

عالم علي وعلياء الصحي

التغذية السليمة



أنا عَلِيَاءُ وَعُمُرِي 8 سَنَوَاتٍ، أَحِبُّ الْحَفَافِ عَلِيَّ
صِحَّتِي فَهِيَ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ عَلَيْنَا. سَأَلْتُكَ بِكُمْ
فِي ثَلَاثِ أَجْزَاءٍ لِنَتَعَلَّمَ مَعًا كَيْفَ نَحَافِظُ عَلِيَّ
صِحَّتَنَا فِي الْمَنْزِلِ.

أنا عَلِيَّ شَقِيقِ عَلِيَاءِ الْأَكْبَرِ وَعُمُرِي 10 سَنَوَاتٍ،
أَحِبُّ أَنْ أَسْتَثْمِرَ وَقْتِي فِي الْمَنْزِلِ بِشَكْلِ صَحِيٍّ
لِيَكُونَ جِسْمِي قَوِيًّا وَيَتَصَدَّى لِلْمَرَضِ.



التغذية الصحية تعني:

- * التّنوع في الأكل
- * الإعتدال في الكمية
- * اختيار أصناف صحيّة

لا تنس اللعب والحركة ضروريان
لضمّ الطعام بشكل صحي وسريع.



الطعام = الطاقة



السيارة تحتاج إلى
الوقود لكي تتحرك.



أجسامنا تحتاج
إلى الغذاء الصحي
لكي نعيش ونلعب.



وَأَزِنِ غِذَائِكَ

لِتَحْفَظَ عَلَى صِحَّتِكَ احْرِصْ أَنْ تُعَادِلَ نَشَاطِكَ خِلَالَ الْيَوْمِ وَ كَمِيَّةَ طَعَامِكَ



345 سرعة حرارية
الوجبة الغذائية الكاملة
تُعطيك طاقة لأي نشاط بدني



205 سرعة حرارية
الوجبة الغذائية الخفيفة
تُعطيك طاقة للنشاط الذهني



70 سرعة حرارية
قطعة فاكهه تُعطيك
طاقة لمشاهدة التلفاز



120 سرعة حرارية
يُمكنك شرب كأس من الحليب
الدافئ إذا شعرت بالجوع قبل النوم



المكونات الرئيسية



- ١ شريحة خبز محمص
- ٢ شريحة طماطم و خيار طازج
- ١ شريحة من الجبن قليل الدسم

وجبة علياء الصحية



يمكنك إضافة إحدى الإختيارات الصحية التالية



خضروات أخرى



لحوم



عصائر طازجة

هل سمعت بكلمة سُعْرَة حرارية من قبل؟

السُعْرَة الحرارية : هي الطاقة التي يأخذها الجسم من الطعام،
وكل صنف من الطعام يُمدنا بعدد مختلف من السعرات الحرارية ،
مثل شطيرة الجبن مع البيض والخضروات:

لنحسب معاً
مجموع السعرات
الحرارية في هذه
الشطيرة الصحية



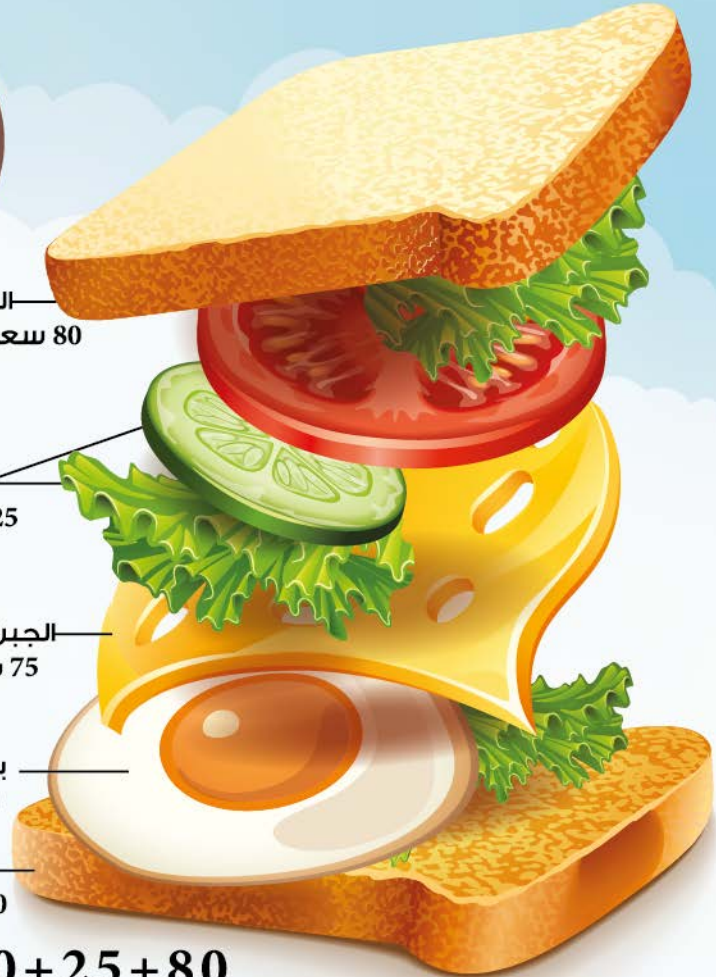
الخبز
80 سعرة حرارية

الخضراوات
25 سعرة حرارية

الجبن قليل الدسم
75 سعرة حرارية

بيض مقلي بالماء
90 سعرة حرارية

الخبز
80 سعرة حرارية



$$= 75 + 80 + 90 + 25 + 80$$

في ذات يوم قرر الأصدقاء محمد وبدر وعبدالرحمن أن
يتنافسوا في لعبة القفز، فقد تفوق محمد على
أصدقائه بأعلى قفزة،

حاول أن تُخمن سر فوز محمد؟

محمد



بدر



عبدالرحمن



لنرى سر فوزهم معاً
في الصفحة التالية

لُعْبَةُ الْقَفْزِ

جَلَسَ الْأَصْدِقَاءُ فِي الْحَدِيقَةِ وَفَتَحَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ حَقِيْبَةَ الطَّعَامِ
الَّتِي مَعَهُ، لَنَرَى مَاذَا يَأْكُلُ صَدِيقُنَا مُحَمَّدٌ؟



مُحَمَّدٌ يَتَنَاوَلُ وَجْبَةً غِذَائِيَّةً مُتَكَامِلَةً تَحْتَوِي عَلَى النُّشُوْبِيَّاتِ وَالْخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ
وَمُشْتَقَّاتِ الْحَلِيبِ. (وَجِبَةُ مُحَمَّدٍ الْمِثَالِيَّةُ هِيَ سَبَبُ طَائِقَتِهِ الْعَالِيَةِ وَفَوْزِهِ فِي
لُعْبَةِ الْقَفْزِ)

0

عَبْدُ الرَّحْمَنِ لَمْ
يَتَنَاوَلْ وَجْبَةَ الْفَطُورِ.
لِذَلِكَ لَمْ تَكُنْ لَدَيْهِ
الطَّائِقَةُ الْكَافِيَّةُ لِلْفَوْزِ.



بَدْرٌ تَنَاوَلْ فَاكِهَةَ التَّفَاحِ
مَعَ كُوبٍ مِنَ الْحَلِيبِ.
الطَّائِقَةُ الَّتِي حَصَلَ عَلَيْهَا
مِنْ هَذِهِ الْوَجْبَةِ غَيْرُ
كَافِيَّةٍ لِفَوْزِهِ.





الطَّبَق المِثَالِي لِصِحَّتِكُمْ يَا أَقْوِيَاء

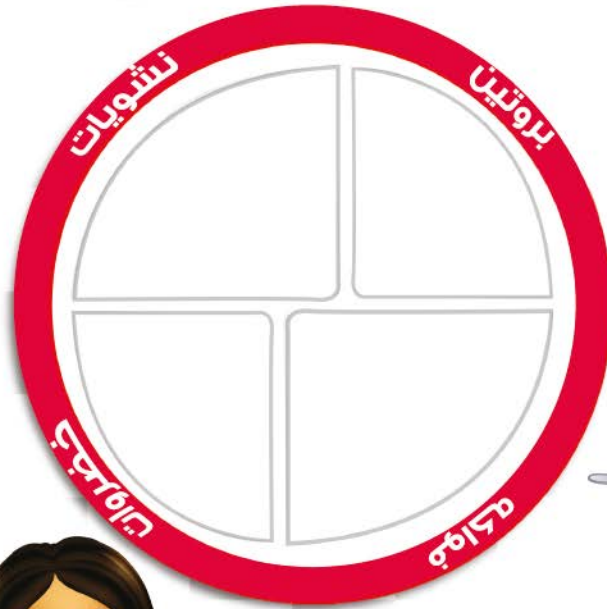


يَقول علي: الطَّبَق المِثَالِي لِصِحَّتِي يَجِب أن يَحْتوي
على خَمْس مَجْموعات غِذائية رَئيسية، هي:

1. البروتينات: هامة لبناء و تقوية عضلاتكم.
2. النشويات: مهم للحصول على طاقة عالية
لممارسة ما تحبون.
3. الخضروات و الفواكه: تحتوي على المعادن
والفيتامينات لسلامة شعرك وبشرتك وأظفرك.
4. الحليب و مشتقاته: مهم لبناء عظام وأسنان
قوية وصحية.
5. الدهون: مهمة لبناء الخلايا ولكن بكميات
قليلة ومعتدلة.

