. *American Journal of Health Promotion*, 21(2), 85-89.
- <sup>15</sup> Lee, T. H. (2004). Calories burned in 30 minutes for people of three different weights. *Harvard Heart Letter*, 14.
- <sup>16</sup> Mayo Clinic. (2018, March 28). The best ways to cut calories from your diet. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/calories/art-20048065>
- <sup>17</sup> World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008.
- <sup>18</sup> National Cancer Institute. (2017). Obesity and Cancer. Retrieved from <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet#q3>
- <sup>19</sup> American Cancer Society. (2018). How Your Weight May Affect Your Risk of Breast Cancer. Retrieved from <https://www.cancer.org/latest-news/how-your-weight-affects-your-risk-of-breast-cancer.html>
- <sup>20</sup> Barnett, J. B. (2003). The relationship between obesity and breast cancer risk and mortality. *Nutrition reviews*, 61(2), 73.

## الجامعات



## المدارس



المصممة .. بدور الزايري

@bdouralzaidi

تصميم

أخصائية تغذية .. رؤى عبدالله المرواني

تم المراجعة من قبل برنامج مكافحة السمّة  
(وزارة الصحة)



الجمعية الكاي للحد من السمنة 'كاي'  
Kayl Association for combating Obesity



الرقم الموحد

**920015194**

#### شريك إعلامي



#### مساندون



#### شركاء صحيين



#### الشريك التقني



#### المجلة الرسمية للحملة



#### النوادي الرياضية



#### مناجر صحية و مراكز حمية



## للتبرعات

رقم الحساب البنكي:

البنك الأهلي – الجمعية الخيرية لمكافحة السمرة (كيل)

**SA3210000021858374000104**

للتبرع برسالة نصية (SMS):

– إرسال رساله فارغة إلى **5194** للتبرع مره واحده بقيمة 10 ريال

– إرسال رسالة بالرقم 1 إلى **5194** للتبرع الشهري بقيمة 12 ريال

[www.kayl.org.sa](http://www.kayl.org.sa)