

الباعة المتجولين



خطر يومي نتعرض له في شوارعنا وبقراب من مدارسنا وبيوتنا أطمعتهم معرضة للذباب والأوساخ والغبار المنتشر في الجو .

فكيف نأكل أطعمة أو حلويات وهي ملوثة ومتسخة .

من أجل صحتنا وعافيتنا ولوقاية أنفسنا من الأمراض فإن علينا عدم الشراء من الباعة المتجولين فإذا التزمنا كلنا بعدم الشراء منهم , فلن نراهم في شوارعنا , أو قرب مدارسنا .

المشروبات الغازية



المشروبات الغازية والسمنة

مضاعفة حالات السمنة لدى الاطفال والمراهقين

المشروبات الغازية وصحة الأسنان

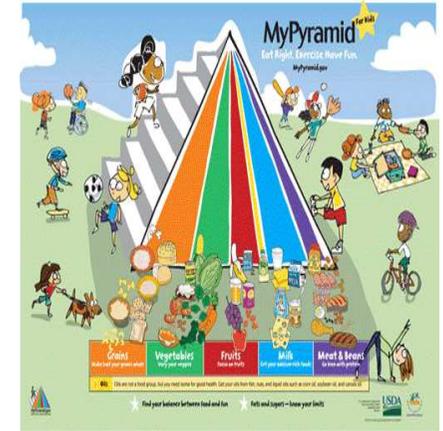


• ان المشروبات الغازية تحتوي على كميات كبيرة من السكر والكربوهيدرات حيث تعمل البكتيريا الموجودة في الفم الى تخمرها وبالتالي انتاج احماض تعمل على ضرر الطبقة السطحية والواقية للسن مما قد يؤدي الى تنخرها وظهور التسوس..

العلاقة مع هشاشة العظام

- ان حامض الفوسفوريك والتي تحتويها بعض المشروبات الغازية تقوم بسحب الكالسيوم من العظام وتقليل كثافة العظم حيث يصبح معرضا للكسر بسهولة .
- المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين تعمل على اضطراب النوم لدى الطفل وتجعله يميل الى الاحساس بالاجهاد والتعب .طوال اليوم.
- علاقة المشروبات الغازية بالسرطان تثبت تلوث بعض المشروبات الغازية بمادة البنزين والتي تعتبر احدى المواد المسرطنة..

الهرم الغذائي



مجموعة اللون الأزرق

تتمثل في مجموعة الحليب ومشتقاته ونصح بتناول ما يعادل ثلاثة أكواب من الحليب، الخالي أو قليل الدسم. وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من عدم تحمل منتجات الحليب، البحث عن مصدر آخر لعنصر الكالسيوم.

مجموعة اللون الأصفر

تتمثل في الزيوت ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقوليات والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة، مثل الزبد والسمن الصناعي

والطبيعي

مجموعة اللون الأرجواني

التغذية



يوسف سعيد

السنة الثالثة

التغذية السليمة تبدأ من المنزل عن طريق الغذاء الصحي وإتباع عادات الأكل الصحية ولنتذكر أن الصغار يقلدون الكبار في كثير من تصرفاتهم سواء أحبوا أم لا . لذا فعلينا أن نكون بمثابة قدوة لهم بإتباع عادات غذائية سليمة .

أساسيات التغذية السليمة :

يوفر الطعام العناصر الغذائية المطلوبة لبناء أجسام قوية. فالغذاء يمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها للنمو واللعب والتعلم والمحافظة على الصحة. ومن الضروري تنويع الأطعمة المقدمة للطفل حتى يوفر احتياجاته من المواد الغذائية الأساسية للنمو. فكل نوع من أنواع الأطعمة يحتوي على نوعية خاصة من الأغذية والتي بدورها تقوم بوظائف مختلفة في الجسم، ولا يوجد نوع من الأغذية أهم من الآخر فالجسم يحتاجها جميعاً من أجل صحة أفضل .



الغذاء السليم



التغذية السليمة ضرورة لكل طفل لذا يشدد الأطباء على ضرورة العناية التامة بنوعية الغذاء الصحي الذي يحتاجون إليه والابتعاد عن كل ما يسبب فقدان الشهية لديهم.

ويؤكد الأطباء أن التغذية السليمة للطفل تتركز أهميتها في السنوات العشر الأولى من عمره، حيث يحتاج إلى الحديد المهم لخلايا المخ كون خلاياه هي الوحيدة التي إذا تعرضت للتلف فإنها لا تعوض إضافة إلى أن نقصه يؤدي إلى فقر الدم وشعور الطفل بالكسل والخمول وعدم القدرة على التركيز.



تناول المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات باعتدال:

