

التوازن

ما بين
الطعام
و
الحركة



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

نحتاج إلى الشعور بالسعادة عند تناول الطعام والشعور بحسن الحال بفضل الطعام ونحتاج أيضا إلى أن نتحرك بشكل مناسب.

الطعام

يشعر معظم الناس بحسن الحال عندما يتناولون ثلاث وجبات طعام رئيسية كل يوم. كما يحتاج كثير من الناس أيضا أن يأكلوا وجبة خفيفة بين هذه الوجبات. كما يعتبر الطعام الذي يعود بالنفع على الصحة جيد أيضا بالنسبة للبيئة.



أسلوب الطبق يبين لك كمية الحصص التي يجب أن تأكلها من مختلف أنواع المواد الغذائية لكي تتعاطي كميات كافية من الدهون والبروتين والنشويات والفيتامينات والمعادن.

يمكن أيضا أن يتم تقديم الأطعمة المطبوخة في الكسرولة والشوربات التي يتم فيها خلط مختلف المكونات. لمتابعة أسلوب الطبق يجب أيضا استخدام كميات وفيرة من الخضروات في وجبات الطعام.

إذا أكلت **سندويش** كوجبة غداء أو عشاء
فستحسن أن تتعاطى أيضا الفواكه وأن تجرب
تعاطى مختلف أنواع الخضروات والفواكه
المقطعة فوق السندويش.

على الشخص الذي يود تخفيض وزنه فيمكن
أن يقوم بتكبير حجم جزء الخضروات في
أسلوب الطبق. أما الشخص الذي يتمرن
بصورة كبيرة فيمكن أن يجعل الجزء الذي
يحتوي على المعكرونة والبطاطس والرز
والخبز والبرغل والكسكس أو الذرة يأخذ حيزا
أكبر في الطبق.

بالنسبة للأطفال في سن مدرسة المرحلة
التمهيدية فيجب أن يأكلوا كميات أكبر من
الجزء الأصغر، لأنه لا يجب أن يتعاطوا الكثير
من الطعام الغني بالألياف. كما يمكن أن يحتاجوا
إلى كميات أكثر قليلا من الدهون في طعامهم
مقارنة بالأطفال الأكبر سنا والبالغين.

الحلويات والمرطبات والشوكولاتة والشيبس
والكعك تحتوي على كميات كبيرة من السكر
والدهن ولكنها لا تعتبر مضرّة بالصحة
– إذا لم يتم تعاطي كميات كبيرة منها. إذا قام
المرء بأكل مثل هذه الأشياء في كل يوم فيمكن
أن يحصل على كمية قليلة من المواد الغذائية
المهمة ويواجه خطر حصول نخر الأسنان لديه
وارتفاع الوزن بشكل أكبر من الشيء الذي يعتبر
جيذا للصحة.

إن جميع أشكال المشروبات المحلاة بالسكر
وحتى العصائر أيضا تعتبر ضارة بالأسنان.
كما أن الخمور ليست من الأشياء التي يحتاج
اليها الجسد.

الحركة

من الجيد بالنسبة للصحة أن يمارس المرء الحركة. بالنسبة للبالغين نوصي بما لا يقل عن نصف ساعة من الأنشطة
اليومية خمس مرات في الأسبوع. يمكن أن يكون هذا مثلا على شكل مشوار يتم بصورة سريعة بحيث يشعر المرء
بالسخونة واللهات. كما يمكن أيضا تقسيم المشاوير (أو الشيء الذي يختار المرء أن يفعله) إلى عدد كبير من
الأجزاء القصيرة لمدة 10 – 15 دقيقة. من المفضل أيضا ممارسة التمارين (مثلا العدو، الرقص أو التمارين
الرياضية) ثلاث مرات في الأسبوع بحيث يشعر المرء بسخونة تامة واللهات وبشكل لا يقل عن نصف ساعة كل
مرة.

فيما يتعلق الأطفال الأصغر سنا فمن المعتاد أن يتحركوا بصورة كافية إذا وفر المرء لهم إمكانية للهو ويفضل أن
يكون ذلك في الخارج. يحتاج الأطفال إلى الحركة ما لا يقل عن 60 دقيقة في اليوم ليحافظوا على حالة صحية
جيدة.



“يجب أن يأكل الإنسان الأشياء التي يحتاج إليها ولكن أن يأكل الأشياء التي يحبها.

إن هذا يعني أن الإنسان يتعلم أن يحب الأشياء التي يحتاج إليها.”

يفضل ألا نجلس في وضع السكون أكثر من أربع ساعات في اليوم وهذا الشيء يفعله كثير من الناس. حاول أن تأخذ استراحات قصيرة من الجلوس مرة كل نصف ساعة. عند القيام بمشاهدة التلفزيون قم بالنهوض وتحرك قليلا خلال استراحات عرض الدعايات.

تتحسن صحة جميع الناس عند استغلال الحركات التي يتاح لهم عملها خلال اليوم، مثلا الصعود على السلالم بدلا من ركوب المصعد والمشي من موقف الحافلة السابق لموقف مكان العمل بدلا من الركوب حتى الوصول.

إذا لم تكن المسافة طويلة جدا إلى المدرسة أو العمل فمن المستحسن أن تسير مشيا على الأقدام بدلا من ركوب الحافلة حتى لو كان لدى المرء بصفته تلميذ في المدرسة بطاقة مجانية لركوب الحافلة.

لا يعتبر أي شيء متأخرا فيما
بدء ممارسة عادة جديدة!

الأشخاص المسؤولين عن التواصل

كريستينا هسلوند، ممرضة المنطقة، نارهلان، جاملي ستاد توريبيت

kristina.hesslund@vgregion.se

ماريا ماجنوسون، مخطط شؤون الصحي الشعبية، مستشفى المنطقة في انجيريدي

maria.b.magnusson@vgregion.se

التوصيات في هذا الكتيب تسري بالنسبة للأشخاص المعافين صحيا تم تدوين هذا الكتيب بالتعاون ما بين كريستينا هسلوند وماريا ماجنوسون التصميم والرسومات/ مستشفى المنطقة في انجيريدي، وحدة شؤون التواصل.



تم الإنتاج في عام 2017. قد قسم الرعاية الصحية الشعبية في قطاع هيلسا جوتالاند يدفع تكاليف الطباعة
بمكثاف طلب البريد من الموقع من مركز العدوين والتوزيع في ماريستاد. address.distributionscentrum@vgregion.se
بريد الالكتروني



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN