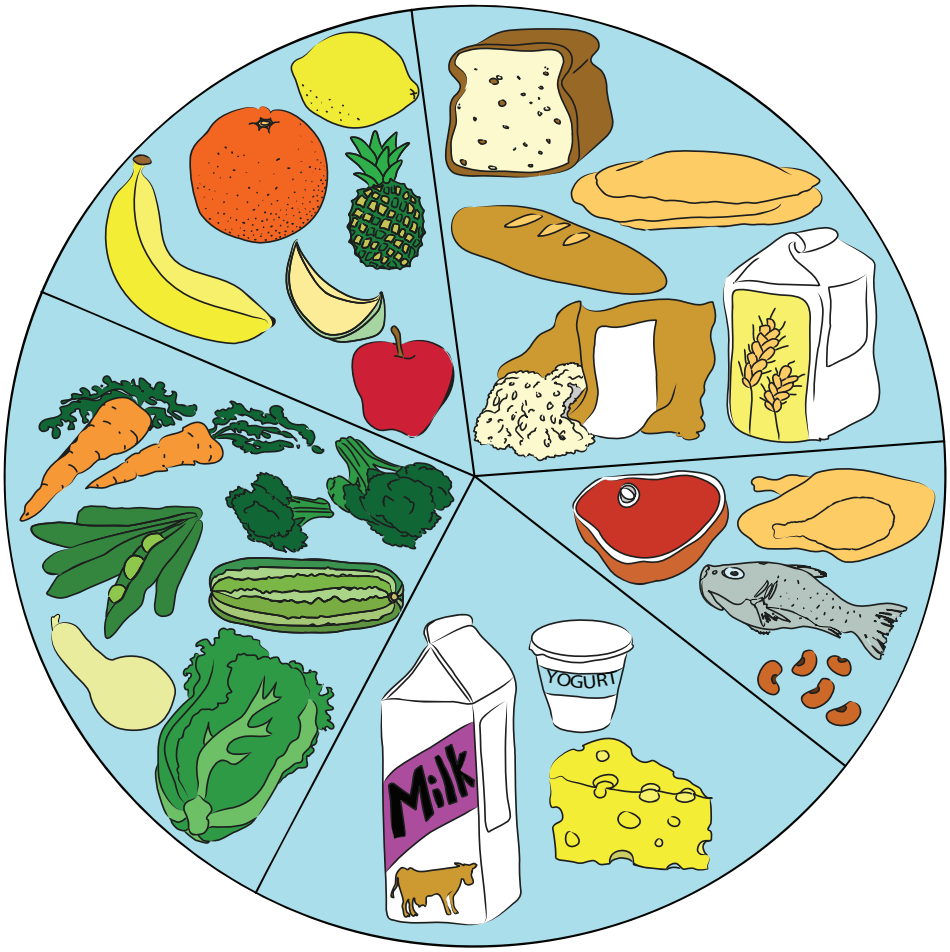
غذاء مُغذي لبالغين في صحة جيدة

- تناول غذاء مغذي يعني تناول أنواع مختلفة من الأغذية بما في ذلك الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
- بالإضافة تناول الأغذية المغذية يعني عدم تناول كميات كبيرة من المواد الدسمة أو السكر أو الملح.
- الحبوب المغذية مثل الأرز البني وخبز القمح ومكرونة القمح والحبوب مثل الشوفان كلها تمثل موردا هاما للألياف.
- من المهم أيضا تناول الكثير من الثمار والخضر خمسة مرات في اليوم على الأقل. إذا لم تكن الثمار والخضر الطازجة متوفرة، تناول الثمار والخضر المعلّبة.
- خفض من كميات الوجبات السريعة التي تتناولها لأن هذا النوع من الأغذية يحتوي على كميات كبيرة من المواد الدسمة والملح.
- **يساعدك تناول الأغذية المُغذية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة وتحصيل نتائج أفضل في موطن الشغل والمدرسة وحتى أثناء اللعب.**



لبن الثدي لرضع في صحة جيدة

- يمثل لبن الأم أفضل غذاء للأطفال الرضع.
- أعطي للطفل الرضيع لبن الثدي إلى أن يبلغ عمره أربعة أشهر واستمر في ذلك إلى أن يبلغ عمره سنة على الأقل.
- نوّع الوجبات بإدخال أغذية صلبة عندما يكون عمر الطفل بين أربعة وستة أشهر.
- ناول الطفل الطعام الجديد خلال أيام متعددة على التوالي قبل الإنتقال إلى نوع مختلف من الطعام.
- لا تضع طفلك في الفراش للنوم مع زجاجة الرضاعة لتفادي نخر الأسنان.
- **يتعرض الأطفال** الذين يرضعون ثدي **الأم إلى أقل** مشاكل من **الأطفال** الذين يرضعون من **الزجاجة**.

