

نصائح عملية

إن جسم الإنسان مصمّم لكي يتحرك. ونحن نحتاج إلى الحركة يومياً لكي نستطيع أن نتطور ونشعر بصحة جيدة. وكلما ازدادت الحركة كان ذلك أفضل!

تعرّق

- من المفيد أن تتحرك ثلاث مرات بالأسبوع بحيث تلهث تماماً وتعرّق لمدة ساعة واحدة متواصلة. ابدأ بالمستوى الذي يناسبك، وحدّد أهدافك!
- اختر الأنشطة التي تجدها ممتعة والتي تحب أن تقوم بها.
- حيناً لو تفكر بالوقت الذي تمضيه أمام الشاشة وتبحث عن بدائل. هل هناك أمور أخرى يمكنك القيام بها؟
- ليس من المفيد للجسم أن تجلس أوقاتاً طويلة بدون حركة. خُد استراحات قصيرة وتحرك خلالها.

تحرك في حياتك اليومية

- كيف تذهب إلى المدرسة وإلى الأنشطة والأصدقاء؟ هل يمكنك أن تمشي أو تركب الدراجة الهوائية؟
- اختر الدّرج بدلاً من المصعد أو السلم المتحرك.
- حاول أن تتحرك إلى أن يدفأ جسمك وتلهث قليلاً، ما لا يقل عن ساعة واحدة باليوم إجمالاً.



النوم

لا بدّ من قدر كافٍ من النوم لكي يكون الجسم والدماغ بحالة جيدة ولكي يتطورا. ويتأثر النوم بالهرمونات أثناء سن المراهقة، ويمكن أن ينقلب الليل والنهار رأساً على عقب بسهولة. وعند اجتناب التلفزيون والكمبيوتر والشاشة قبل موعد النوم، يحصل الدماغ على فرصة للراحة واستعادة عافيته. وعندئذ يكون من الأسهل أيضاً أن تحصل على عدد كافٍ من ساعات النوم.

أهداف جديدة!

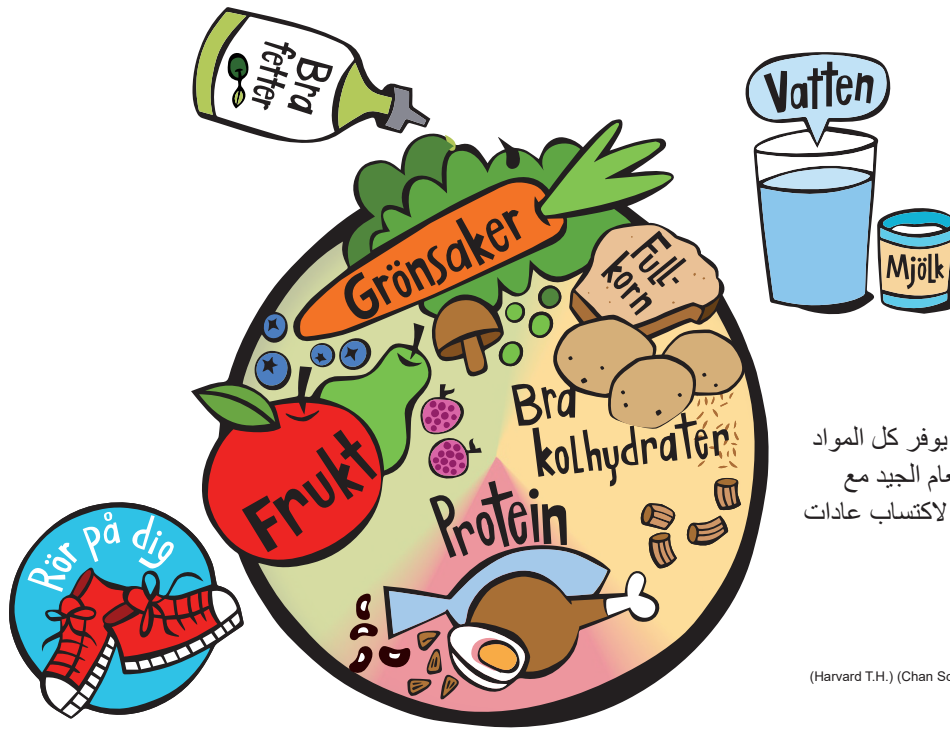
عادات جديدة!

اجعل كل تغيير جديد عادةً
مُتَّبعة.

ابدأ بالأسهل.

ابدأ بخطوات صغيرة.

نمطي الصحي



نموذج الصحن هو نموذج جيد يوفر كل المواد الغذائية التي تحتاج إليها. والطعام الجيد مع الحركة يوفران الأساس اللازم لاكتساب عادات صحية.

استناداً إلى جامعة هارفارد (Harvard T.H.) (Chan School of Public Health 2016)

علامة الغذاء الصحي (ثقب المفتاح)



قد يكون الغذاء الصحي (ثقب المفتاح) هو أبسط نصيحة غذائية على الإطلاق. وعندما تختار الأطعمة التي تحمل علامة ثقب المفتاح، فسوف تحصل على كمية أقل من السكر والملح وكمية أكبر من حبوب القمح الكاملة والألياف والدهون المفيدة. وهذا الخيار سليم ويفيد على المدى الطويل!

توجد ورقة تتضمن المزيد من الأمور التي ستعمل بها. اطلب الحصول عليها!

قام إقليم فاسترا يوتالاند بإعداد بروشور "نصائح سهلة" بالتعاون ما بين الهيئة المركزية لرعاية صحة الأطفال ونظام رعاية الأسنان الشعبي وقسم الصحة العامة.

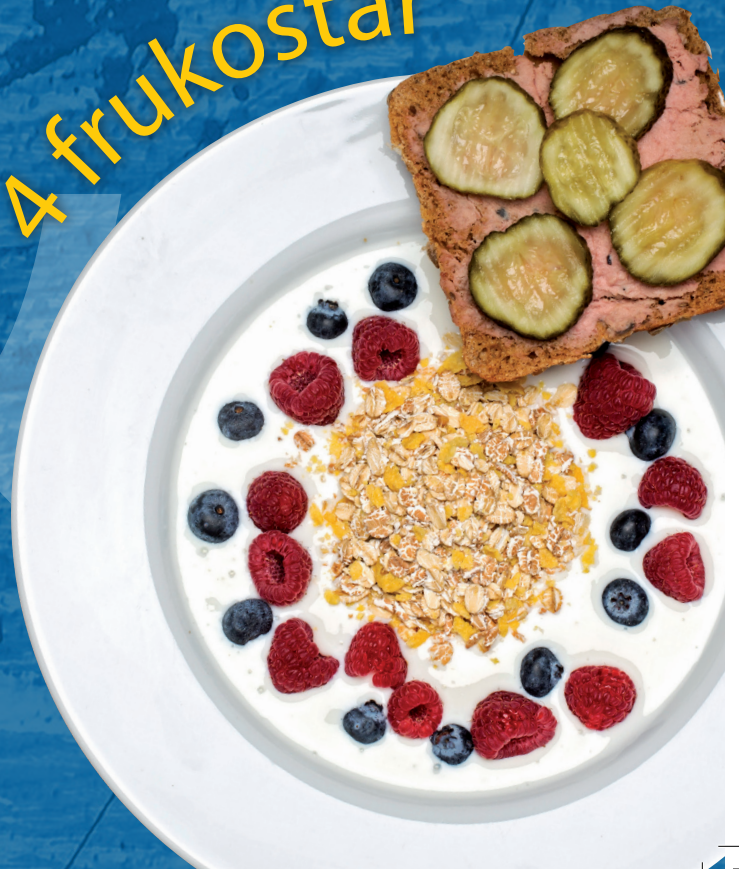
يمكن طلب المزيد من النسخ من مركز العناوين والتوزيع/ Adress- och distributionscentrum
البريد الإلكتروني: adress.distributionscentrum@vgregion.se

نصائح سهلة

اليافعون

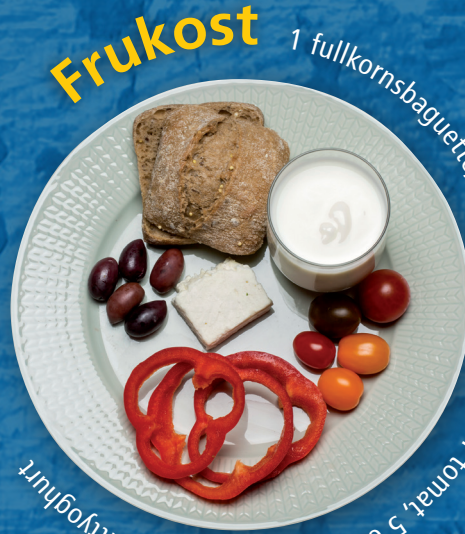
6 huvudmål

4 frukostar



نصائح سهلة تساعدك على الاختيار الجيد في الطعام والحركة.

- من المفيد أن تتناول في كل يوم وجبة الفطور، ووجبتين رئيسيتين، ووجبة واحدة أو وجبتين خفيفتين بين الوجبتين الرئيسيتين؛ حتى في أيام العطلة. الوجبة الخفيفة غالباً ما تقلل من الرغبة بالأكل بين الوجبتين الرئيسيتين.
- الماء هو أفضل ما يروي الظمأ. المرطبات وشراب الفاكهة ومشروبات الطاقة والعصير تحتوي على الكثير من السكر.
- تحتوي الحليب على غذاء جيد، ويكفي أن تتناول 2-3 كؤوس باليوم (بما في ذلك اللبن العادي واللبن الخاثر). ومن الأفضل أن تختار الأنواع التي تحمل علامة ثقب المفتاح وذات الطعم الطبيعي.
- ضع كمية من الطعام معتدلة الحجم. دغ الوجبة تأخذ وقتها وكل ببطء. ولا يشعر الإنسان بالشبع إلا بعد مُضي 10 دقائق على الأقل.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالجوع بعد الوجبة، فمن الأفضل أن تأكل الخضار أو حبة من الفاكهة.
- من غير الضروري أن تتجنب السكاكر (الحلوى) والشوكولا والكعك والآيس كريم (البوظة) ورقائق البطاطس أو غيرها من الأطعمة اللذيذة تجنباً تاماً، ولكنها كثيراً ما تحتوي على كمية كبيرة من السكر والدهون. ولذلك من المفيد أن تحدّ من تناولها إلى مرة واحدة بالأسبوع.



Frukost 1 fullkornsbaguette, 1 skiva fetastost (30 g), 1 tomats, 5 oliver, 1/2 paprika, 2 dl lättyoghurt, 1 skiva rökt kalkon, skivad tomat, 1/2 kokt ättmargarin, 1 skivlagad



Frukost 1,5 dl havregrynsgröt, 1,5 dl lättnmjölk, 1/2 rivet äpple, 1/2 skivad banan, 1 skiva gult bröd, 1 msk mjukost 16%, 2 skivor paprika

1 kokt ägg, 1 msk kaviar, 2 dl lättmjölk

Frukost



1 skiva grovt bröd, 2 tsk lättmjölk, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk lättmjölk

Frukost



1,5 dl lättmjölk, 1 msk müsli, 1 dl bär, 1 skiva grovt bröd, 1 msk bredbar leverpastej, inlagd gurka

Huvudmål



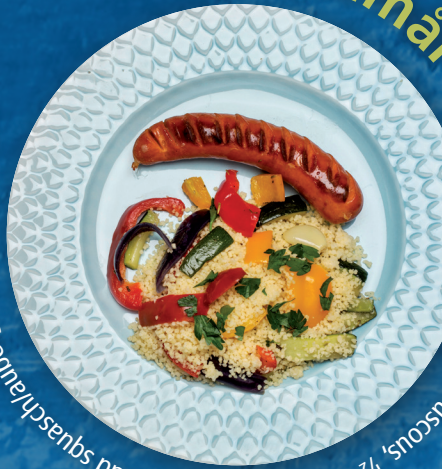
2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, 1/2 dl fil, 1/2 msk chilisås, 1 morot, 1/2 paprika, gurkstavar

Huvudmål



2 tacoskal, 2 msk svarta bönor, 1/2 dl majs, gurka, 2 msk svart chilisås, 2 msk guacamole, 1 msk ketchup, 1 msk ketchup, 1,5 dl salladskal, 3/4 dl majs, gurka, 2 dl lättmjölk

Huvudmål



1 msk quinoa, 1/2 dl tärnad squash, 1/2 dl röd paprika, 1/2 dl lättmjölk, 1 skivad gul lök

Huvudmål



2 dl kokt spagetti, 2 msk köttfärs, 1 msk ketchup, 1,5 dl salladskal, 3/4 dl majs, gurka, 2 dl lättmjölk

ماذا تفعل عندما...

تشعر بالجوع
أو تشتهي الأكل؟

تريد مكافأة
نفسك؟

تريد الاحتفال؟

تشعر بالملل؟

وجبة خفيفة

الفاكهة أو الخضار تكفي

غالباً كوجبة خفيفة.



التصوير: Björn Skog/Angereads Narsjukhus

تجد المزيد من الاقتراحات حول الوجبات الخفيفة الطازجة في الموقع:
www.angereadsnarsjukhus.se/minamellanmal

التصوير: Johan Wringberg

Huvudmål



1 nyckelhäsmärkt korv, 2 dl couscous
2,5 dl linssoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 2 rågsiktstbröd/bagutte, 2 tsk lättmargarin, 2 skiva ost 17% gurk- och paprikaskivor

Huvudmål



125 g stekt lax, 2 dl kylvpotatis, 2 dl kalsallad

2 dl köttfärs