### سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

اعداد

## معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

#### 2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذوية المتعلقة بالشباب، يتخللها نصائح هامه تختص بكل موضوع.

# الحلقة التاسعة المحتى ومتوازن كيف يمكن أن يكون غذاء الشباب صحى ومتوازن

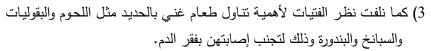


لابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة منها: أمراض القلب، السكري، الضغط و السمنة.

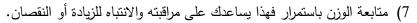
وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه شخص عن آخر فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية.

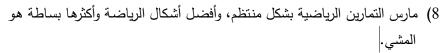
## ومن أهم النصائح الموجه إلى هذه الفئة العمرية مما يلي:

- 1) تنويع الأطعمة التي يتناولها الشباب، بحيث يحصلون على كميات متوازنة من كل مجموعة من مجموعات الطعام المختلفة.
  - 2) على الشباب ذكورا وإناثا تتاول غذاء غني بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته، باعتباره عنصر هام في هذه الفترة، من اجل دعم نمو العظام الذي يحدث بشكل سريع في هذه المرحلة.



- 4) تجنب الأكل أثناء متابعة التلفزيون أو الحديث عبر الهاتف، واجلس على مائدة الطعام لكي تتم عملية الهضم بشكل صحى وكي نحافظ على الشهية.
- الحرص على تتاول وجبة الإفطار فهي مهمة لتزويد الجسم بالطاقة الضرورية لمباشرة يوم جديد بنشاط وحبوية.
  - 6) نتاول 5 وجبات صغيرة موزعة على طول النهار وعدم اللجوء لنظام الوجبة الواحدة أو الوجبتين يوميا.





9) الابتعاد عن المنبهات والمشروبات الغازية، وتتاول كميات كافية من ماء الشرب،
على الأقل لترين من الماء يوميا (12 كأسا).



### المراجع:

- د. جابي أبو سعدى، التغنية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
  - د. حنا رشماوي، التغنية في مراحل العمر المختلفة، أريج، 2010
    - www.sehha.com •
    - www.sxc.hu : مرجع الصور