غذاء مُغذي لأطفال في صحة جيدة

- يحتاج الأطفال إلى نفس الغذاء المُغذي الذي يتناوله البالغون لكن في أقساط مناسبة لعمرهم.
- أعطي طفلك أنواع مختلفة من الأغذية المُغذية في كل يوم مثل الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
- حدّد كميات المشروبات التي تحتوي على السكر والحلويات التي يتناولها طفلك.
- حدّد كميات الطعام الدسم مثل رقاقات البطاطس والكعك والطعام المقلي التي يتناولها طفلك.
- يحتاج الأطفال إلى تناول الكثير من اللبن لتقوية العظام والأسنان.
- **تناول الطعام المُغذي يساعد الطفل على البقاء في صحة جيدة والنجاح في المدرسة وتفادي الإفراط في الوزن.**

كُن نشطا للبقاء في صحة جيدة

- قم بأنشطة بدنية لمدة 30 دقيقة على الأقل في كل اليوم (ساعة للأطفال).
- أضف أنشطة أكثر تقوم بها في حياتك مثل الصعود والنزول في الدرج أو توقيف سيارتك بعيدا عن الدكان والمشي كلّما أمكن ذلك.
- المشي وسيلة سهلة ورخيصة للقيام بأنشطتك اليومية.
- خطط للقيام بأنشطة بدنية لكل الأسرة مثل المشي أو اللعب في الحديقة أو العمل في حديقة البيت أو الرقص.
- يجب على الأطفال اللعب في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك عوضا عن البقاء داخل البيت ومشاهدة التلفزيون.
- ينصح الأطباء بعدم تمكين الأطفال أقل من سنتين من مشاهدة التلفزيون والأطفال الذين تكون أعمارهم أكثر من سنتين بعدم مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو أكثر من ساعتين في اليوم.
- شجع طفلك على القيام بأنشطة بدنية في الهواء الطلق مثل اللعب والقفز على الحبل والرقص.
- **تمكنك الأنشطة البدنية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة والشعور بنشاط أكثر وراحة أكبر والمحافظة على وزن مناسب.**

وقت الطعام، وقت الأسرة

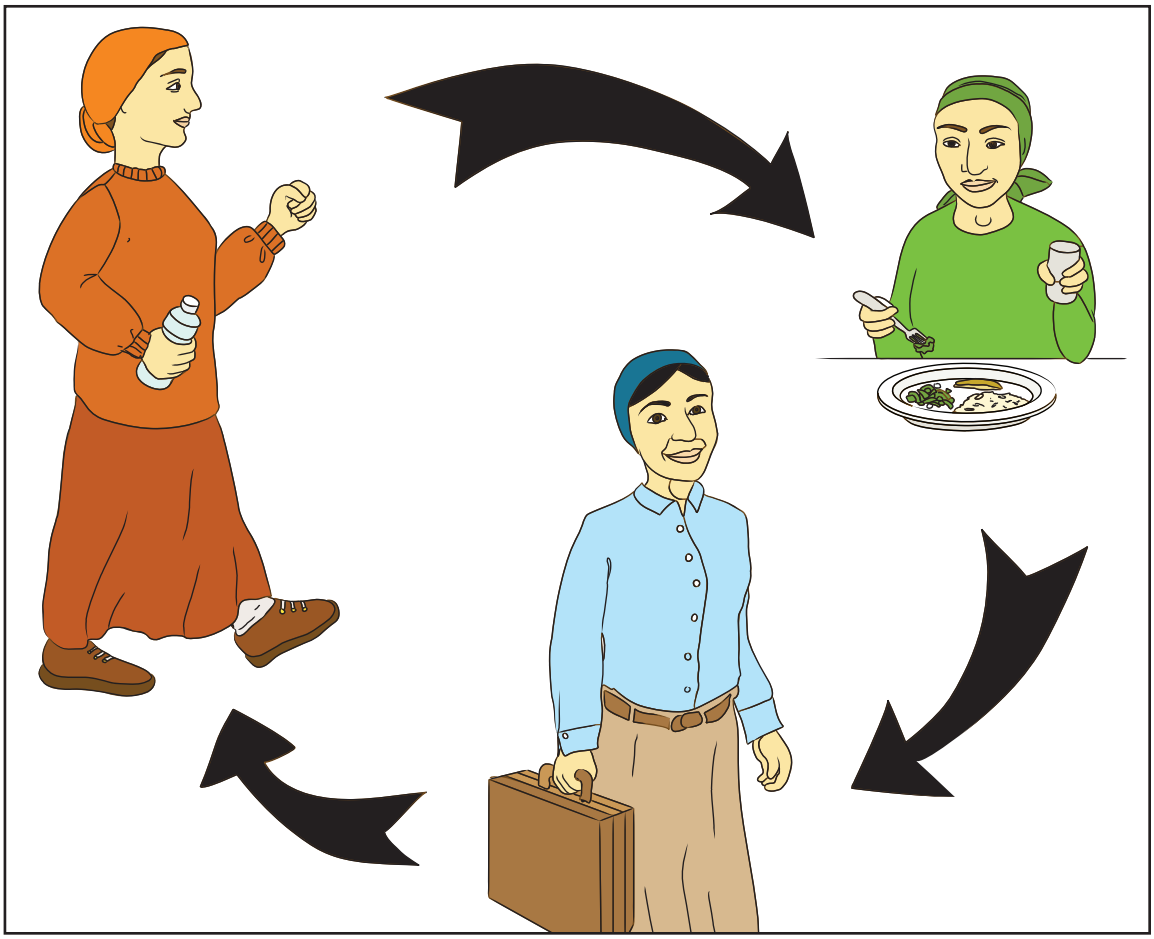
- جهز أطعمة مغذية لأسرتك وتناولوها مع بعض.
- سخر وقت الأكل لتعرف المزيد حول أنشطة طفلك أثناء اليوم وتشاركهم في ثقافتك وقيمك.
- لا تدع الأطفال يشاهدون التلفزيون أو ألعاب الفيديو خلال أوقات الأكل.
- الأكل مع باقي الأفراد يمكن الأسرة من المحافظة على الروابط القوية بين أفرادها.
- **يكون الأطفال الذين يتناولون وجباتهم مع أسرتهم بانتظام في صحة أفضل ويحصلون على نتائج أفضل في المدرسة.**
- **يحافظ الأطفال الذين يتناولون وجباتهم مع أسرتهم بانتظام على روابط أقوى مع الأسرة.**

حافظ على وزن مناسب

- تأكل كثيرا عندما تتناول كميات من الطعام أكثر مما يحتاج إليها جسمك.
- عندما تأكل كثيرا ولا تقوم بتمارين رياضية كافية يصبح وزنك كبيرا.
- المحافظة على الوزن المناسب مهم جدا للبقاء في صحة جيدة
- هناك بعض الخطوات يمكنك القيام بها للمحافظة على وزن مناسب. وهي:
  —خفض من كميات الطعام التي تحتوي على نسب كبيرة من المواد الدسمة والسكر
  —خفض من حجم الوجبات
  —توقف عن الأكل عندما تشبع
  —زد من الأنشطة البدنية التي تقوم بها

المحافظة على وزن مناسب يُخفض من تعرضك لحالات مثل:

—مشاكل على مستوى المفاصل
—ضغط الدم المرتفع
—سكري الدم
—أمراض القلب
—بعض أنواع السرطان



النظافة لتناول أغذية سليمة

- أغسل يديك دائما باستعمال الصابون قبل الطبخ والأكل.
- أغسل الثمار والخضر بالماء قبل أكلها.
- حافظ على الطعام غير المطهي والأسماك في مكان بعيد عن الأطعمة الأخرى.
- ضع المنتجات المشتقة من اللبن واللحم والأسماك في الثلاجة.
- بعد تجهيز الطعام امسح المنضدة ولوح القطع بالصابون والماء.
- لا تترك الطعام المطهي فوق المنضدة لأكثر من ساعتين.
- خزن الطعام المتبقي في أوعية مغطات وضعها في الثلاجة.
- يحافظ **الطعام** النظيف على صحة **أفراد** أسرتك وتفادي **الأمراض** التي يسببها **الطعام** الفاسد.
- خزن الطعام بالطريقة المناسبة يمكنك **أنت** وأسرتك من تفادي **الأمراض** التي يسببها **الطعام** الفاسد.

التسوق بذكاء

- فكر في الأطعمة التي تريد طهيها وقم بوضع قائمة للمواد التي تريد شرائها قبل الذهاب إلى الدكان
- تسوق بعد الأكل ولا تقم بذلك عندما تكون جوعانا.
- إقرأ المواصفات واختر الأطعمة التي تحتوي على نسب منخفضة من المواد الدسمة والسكر والملح.
- استعمل القسيمات للمواد التي تحتاج إليها.
- اشري المنتجات التي يمكنك استعمالها وبأسعار مخفضة.
- قارن بين أنواع الطعام والأسماء واشري أرخص الأطعام لتوفير مالك.
- إذا كان سعر الثمار والخضر الطازجة مرتفع جدا أشري المنتجات المعلّبة أو مجمدة.
- أشري المواد التي حددتها في قائمتك فقط. المنتجات الضرورية لإحضار الأطعمة التي فكرت فيها.
- **يمكنك التخطيط قبل الشراء من توفير المال والوقت.**
- **معرفتك للدكان الذي تتسوق فيه يمكنك من توفير المال وشراء الأغذية المُغذية لك ولأسرتك.**