

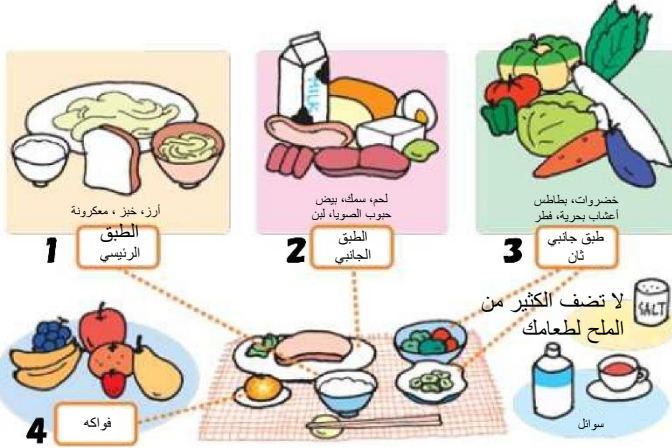
# رسالة من أجل صحتك

رقم 3

من فضلك اقرأ هذه الرسالة مع والديك أو أولى أمرك

هناك ثلاث مفاتيح رئيسية للوجبة الصحية. عليك أن تستوعب هذه النقاط جيداً حتى تتمكن من تناول الطعام بحكمة.

## النقطة الأولى: الإفطار



بالنسبة للفطور، سيكون جيداً إذا تناولت وجبات مثل تلك الموجودة في الصورة على اليسار من 1 إلى 4. إذا تناولت طعام الموجود في الصورة التالية 1 + 2. وسيكون أفضل إذا أضفت طعام من الموجود في الصورة الثالثة ليصبح 1+2+3... دعونا نحرص على تناول وجبة الإفطار لنبدأ يومنا بشكل جيد ونشيط.

## النقطة الثانية: الوجبات الخفيفة

تعتبر الوجبات الخفيفة مهمة لتكملة العناصر الغذائية الغير موجودة في الثلاث وجبات على مدار اليوم ولتعويض السوائل التي يفقدها الجسم، ولكن احرص على عدم الإفراط في تناول الطعام بين الوجبات.

### (1) الكمية

خذ رأي والديك أو المسؤولين عنك، وتأكد ألا تتعدي الكمية التي يجب عليك تناولها في اليوم

### (2) الوقت

ليس جيداً الاستمرار في تناول الطعام في أوقات مختلفة دون تحديد الوقت، يجب تحديد أوقات ثابتة لتناول الوجبات والطعام.

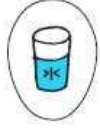
### (3) اقرأ قائمة مكونات الطعام الذي تتناوله

عادة ما تكون مكونات الطعام مدون على عيوب الوجبات الخفيفة والحلويات. ونسبة السرعات الحرارية والطاقة التي يجب أن تدخل جسم التلميذ في المرحلة الابتدائية هي 200 كيلو جول (سعر حراري). تأكد من ذلك أثناء تناول الوجبة الخفيفة!

## النقطة الثالثة: المشروبات

تحتوي المشروبات أيضاً على درجات حرارية، ويلعب الماء دوراً مهماً للغاية في نمو أجسام الأطفال في المرحلة الابتدائية. تأكد من اختيار النوع المناسب وتناول مشروبات صحية.

### 飲料



ماء

200 مل  
0 سعر حراري



لبن

200 مل  
141 سعر حراري



شاي أخضر

500 مل  
0 سعر حراري



شاي أحمر  
(مع السكر)

500 مل  
80 سعر حراري



عصير

(من العبوات الجاهزة)

500 مل  
210 سعر حراري



المشروبات الغازية

(بأنواعها)

500 مل  
255 سعر حراري

## احرص على المشي كثيراً بشكل يومي... فالمشي تمرين جيد

سيكون استخدام عداد الخطوات جيداً لمعرفة عدد الخطوات التي مشيتها.

اجعل هدفك أن تقطع 10000 خطوة وامش كل يوم ٧٥

## إن 50 سعر حراري في اليوم الواحد هي

تستطيع فقد 50 سعر حراري في اليوم إذا قمت بتقليل كميات طعامك قليلاً فقط

وعند قيامك بالتمارين أيضاً تستطيع فقد 50 سعر حراري إذا قمت بتحريك جسدك قليلاً بشكل متكرر.

### الطعام...

الأرز

حوالي ثلث الطبق



حساء الميسو

طبق واحد



رقائق البطاطس

حوالي 5 رقائق



البسكوت

بسكوتة واحدة



النفاح

حوالي ربع تفاحة



ما قيمته 50 سعر حراري من الطعام

### مدة التمارين...

الجري

حوالي 7 دقائق



المشي السريع

حوالي 10 دقائق



ركوب الدراجة

حوالي 11 دقيقة



السباحة الحرة

حوالي 10 دقائق



رياضة الجولف

حوالي 24 دقيقة



التمارين التي تؤدي لخسارة 50 سعر ↑

→ والمهام اليومية التي تؤدي لخسارة 50 سعر

### في الحياة اليومية...

المشي بالسرعة العادية

حوالي 25 دقيقة



غسيل السيارة

حوالي 12 دقيقة



نشر الغسيل ليجف

حوالي 30 دقيقة



تنظيف حوض الاستحمام

حوالي 11 دقيقة



كنس الأرضيات

حوالي 14 دقيقة



مسح الارضيات

حوالي 12 دقيقة



\*في حالة أن يكون الشخص امرأة تزن 50 كجم