



الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N.

ابريل
2022

نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

العدد رقم 9: سلسلة حول السمنة

الجزء الرابع:

السمنة لدى الفئة العمرية 14-19 سنة



1807770



PAFN_KW

ابريل
2022

المحتويات

04

صح
معتقداتك

03

بديل صحي

02

حقائق تغذية

01

تصريح

09

نصائح عامة

08

تعديل السلوك

07

دراسة

06

رياضة

05

وصفة صحية



1807770



PAFN_KW

تصريح

تعتبر السمنة من الاضطرابات الصحية الشائعة في فترة المراهقة، حيث ارتفعت معدلات السمنة لدى المراهقين في معظم بلدان العالم بالمقارنة مع ما كانت عليه منذ 30 عاماً. بشكل عام يعاني ثلثي الأطفال والمراهقين من زيادة الوزن أو السمنة، كما أنّ الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن من جميع الأعمار يكونون أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة مثل أمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية.

فريق إعداد النشرة :

إدارة التوعية وتعزيز
تغذية المجتمع

د. منى الصمعي
أ. فاطمة آتش
أ. حنان عباس

يتمثل السبب الأساسي في زيادة الوزن والسمنة في اختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي يستهلكها الإنسان وتلك التي يحرقها جسمه. وعلى الصعيد العالمي حدثت زيادة في المدخول من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على قدر كبير من الدهون والسكر؛ وزيادة طابع الخمول البدني للعديد من أنماط الحياة.

و غالباً ما تكون التغيرات في النظم الغذائية وأنماط النشاط البدني ناتجة عن التغيرات البيئية والمجتمعية المرتبطة بالتنمية وغياب السياسات الداعمة في قطاعات مثل الصحة والزراعة والنقل والتخطيط العمراني والبيئة وتجهيز الأغذية وتوزيعها وتسويقها والتعليم.

نمط الحياة الغير صحي من أبرز المخاطر التي تهدد الصحة لدى الجميع

السمنة لدى الفئة العمرية 14-19 سنة

متابعة ممتعة



1807770



PAFN_KW



حقائق تغذوية

• تشير الإحصائيات في عام 2016، أنه كان أكثر من 1.9 مليار من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من زيادة الوزن، وأكثر من 650 مليون من بينهم يعانون من السمنة.

• وكان 39% من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من زيادة الوزن و13% منهم يعانون من السمنة.

• كان 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و19 عاماً يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في عام 2016.

• ومن المتوقع أن يرتفع عدد الأطفال والمراهقين (الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و19 عاماً) الذين يعانون من السمنة المفرطة إلى 254 مليون بحلول عام 2030، وفقاً لتوقعات الاتحاد العالمي للسمنة.



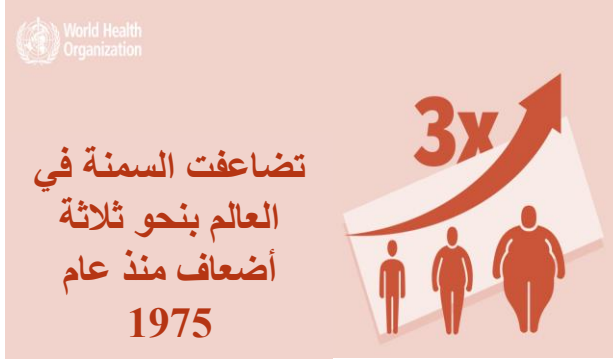
1807770



PAFN_KW

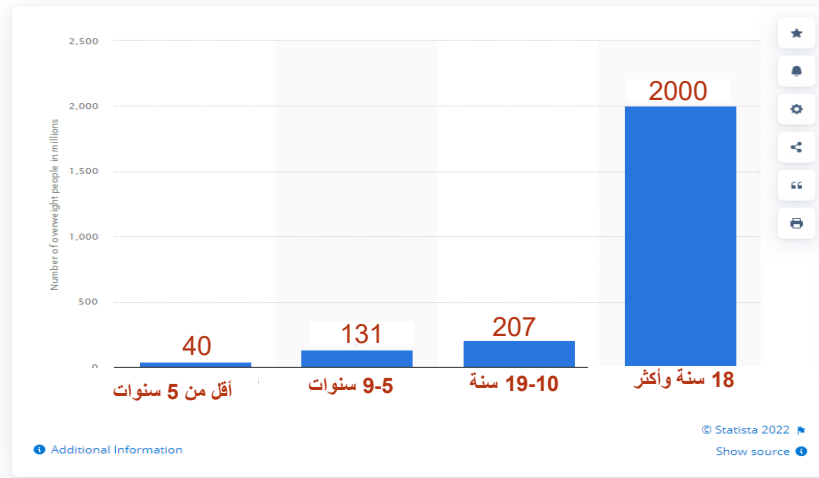
2

حقائق تغذوية

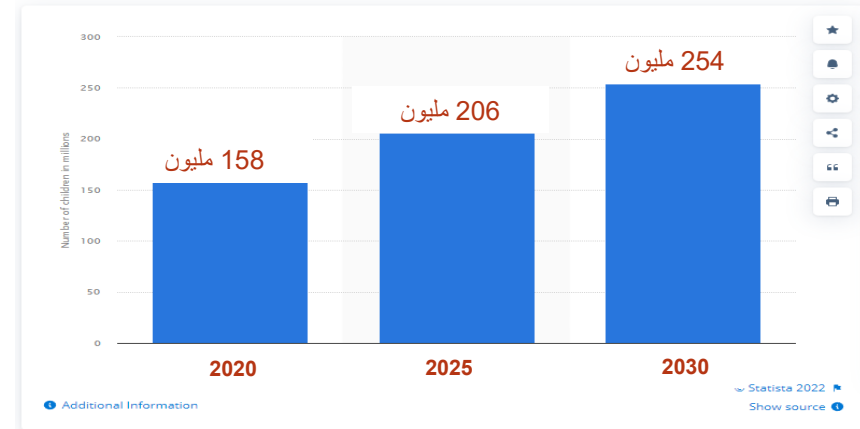
ابريل
2022

السمنة وزيادة الوزن في العالم

رسم بياني يوضح معدلات السمنة في العالم عام 2019 بالمليون

Number of overweight people worldwide as of 2019, by age
(in millions)

عدد الأطفال (5-19 سنة) المتوقع اصابتهم بالسمنة بالعالم



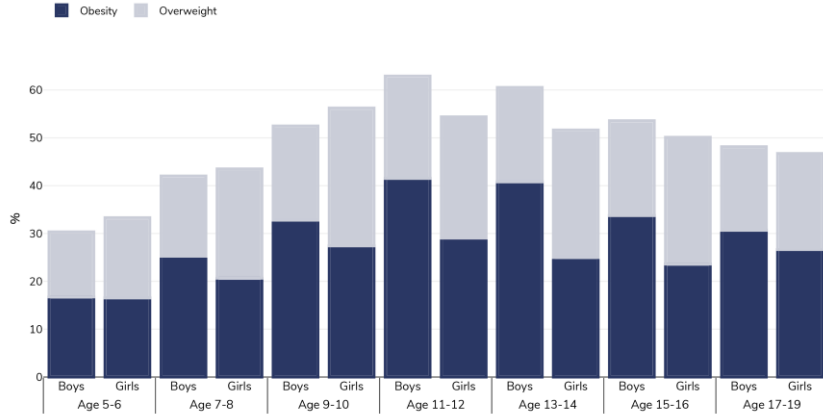
1807770



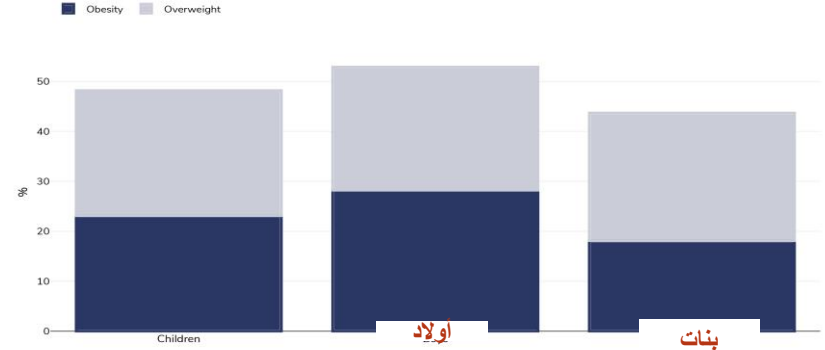
PAFN_KW

السمنة وزيادة الوزن في الكويت

بلغت معدلات السمنة في الكويت مستويات مخيفة للغاية بين فئات السكان وبما فيهم المراهقين، وفقاً للإحصائيات المتوفرة، وترجع هذه الزيادة إلى أسباب عديدة أبرزها نمط الحياة المتميز بقلّة الحركة والاعتماد على السيارات للتنقل وكثرة تناول الوجبات السريعة مع غياب النمط الغذائي المتوازن مما ينتج عنه الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة التي قد تؤدي إلى الوفاة مبكراً.

رسم بياني يوضح السمنة وزيادة الوزن في الكويت عام 2018
للغئات العمرية المختلفةWORLD
OBESITY

Survey type:	Measured
Sample size:	12298
References:	The Kuwait Nutrition Surveillance System - Annual Report 2018. Kuwait Nutrition Surveillance System, Ministry of Health. https://www.moh.gov.kw/FoodNutrition/KNSSReport2018.pdf (Last accessed 24.07.20)
Cutoffs:	WHO

رسم بياني يوضح % السمنة وزيادة الوزن في الكويت عام 2015
للأولاد والبنات من 13-17 سنةWORLD
OBESITY

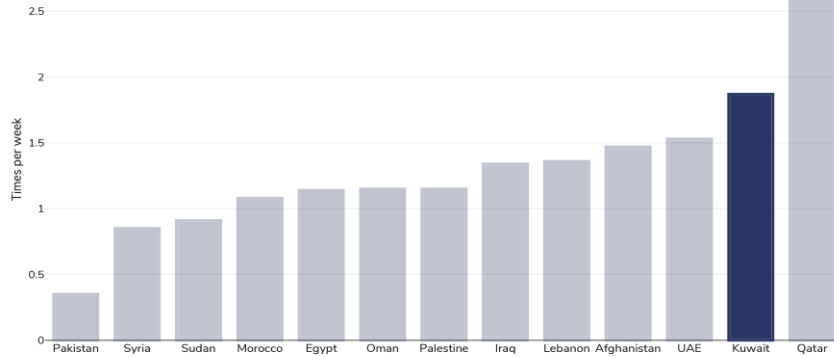
Survey type:	Self-reported
Age:	13-17
Sample size:	3637
Area covered:	National
References:	Global School-based Student Health Survey (GSHS), available at https://www.who.int/informatics/infodiv/gshs/2018/06/16/2018_GSHS_Survey_Full_Report.pdf (last accessed 25.11.20)
Notes:	WHO cutoffs.
Cutoffs:	WHO



رسم بياني يوضح معدل استهلاك الوجبات السريعة اسبوعياً في الكويت ومقارنتها مع بعض الدول للفئة العمرية 12-17 سنة

Children, 2009-2015

WORLD
OBESITY



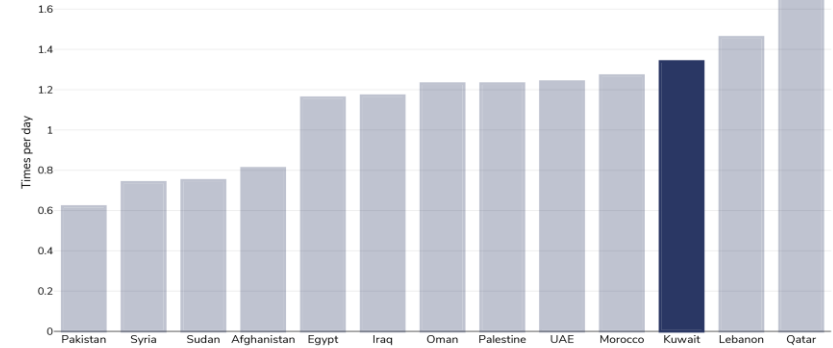
Age: 12-17

References: Beal et al. (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-food consumption: A meta-analysis of global school-based student health surveys. Food and Nutrition Bulletin. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287> sourced from Food Systems Dashboard <http://www.foodsystemsdashboard.org/food-system>

رسم بياني يوضح معدل استهلاك المشروبات الغازية في الكويت ومقارنتها مع بعض الدول للفئة العمرية 12-17 سنة

Children, 2009-2015

WORLD
OBESITY



Survey type: Measured

Age: 12-17

References: Beal et al. (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-food consumption: A meta-analysis of global school-based student health surveys. Food and Nutrition Bulletin. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287> sourced from Food Systems Dashboard <http://www.foodsystemsdashboard.org/food-system>





حساب معدل السمنة للفئة العمرية (14-19 سنوات)

من الصعب قياس دهون الجسم لدى المراهقين بشكل مباشر، ولكن غالبًا يستخدم مؤشر كتلة الجسم لحساب معدل السمنة لدى المراهقين بواسطة مقدمي الرعاية الصحية وذلك باستخدام "دليل مؤشر كتلة الجسم" حيث تتم مقارنة وزن المراهق مع طوله ثم تتم مقارنة النتيجة مع **المعايير العالمية الخاصة بالأطفال** من نفس الجنس الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 20 عامًا.

