

عادات الأكل الصحية والنشاط البدني

هل فكرت من قبل كيف تؤثر عادات الأكل والنشاط البدني على صحتك وعافيتك؟

ما هي الخيارات الأفضل بالنسبة لك؟ لماذا تعتقد أن هذه الخيارات هي الأفضل بالنسبة لك؟



عادات الأكل الصحية

وقت الطعام

ابدأ اليوم بوجبة الإفطار وستحصل على المزيد من الطاقة ليومك الدراسي. إذا كنت تجد صعوبة في تناول الطعام في الصباح على الفور، فخذ شيئًا من الطعام لتتناوله أثناء الاستراحة (مثل ساندويتش وثمره فاكهة). الأكل المنتظم مفيد لمعظم الناس. يعني ذلك تناول الإفطار والغداء والعشاء بالإضافة إلى وجبتان أو ثلاث وجبات خفيفة. فهذا يجعلك تتناول الكمية المناسبة من الطعام بشكل أسهل، ويمنح الأسنان قسطًا من الراحة بين الوجبات.

إذا وضعت الهاتف أو الجهاز اللوحي بعيدًا واسترخيت أثناء تناول الطعام، فستتذوق الطعام بشكل أفضل وستجد فرصة للتحدث مع العائلة والأصدقاء والاستمتاع معهم، وستكون قادرًا على الشعور بالشبع عندما تتناول الكمية الكافية من الطعام. عندما تتناول الطعام والشراب وأنت تركز على هاتفك أو جهازك اللوحي أو جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون، يكون من السهل تناول الطعام والشراب بكمية أكثر مما يحتاجه الجسم.

المشروبات

الماء هو أفضل مشروب يرويك عندما تعطش، وأفضل مشروب تتناوله مع الوجبات. يمكن تناول مشروبات الحليب أو الشوفان مع الوجبات، تناول كأس أو اثنين من تلك المشروبات يوميًا يعتبر كمية مناسبة جدًا. فهي تحتوي على الكالسيوم الذي تحتاجه لتقوية الهيكل العظمي والأسنان. المشروبات الغازية والكحولية مشروبات الطاقة لا تجعلك تشعر بالشبع، ومن السهل أن تشرب الكثير منها مما سيؤدي إلى إتلاف أسنانك. مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين تؤثر على الجسم ويمكن أن تؤدي إلى تسريع ضربات القلب. من المهم ألا تدع مشروبات الطاقة تصبح بديلًا عن النوم أو الوجبات أو السوائل.

الفاكهة والتوت والخضروات

تناول بعض الخضروات مع كل وجبة. يفضل أن تكون الخضروات بألوان مختلفة. تحتوي الألوان على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. كن جريئًا وجرب أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه. سيعجبك مذاق بعضها على الفور، لكن هناك بعض الأنواع ستحتاج إلى تجربتها عدة مرات قبل أن تصبح من الأنواع المفضلة لديك.

الفاكهة من الأطعمة التي يسهل حملها معك، وهي تعتبر وجبة خفيفة جيدة. قطعان أو ثلاث قطع من الفاكهة يوميًا تقريبًا تعتبر كمية مناسبة.



عادات الأكل الصحية مهمة في جميع أيام الأسبوع. الحلويات ورقائق البطاطس / الوجبات الخفيفة والآيس كريم والمشروبات الغازية لا تحتوي على أي مغذيات، لكنها تعطي الكثير من الطاقة (السرعات الحرارية). كما أنها لا تجعلك تشعر بالشبع، ومن السهل أن تأكل منها أكثر من اللازم. من القواعد الجيدة أن تتناول الحلوى والبطاطس / الوجبات الخفيفة يومًا واحدًا في الأسبوع حتى في سن المراهقة.

الغذاء والبيئة والمناخ

عادات الأكل الصحية تعتبر مفيدة لسلامة الكوكب أيضا. إذا اتبعت النسب الموضحة في "نموذج طبق الطعام" وتناولت العديد من الوجبات النباتية كل أسبوع، فستقل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون. ستفيد البيئة والمناخ كثيرا إذا قللت من إهدار الطعام وعدم صب كمية من الطعام أكثر مما يمكنك تناوله.

الخبز والمعكرونة والحبوب

من الأفضل أن تختار أنواع الخبز والمعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة، ولكن لا يشترط أن يكون الخبز محتويا على الحبة بأكملها. قد تكون الحبة مطحونة أو مستوية القوام. دقيق الحبوب الكاملة يحتوي على المزيد من الفيتامينات والمعادن والألياف ويجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة بالدقيق الأبيض. من الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة بنسبة أكثر أو أقل من 100% الشوفان المدور والموزلي والخبز المحمص.

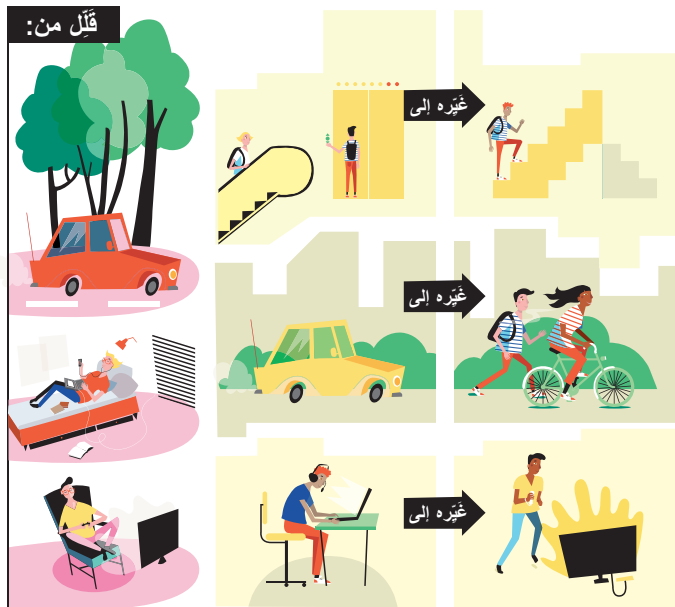
الكمية الصحيحة فقط

استخدام "نموذج طبق الطعام" في الغداء والعشاء يسهل عليك تناول الكمية الصحيحة من الطعام بتركيبة غذائية جيدة. الأطعمة المختلفة تحتوي على العناصر الغذائية المختلفة التي يحتاجها الجسم. لهذا يفضل التنوع: ما شكل طبق الطعام الخاص بك؟



أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع

التمارين الرياضية والجلوس



إذا كنت تمارس الرياضة وكنت نشيطا خلال اليوم، فستشعر بمزيد من اليقظة والقوة والسرعة. وقد تلاحظ أيضا أن التركيز في المدرسة أصبح أسهل. كما أن النشاط البدني يمتدك من النوم بشكل أفضل. جميع أنواع التمرين جيدة! مثل الأنشطة اليومية كالمشي وركوب الدراجات والجري والمساعدة في المنزل، وكذلك الرياضة المدرسية والتدريب في وقت فراغك. فقط مارس ما يعجبك. من المفيد لجسمك أن تنشط لمدة ساعة واحدة على الأقل يوميًا (وليس بالضرورة أن تكون تلك الساعة دفعة واحدة) وأن تكون نوعية الأنشطة التي تمارسها ترفع معدل نبضاتك عدة مرات في الأسبوع. احذر من المدة التي تقضيها في الجلوس أو العمل المدرسي أو الاستلقاء مع الإمساك بالهاتف أو الكمبيوتر أو التلفزيون. مدد ساقيك واكسر وضع الجلوس مرة أو مرتين في الساعة؛ كما أن القيام بعدد من تمارين البيديز أو دفعات القرفصاء (السكواتس) ستجعل الدم يدور في عضلاتك ورأسك.