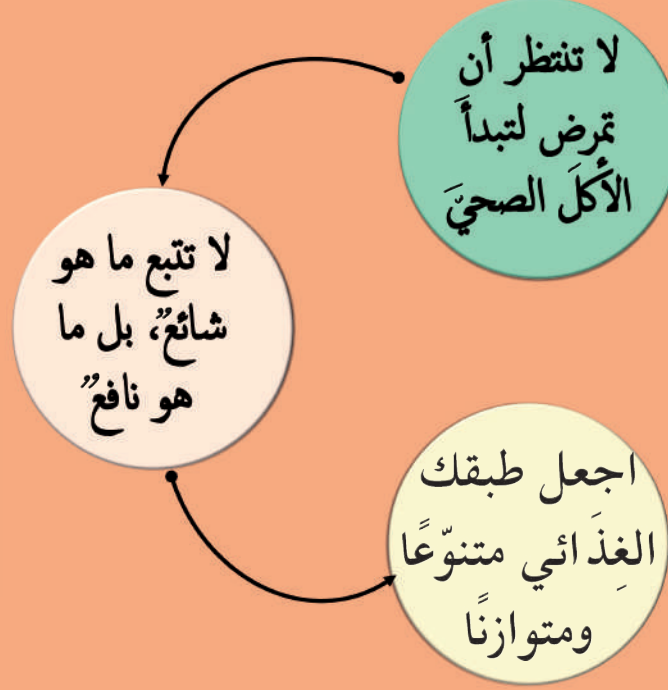


"الصحة المدرسية ... من أجل مستقبل صحي آمن"

التَغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ



نصيحة



إنَّ جِسْمَنَا هُوَ أَمَانَةٌ، وَمَا نَخْتَارُهُ
لِتَأْكُلَهُ الْيَوْمَ، يَصْنَعُ صِحَّتَكَ غَدًا.
الغذاء المتوازن هُوَ فنّ اختيارِ مَا
يُفِيدُكَ وَيُقَوِّيكَ.

العقل السليم ...
في الجسم السليم.

كيف أُحَقِّقُ التوازنَ الغذائيَ في حياتي اليوميّة؟

- ➡ أنوعُ في إختياريّاتِ الغدائية
- ➡ أنظمُ الوجبات الثلاث: فطور الصباح، الغذاء والعشاء؛
- ➡ أتناولُ الأطعمة الطبيعية الطازجة
- ➡ أقللُ من استهلاكِ السكريات والمأكولات الجاهزة؛
- ➡ أشربُ الماء يومياً بكميات كافية؛
- ➡ أمارسُ الرياضة بانتظام؛
- ➡ أكيّفُ النظام الغذائي مع احتياجاتي العمرية.
- ➡ أتقِفُ نفسي حول التَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ والمُتَوَازِنَةِ.



هل تعلم أن؟

جسم الإنسان إذا لم يحصل على ما يحتاجه من العناصر الغذائية يُصاب بالضعف والإرهاق الشديد وقلة التركيز.

سوء التغذية يؤدي إلى مشاكل صحية، مثل: فقر الدم، داء السكري، ضعف النمو، أمراض جلدية، هشاشة العظام ... وغيرها.

أحذر من تناول !

المأكولات السريعة

فقيرة من العناصر الغذائية وتزيد نسبة الدهون في الجسم.

المشروبات الغازية

تحتوي على سكريات عالية وتسبب زيادة الوزن وأمراض الأسنان.



مشروبات الطاقة

تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين والسكر، مما يسبب اضطراب في النوم، وترفع من ضربات القلب، وتضر المعدة.

الحلوى والسكريات

يُضعف المناعة ويزيد من خطر السمنة وأمراض القلب.

التغذية الصحية

هي تناول كميات كافية ومتنوعة من الأغذية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لنمو الجسم ووقايته من الأمراض.

الفيتامينات والمعادن

تقوية المناعة والعظام

الخضار
الفواكه
الحليب ومشتقاته
(اللبن، الجبن، ...)

الكربوهيدرات

الطاقة والنشاط

الخبز
الحبوب (القمح، الشعير، ...)
الأرز والمعكرونة
العسل الطبيعي



زيت الزيتون
المكسرات (الفستق، الجوز واللوز ...)
البذور

حماية الأعضاء وتنظيم الهرمونات

الدهون الصحية

اللحم والبيض
الأسماك
البقوليات (العدس، الفاصوليا، ...)

بناء الخلايا والعضلات

البروتينات