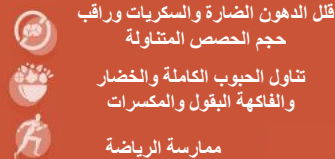
المراهق الذي يعاني من زيادة الوزن يكون مؤشر كتلة الجسم لديه بين 85 و 95 في المائة. والذي يعاني من السمنة المفرطة يكون مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر من 95 بالمائة.



بعض مضاعفات السمنة الخطيرة تشمل:



لوقاية



أعراض السمنة لدى المراهقين

أعراض السمنة الأكثر شيوعًا لدى المراهقين:

- ظهور ملامح الوجه بشكل غير متناسق.
- تراكم الشحوم أو الخلايا الدهنية في منطقة الثدي عند الذكور.
- زيادة حجم البطن
- البلوغ المبكر.
- زيادة حجم الذراعين والفخذين.



يتم قياس معدل السمنة عن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم الذي يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله باستخدام "دليل مؤشر كتلة الجسم" من منظمة الصحة العالمية



نحن الآن نأكل:



مقارنة نمط الحياة سابقاً وحالياً

في الوقت الحالي



الذهاب الى المدرسة بواسطة السيارة
وتم تقليل حصص الرياضة وأغلب
الأوقات تقضى على شاشات التلفاز
والألعاب الإلكترونية

اللعب والذهاب إلى المدرسة

في السابق



يذهب الأطفال إلى المدرسة مشياً على الأقدام
ويمارسون الرياضات الحركية بعد فترة المدرسة
كركوب الدراجة

الأطعمة المطبوخة في المنزل والوجبات السريعة



أصبح الأهل أكثر انشغالا ومعظم الأوقات
يتناولون الأطعمة خارج المنزل بالإضافة إلى
أن حجم الوجبة اصبر أكبر حجماً



أغلب الوجبات محضرة بالمنزل وحجم الحصة معقول، ونادراً
ما يتناول الوجبات السريعة

المشروبات



20 oz

كثرة استهلاك المشروبات المحلات
بالسكريات من المشروبات الغازية
ومشروبات الطاقة وبأحجام كبيرة



13.6 oz

أحجام المشروبات كانت أقل حجماً ودائماً يفضل
شرب الماء على المشروبات المحلاة والعالية
بالسكريات

الوجبات الخفيفة



الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية أصبح
أمر شائع وغالباً ما تكون عالية بالسعرات
الحرارية والدهون والسكريات



يتناول الأطفال الوجبة الخفيفة مرة في اليوم، نادراً ما
يتناولون الحلويات (بالمناسبات)



كيف نعالج السمنة لدى المراهقين؟



1. استشارة الطبيب المختص وخصائي التغذية لتحديد النظام الغذائي المناسب



2. اتباع نظام غذائي متوازن وتقيين كمية السرعات الحرارية المتناولة



3. تعديل السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة



4. ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية



5. الحرص على اتباع الخطة العلاجية

يجب أن تكون أهداف خطة العلاج واقعية وتركز على خفض تدريجي للسرعات الحرارية وتعديل السلوكيات الغذائية وإضافة المزيد من النشاط البدني.



يمر المراهقون بتغيرات جسدية في سن البلوغ، مما يعني أنهم بحاجة إلى تناول طعام صحي ومتوازن. ويحدد مستوى نشاطهم البدني ومرحلة نموهم بالضبط مقدار الطعام الصحي الذي يحتاجه. كما نلاحظ أن لديهم شهية أكبر ورغبة بتناول كميات أكثر من الطعام.

الاحتياجات الغذائية للمراهقين

الاحتياجات الغذائية لطلبة المرحلة الابتدائية (14-18 سنة)

العمر 18-14 سنة	الطاقة كيلوكالوري/اليوم	البروتين جم / اليوم	كالسيوم ملجم/اليوم	الحديد ملجم/ اليوم	فيتامين أ ميكجم/اليوم	فيتامين ج ملجم/اليوم
الذكور	3152	52	2500	45	900	75
الإناث	2368	46	2500	45	700	65



يحتاج المراهق إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من المجموعات الغذائية الخمس. ويعتمد مقدار الطعام الذي يحتاجه المراهق على حجم جسمه ومستوى نشاطه البدني.



