



وريف الخيرية  
Wareef Charity

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
مؤسسة عامة Gen. Org.

التغذية والنمو  
الصحي للأطفال



النسخة الإلكترونية



V.01

## التغذية والنمو الصحي

### لماذا تعتبر الفواكه والخضروات مهمة؟

تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن والألياف، ونسبة الدهون فيها قليلة.



تناول الفواكه والخضروات مع كل الوجبات اليومية يساعد على التقليل من احتمالية الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والشرايين والعديد من أنواع السرطان.



تعتبر الفواكه والخضروات أحد أهم العناصر الغذائية التي يجب أن تتواجد في كل وجباتك



60 دقيقة لممارسة الرياضة يوميًا تكفيك لتحافظ على صحتك



### هل العصائر الطبيعية للفواكه والخضروات تعطي الفائدة الكاملة مثل أكل الفواكه والخضروات دون عصرها؟

بالطبع لا، ولكن تظل العصائر محتفظة بخصائص الفوائد للفواكه والخضروات، وخيارًا صحيًا مناسبًا.

كما يفصل عدم شرب أكثر من 150 مل يوميًا من الفواكه والخضروات، لأنها عند عصرها يخرج السكر الموجود بها ليصبح سهل الامتصاص.



#### تذكر:

أسلوب الحياة الصحي يحدده ما نعتاد على فعله يوميًا، كما أن الغذاء وطريقة اختياره وممارسة الرياضة تؤثر بشكل أساسي على النمو الصحي.



الرياضة تعتبر أسلوب وقاية تحميك من العديد من الأمراض كالسكري وأمراض القلب وارتفاع الكوليسترول والعديد من أنواع السرطانات.



تحسّن الرياضة من صحتك النفسية، وتقوي جسدك وعضلاتك.



غذاءك يؤثر بشكل أساسي على يومك ويعطيك الطاقة اللازمة ليكون أسلوب حياتك صحيًا.



## كيف تختار غذاءك المعلّب؟

### هل تقرأ الملصقات الغذائية التي على المعلبات؟

إنّ قراءتك للملصقات الغذائية ستساعدك بشكلٍ كبير في اختيار الأغذية الصحية، وتجعلك قادرًا على المقارنة بين المنتجات الغذائية.

### ما هي المعلومات التي ستجدها على الملصقات الغذائية؟

تواريخ الإنتاج والانتها.



التعرف على المواد الموجودة في المنتج، والتي قد تسبب لك الحساسية.



العبارات التحذيرية، كأن يكون المنتج لا يناسب فئات عمرية أو حالات صحية معينة.



عدد السعرات الحرارية.



العناصر الغذائية.



### لتكون اختياراتك صحية، فاحرص على أن تختار

نسبة ألياف عالية وفيتامينات ومعادن، ونسبة سكر منخفضة.



نسبة دهون قليلة وغير مشبعة، حاول قدر المستطاع أن تبتعد عن المنتجات التي تحتوي على الدهون المشبعة والكوليسترول.

### كيف تعرف أنّ نسبة العنصر الغذائي منخفضة أو مرتفعة؟

القيم اليومية لاحتياجنا من العناصر الغذائية هي دليلنا لأي منتج غذائي لمعرفة هل هو فقير أم غني في عنصر ما:

أما إذا كانت 20% أو أعلى فهي مرتفعة



إذا كانت النسبة 5% أو أقل فتعتبر منخفضة



وريف الخيرية  
Wareef Charity 

مؤسسة مستشفى الملك فيصل التخصصي الخيرية

    WareefCharity | Wareef.org