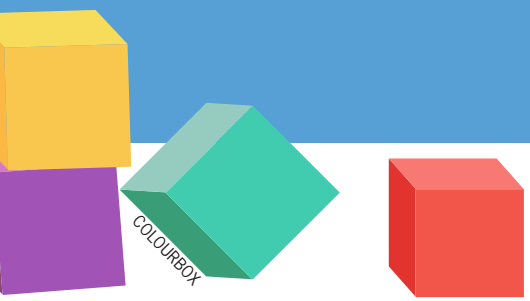

الطعام السليم – أن تأكل جيدا

فوائد الطعام الجيد

من خلال الطعام نحصل على طاقتنا. ويحتاج الأطفال والشباب في مرحلة النمو إلى العناصر الغذائية التي تعمل بمثابة لبنات بناء في الجسم.

ويعد تناول الغذاء الجيد ذا أهمية كبيرة للصحة عبر كل من الحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض. ويمكن للطعام الجيد أن يحسن وظائف الجسم مثل زيادة القدرة على التركيز والتعلم والذاكرة.
وباتباع نظام غذائي متنوع نحصل على الألياف، والفيتامينات، والمعادن ومواد مهمة أخرى، وكل منها يساهم بطريقة مختلفة في أن نكون بصحة جيدة.

كيف تأكل جيدا

- تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء بالإضافة إلى وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية.
- حاول أن تأكل بانتظام قدر الإمكان.
- يمكن تقديم الغداء والعشاء حسب نموذج الطبق في الصورة.
- تناول خمس حصص من الخضار أو خمسة فواكه في اليوم! ويجب على الأطفال فوق سن العاشرة وكذلك الشباب تناول 500 جرام من الفاكهة والخضروات يوميًا. أما للأطفال الأصغر سنًا فيوصى لهم بتناول ٤٠٠ جرام.
- الماء هو أفضل ما يروي العطش وله العديد من الوظائف الهامة في الجسم.

نصائح لعادات غذائية أفضل

- لا تتردد في تناول الطعام مع طفلك وبدون إزعاج الهواتف والشاشات.
- تساعدكم علامة ثقب المفتاح في اتخاذ خيارات حكيمة.
- حصة واحدة – شخص واحد. كقاعدة عامة، تكفي حصة واحدة، إن كان الطفل لا يمارس الكثير جدا من الرياضة. ويمكن للأشخاص الذين لا يشعرون بالشبع يمكنهم تناول المزيد من الخضار أو قطعة الفاكهة.
- تجنب تناول الكثير من السكر. فتناول الحلويات بكمية معتدلة، قد يكون مكافأة ذات مرة في الأسبوع.

هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

لا تتردد في الاتصال بممرضة المدرسة للحصول على النصائح والدعم.

يمكن لممرضة المدرسة أو طبيب المدرسة إحالتك إلى دوائر رعاية أخرى في حالة عدم تحمل الطعام أو اضطرابات الأكل أو السمنة أو غيرها من مشكلات الطعام المتعلقة بمشكلة صحية.

اقرأ النصائح الغذائية من ٢ إلى ١٧ عامًا على الموقع www.livsmedelsverket.se.

راقب عاداتك الغذائية واحصل على نصائح حول كيفية تحسين تلك العادات. يمكنك العثور عليها على الرابط www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/matvanekollen.

اقرأ عن النظام الغذائي على الموقع www.unglivsstil.se.

اقرأ الموضوع (من المفيد أن تعرف عن التغذية) على الموقع www.1177.se

اقرأ عن عادات الأكل الصحية على الموقع www.generationpep.se/sv/fakta-rad.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021
Översatt av: Tolkförmedling Väst