عدد الحصص يوميا:

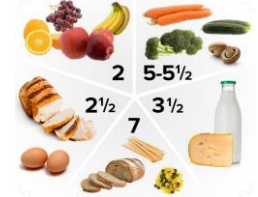
مجموعة الفواكه: 2 حصة

مجموعة الخضراوات: من خمسة إلى خمسة ونصف

مجموعة الحليب ومنتجاته: ثلاثة ونصف

مجموعة اللحوم: اثنان ونصف

مجموعة النشويات: سبع حصص



يحتاج المراهق الى تناول الكثير من الماء خصوصا في الجو الحار وعند زيادة التعرق. ويجب تجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة ومشروبات الطاقة.



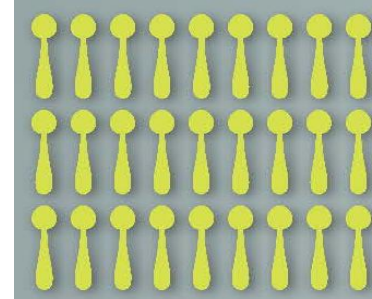
ابريل
2022

المشروبات لها دور اساسي في زيادة الوزن لما تحتويه من سرعات حرارية عالية. وتحظى مشروبات الطاقة بشعبية كبيرة بين المراهقين . الكثير منهم يتناولونها نظرا لأنها يتم تسويقها بطرق جذابة وتتوفر بأشكال ونكهات جاذبة للمراهقين مما يجعلها مرغوبة لديهم على اعتبار أنها تمنحهم دفعة من الطاقة والنشاط. في الواقع مشروبات الطاقة تضيف سرعات حرارية غير ضرورية وتحتوي غالباً على كمية كبيرة من الكافيين والسكر التي لها مجموعة من الأضرار والآثار السلبية حيث يمكن أن تسبب السمنة والسكري وأمراض القلب لأنها مشروبات تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف.



يتوجب على الأهل مراقبة أبنائهم الأطفال والمراهقين وتوعيتهم، وطلب المساعدة من المدرسة، لأن لها دور فعال في تثقيف المراهقين وزيادة الوعي بما يخص مشروبات الطاقة وأضرارها المتعددة على صحة العقل والجسم.

تحتوي علبة مشروب الطاقة على 27 ملعقة سكر



مشروبات الطاقة والسمنة

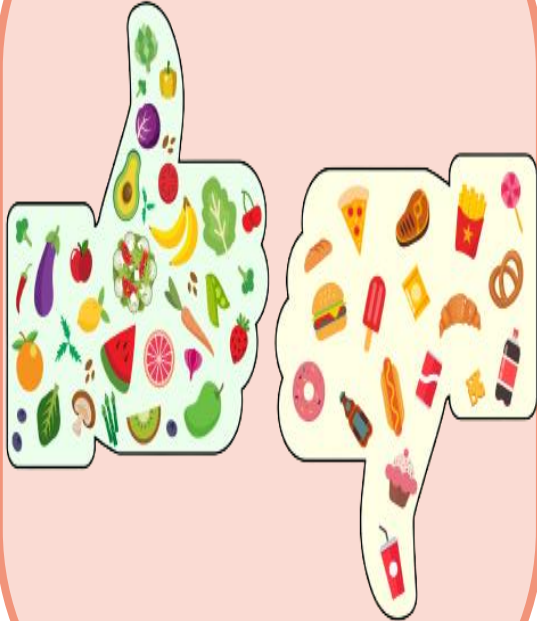


المراهقون أكثر عرضة لإتباع عادات الأكل السيئة، وتؤثر هذه العادات على صحة المراهقين بشكل سلبي. لذلك، نحتاج إلى غرس العادات الغذائية الجيدة لدى لمراهقين. عندما يصبح المراهقون أكثر استقلالية في خياراتهم الغذائية، فإنهم يستمتعون في الخيارات الغير الصحية مثل أقرانهم.

اختيار الأطعمة الصحية سهل لأن البدائل الغذائية الصحية كثيرة ومتوفرة، وتغيير القليل من عادات الأكل يحدث فرق كبير في النظام الغذائي وهي الطريقة الأكثر صحة لفقدان الوزن. تبدأ الخطوة الأولى بتناول عدد أقل من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون والملح والسكريات واستبدالها بالغذاء الصحي المتوازن.



