

# عادات الأكل الصحية والتمارين الرياضية

ما هي وجبتك المفضلة؟

ما هو النشاط البدني المفضل لديك؟



هل فكرت من قبل في  
السبب الذي جعلها  
وجبتك المفضلة أو  
النشاط المفضل لديك؟

## عادات الأكل الصحية

### وجبات الطعام اليومية

ابدأ اليوم بوجبة الإفطار وستحصل على المزيد من الطاقة ليومك الدراسي. إذا كنت تجد صعوبة في تناول الطعام في الصباح على الفور، خذ شيئًا من الطعام لتتناوله أثناء الاستراحة (مثل سندوتش 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 الكحولية والغازية تحتوي على كمية كبيرة من السكر، ومن السهل أن تشرب منها أكثر من اللازم؛ فالمشروبات الحلوة لا تجعلك تشعر بالشبع.



### 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.

التنوع مفيد: القليل من الخضروات والقليل من القمح والبطاطا / الأرز / المعكرونة / البرغل والقليل من البروتين / اللحوم / البروتين النباتي / اللحوم. ما شكل طبق الطعام الخاص بك؟

### أيام الأسبوع وأيام الجمعة والحلويات يوم السبت

من الجيد التمييز بين أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع. من القواعد الجيدة أن تتناول الحلوى والبطاطس / الوجبات الخفيفة يومًا واحدًا في الأسبوع. إذا كنت تنوي تناول الحلوى أو البطاطس المقلية، فلا تشرب أي مشروبات غازية أو كحولية في ذلك اليوم.

### الغذاء والبيئة والمناخ

عادات الأكل الصحية والتمارين الرياضية تعتبر مفيدة لسلامة الكوكب أيضًا. أحد الأشياء التي يستطيع كل فرد أن يفعلها هي عدم وضع كمية طعام على المائدة أكثر مما يمكن تناوله.

### الخبز والمعكرونة والحبوب

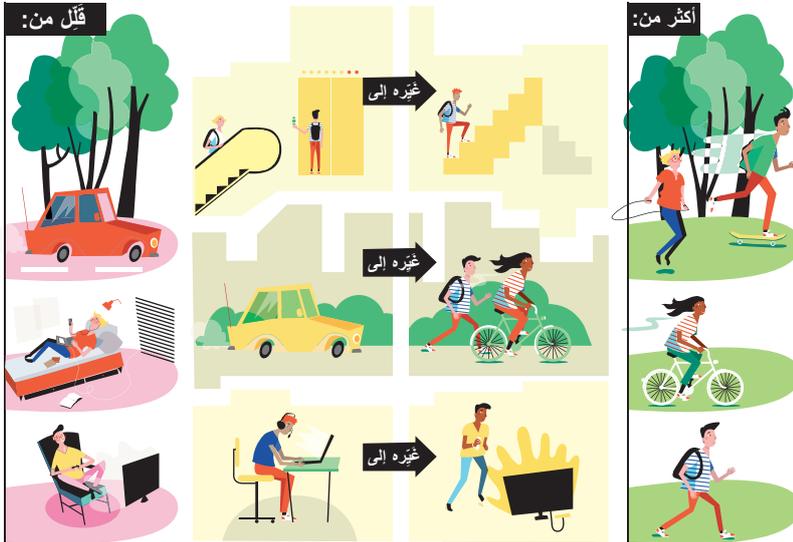
من الأفضل أن تختار أنواع الخبز والمعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة، ولكن لا يشترط أن يكون الخبز محتويًا على الحبة بأكملها. قد تكون الحبة مطحونة أو مستوية القوام. دقيق الحبوب الكاملة يحتوي على المزيد من الفيتامينات والمعادن والألياف ويجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول مقارنة بالدقيق الأبيض. من الأطعمة التي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

### الكمية الصحيحة فقط

استخدام "نموذج طبق الطعام" في الغداء والعشاء، واستخدام يديك في قياس الكمية يسهل عليك تناول الكمية الصحيحة من الطعام بتركيبة غذائية جيدة. الأطعمة المختلفة تحتوي على العناصر الغذائية المختلفة التي يحتاجها الجسم. ولهذا يعتبر



## التمارين الرياضية والجلوس



إذا كنت تمارس الرياضة وكنت نشيطًا خلال اليوم، فستشعر بمزيد من اليقظة والقوة والسرعة. وقد تلاحظ أيضًا أن التركيز في المدرسة أصبح أسهل. كما أن النشاط البدني يمكنك من النوم بشكل أفضل. جميع أنواع التمرين جيدة! مثل الأنشطة اليومية كالمشي وركوب الدراجات والجري، 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.

### للوالدين

بصفتك أحد الوالدين، أنت القدوة الأساسية لطفلك، وسيقلد الطفل عاداتك الجيدة وغير الجيدة؛ فإذا كنت تمارس عادات الأكل الصحية وتقلل الوقت الذي تقضيه جالسًا، فسيفعل طفلك هذا النمط. تناول الطعام معًا يعني أن الوجبة لم تعد مجرد تناول الطعام؛ فهي مهمة لبناء روح الزمالة ولعافيتك. بصفتك شخصًا بالغًا، عليك أن تقر وتحمّل المسؤولية عن الطعام والشراب المقدم في المنزل.