**تذكر أن التغييرات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا
بشكل عام في النمط الغذائي!**



البائل الصحية للأطعمة الشائعة والتي يفضلها المراهقين



الفواكه المعلبة والمحفوظة بشراب
سكري بالفواكه الطازجة



البطاطس المقلية بالبطاطس المخبوزة
بالفرن مع الأعشاب



الدجاج المقلي بالدجاج المشوي بالفرن



استبدل المكسرات المملحة بالمكسرات
الغير مملحة



المشروبات المحلاة بالسكر بالمشروبات
الغير محلاة وأفضلها الماء



الحلويات بالمكسرات النيئة الغير
مملحة



الحلويات العالية بالسكريات والدهون
بالفواكه الطازجة



الصلصات الجاهزة المضافة للسلطة
بكمية قليلة من زيت الزيتون
والليمون أو الخل



صح معتقداتك

4

المعتقد: تناول الطعام ليلاً يسبب السمنة!

يعتقد البعض أن عملية التمثيل الغذائي تكون أبطأ في الليل وأن الأطعمة المتناولة ليلاً تتحول إلى دهون بسهولة أكبر من تلك التي يتم تناولها خلال النهار.

في الواقع هناك عادات سيئة عند تناول الطعام في وقت متأخر من الليل تساهم في زيادة الوزن وتشمل:

- تناول سرعات حرارية أكثر من احتياجك الفعلي.
- اتخاذ القرارات يضعف أثناء الليل، حتى عند من يتناولون عادة أطعمة صحية أثناء النهار. ففي الليل يكون الشخص متعباً فيميل إلى تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية مثل الحلويات أو رقائق البطاطس أو الأيس كريم.
- تناول الطعام أمام التلفاز أو الهاتف في نهاية اليوم يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن.

كيف تتناول الطعام في الليل دون التسبب في زيادة وزنك؟

- **خطئ!** لا تتناول وجبة خفيفة كل ليلة بدون خطة. حاول "توفير" ما يكفي من السعرات الحرارية اليومية لتناول وجبة خفيفة في وقت متأخر من الليل إذا وجدت أنك بحاجة إلى ذلك كل ليلة.
- **تجنب الحلويات والأطعمة السريعة!** إن تناول الحلوى أو رقائق البطاطس سيجعلك تميل إلى تناول المزيد من تلك الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.
- **قم بدمج الكربوهيدرات والبروتينات!** عند تناول وجبة خفيفة قبل النوم، تأكد من أنها تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات التي ستساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول.

لا تدع الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل سبباً في زيادة وزنك!

إذا كان عليك تناول وجبة خفيفة قبل النوم، فافعل ذلك بطريقة ذكية!



PAFN_KW



المقادير:

- قرنبيط مقطع
- ½ قالب جبن موزاريلا مبشور
- ½ ملعقة اوريغانو مجفف
- ½ ملعقة ملح
- 2 حبة بيض مخفوق
- خضراوات حسب الرغبة
- صلصلة بيتزا

بيتزا القرنبيط



الطريقة:

- بمحضرة الطعام اطحن القرنبيط ليصبح كالفئات.
- اطبخ القرنبيط على البخار ثم اتركه ليبرد.
- اخلط القرنبيط وجبن الموزريلا والبيض والملح والاوريجانو حتى يتجانس الخليط.
- ضع المزيج في صينية وادخلها الفرن لمدة 20 د.
- ضع صلصة البيتزا والخضار المفضلة لديك وجبن الموزريلا بالفرن لمدة 10 دقائق إضافية وقدمها جريها مع صلصة بيتزا محضرة بالمنزل

كرات التمر

- 1 كوب تمر منزوع النوى وناعم
- 2 ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
- 1 كوب حبوب الأرز المقرمشة



- اخلط التمر مع زبدة الفول السوداني.
- اخلط حبوب الأرز مع الخليط السابق
- خذ ملعقة من الخليط وشكله على شكل كور
- كرر الطريقة مع الكمية كلها

وهني وعافية





(14-191 سنة)

- تعدّ الرياضة وسيلة ضرورية لاكتساب مقومات الصحة والعافية وضمان كفاءة أجهزة الجسم الحيوية وأهمها القلب.
- قلة النشاط البدني والخمول يعرض صحة الشباب الحالية والمستقبلية للخطر.
- وفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن أكثر من 80% من المراهقين في العالم لا يقومون بما يكفي من النشاط البدني.
- تُعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤذيها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية.
- يعود النشاط البدني بفوائد كبيرة على صحة القلب والجسم والعقل.
- هناك شخص لكل أربعة أشخاص بالغين لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الموصى به على الصعيد العالمي.



1807770



PAFN_KW



تحسن ضغط الدم



تقوي جهاز المناعة

تقلل من خطر
الإصابة بأمراض
القلب

تحسن لياقة العضلات

الرياضة والحركة لهما دور في الحد من زيادة الوزن
والسمنة بالإضافة الى العديد من الفوائد ومنها...



- ينبغي ممارسة نشاط بدني معتدل بما لا يقل عن 60 دقيقة في اليوم.
- أي نشاط بدني إضافي يتجاوز الساعتين سيوفر فوائد صحية إضافية.
- لا بد أن تتضمن تلك الأنشطة أنشطة هوائية كالمشي السريع وركوب الدراجة وممارسة ألعاب رياضية متنوعة لتقوية العضلات وتعزيز قوة العظام 3 مرات في الأسبوع
- يجب تقليل فترات الخمول قدر المستطاع كمشاهدة التلفاز او الألعاب الإلكترونية.



تحسن من لياقة الرئة

تحسن صحة العظام
تخلص من الاكتئاب

تحسن صحة العظام

المحافظة على وزن
صحي

النشاط البدني للأطفال والشباب من عمر (5-17 سنة)

بناء الثقة والمهارات الإجتماعية	تقوية العضلات والعظام	المحافظة على الوزن المثالي
تطوير مهارات التنسيق	تحسين النوم	تحسين النوم
تحسين التركيز والتعلم	تحسين الصحة واللياقة	بجهدك تشمر بحالة جيدة

كن نشطاً

الهدف: ممارسة
نشاط بدني لا يقل عن
60
دقيقة في اليوم

عند ممارسة كافة
الأنشطة لابد ان
تستطيع التنفس
بسرعة وتشعر بالدفء

وزع نشاطك اليديني خلال اليوم	تمارين تقوية العضلات والعظام 3 مرات بالاسبوع
ركوب الدراجة	الرياضة
السفر	النشاط بدني
التمشي	التمارين
القفز	الركوب
القفز	الركوب

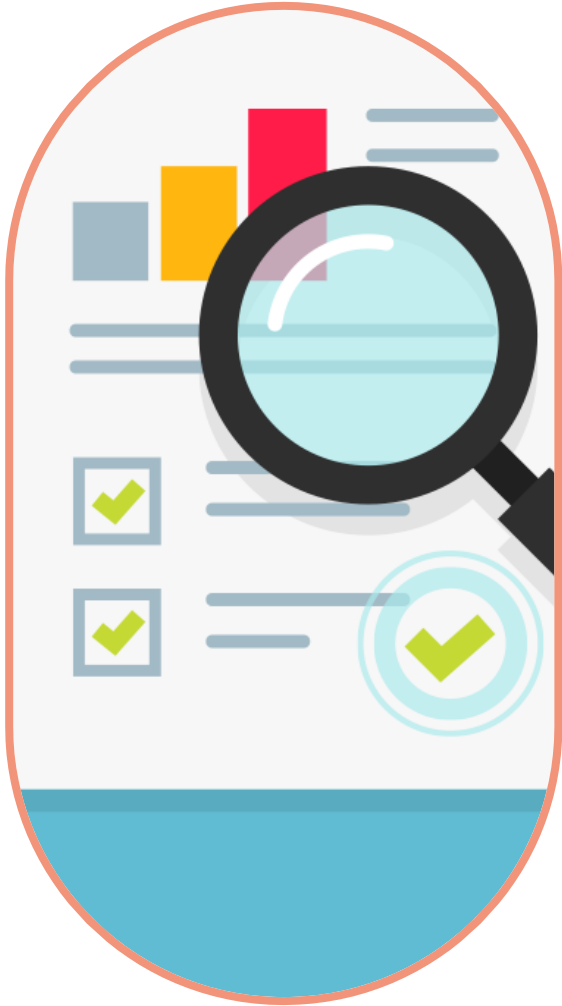
كن نشطاً وحقق فترة الخمول



1807770



PAFN_KW



تم نشر دراسة في مجلة علمية في 13 مايو 2021، تثبت أن زيادة الوزن خلال سنوات المراهقة يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية في سن مبكرة



مؤشر كتلة الجسم لمليون وتسعة من عشرة مراقق وعلاقته بالتعرض للسكتة الدماغية في سن مبكرة عند الكبر.

كشفت هذه الدراسة أن المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن هم أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية قبل بلوغهم سن الخمسين مقارنة بالمراهقين ذوي الوزن الطبيعي. حلت هذه الدراسة قاعدة بيانات 1.9 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 16 و 20 عامًا، اشتملت البيانات على مؤشر كتلة الجسم والبيانات الصحية الخاصة بهم، بالإضافة إلى بيانات حول ما إذا كانوا قد أصيبوا بسكتة دماغية ومتى أصيبوا بها أثناء مواعيد المتابعة.

خلال فترة المتابعة وجد الباحثون:

أن المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بمقدار الضعف بحلول سن الخمسين، أما المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بثلاث مرات مقارنة بالأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم طبيعي.

وتؤكد هذه النتائج أهمية العلاج الفعال والوقاية من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم بشكل مفرط خلال فترة المراهقة من خلال تشجيع المراهقين على النشاط البدني وتناول نظام غذائي صحي.

المصدر:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33980044/>

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.120.033595>



تعديل السلوك الغذائي

GOOD
HABITS

في سن البلوغ غالبًا ما يشعر المراهقون بالجوع ويأكلون أكثر من المعتاد، وذلك لأن أجسامهم تمر بطفرة نمو كبيرة. حيث يمنح الطعام الإضافي طاقة ومغذيات إضافية لدعم هذا النمو والتطور.

كذلك قد يبدأ المراهقون في تغيير عاداتهم الغذائية مثل تناول كميات أقل من الفاكهة والخضار والمزيد من الأطعمة الدهنية والسكرية، وتناول الطعام خارج المنزل بكثرة.

وقد يكون هذا بسبب اهتمام أصدقاءهم بالأطعمة السريعة، أو لأن لديهم أموالهم الخاصة، أو لأنهم يريدون استكشاف قيمهم الخاصة حول تناول الطعام.



1807770



PAFN_KW





الحديث عن الأكل الصحي بطرق إيجابية

- التأكيد على الأشياء الجيدة عن الأكل الصحي بدلاً من التركيز على آثار الأكل غير الصحي. وقد تساعد هذه الأفكار:
- علم طفلك أن يأكل عندما يكون جائعًا فقط وأن يتوقف عن الأكل عندما يشبع.
- علمه كيفية التعرف على ما إذا كان يأكل بدافع الجوع الحقيقي أو بسبب الملل أو التعب.
- تحدث حول كيف يمكن للطعام أن يساعده في التركيز بالمدرسة وأثناء الأداء الرياضي.
- تحدث عن استمتاعك وسبب اهتمامك بالطعام الصحي الذي تتناوله.

يمكنك تشجيع المراهق على العادات الغذائية الصحية من خلال ...



خلق بيئة غذاء صحية في المنزل

- أن تطلب من طفلك المساعدة في شراء طعام عائلتك والتخطيط للوجبات.
- تشجيع الطفل على تحمل مسؤولية التخطيط وإعداد وجبة عائلية صحية ولو مرة في الأسبوع.
- تقليل خيارات الأطعمة غير الصحية في المنزل.
- وإذا بدأ طفلك في تعلم الطهي فليجهزه بمكونات صحية.
- زراعة بعض أنواع الخضروات والفواكه في المنزل قدر الإمكان.



أن يكون الأهل نموذجًا يحتذى به في الأكل الصحي

- من خلال الحرص على تناول وجبة الإفطار.
- اختيار خيارات الطعام الصحي عند تناول الطعام خارج المنزل أو عند التسوق لشراء الطعام.
- تخصيص وقت للاستمتاع بوجبات صحية كأسرة واحدة.



نصائح عامة لتجنب السمنة



خذ كفايتك من النوم

حدد هدفك

اقرأ البطاقة الغذائية

اختر أطعمة صحية

تحكم في أكلك كمأ ونوعاً

قلل من الملح المضاف

راقب مؤشر كتلة الجسم

مارس النشاط الرياضي



صحتك هي أعلى ما تملك، لذلك فالحفاظ على صحة الجسم من الأمراض يكون بالوقاية من العوامل المسببة لها ومنها السمنة التي تهدد عدد كبير من الناس، والوزن المثالي المناسب لقامتك يسمح لك بممارسة أنشطتك اليومية بمرونة وسهولة أكبر فلا تتردد في اتخاذ القرار المناسب للتخلص من السمنة وبداية حياة جديدة تميزها بالصحة والعافية.



1807770



PAFN_KW



الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N



1807770



PAFN_KW