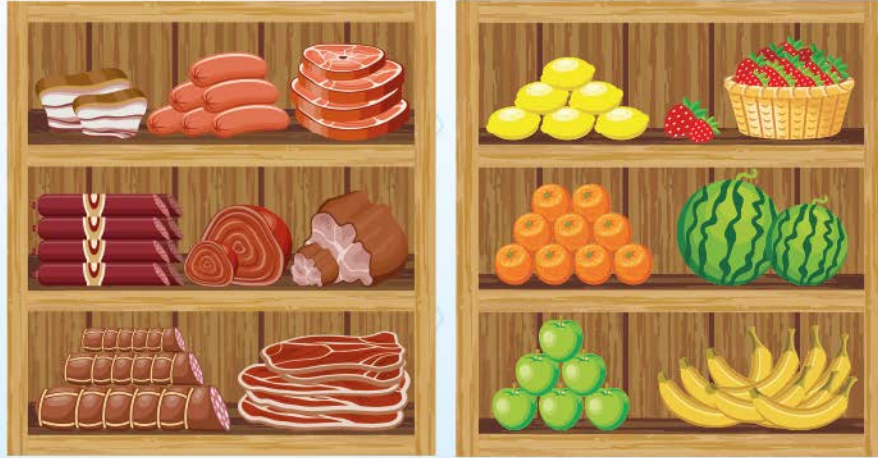
إِصْنَعِ وَجِبَتَكَ

اختر من الصور التالية وارسم ما تُحب منها، عليك
اختيار أطعمة من جميع المجموعات الغذائية لتكون
طبق مثالي وصحي



ابحث معي عن المجموعات الغذائية

هذه الرفوف تحوي على أطعمة متنوعة من مجموعات غذائية مختلفة ساعدني في كتابة أسماء هذه المجموعات



1. مجموعة الدهون

2.

3.

4.

5.

لَوْنِ الحَلِيبِ الطَّارِجِ

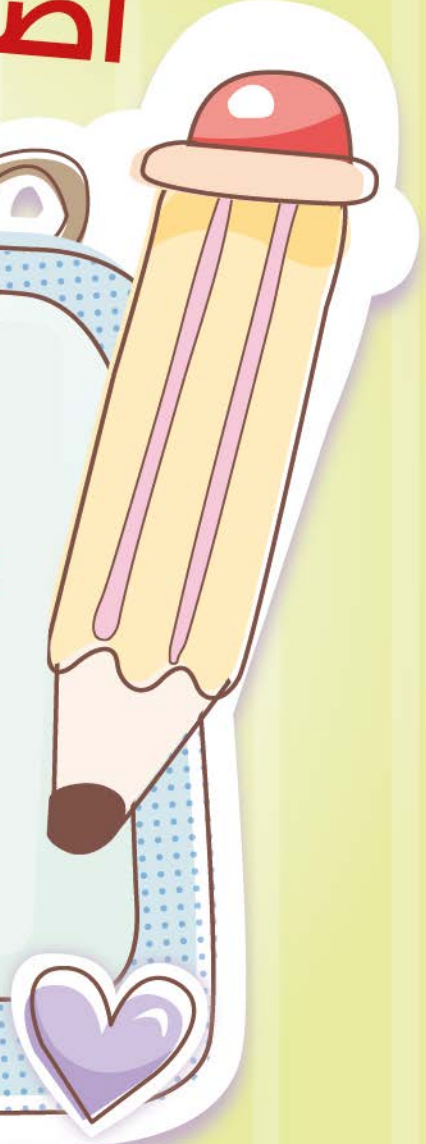
اشْرَبِ الحَلِيبَ الطَّارِجَ قَلِيلَ الدَّسَمِ قَبْلَ النَّوْمِ فَهُوَ يُسَاعِدُكَ
عَلَى النَّوْمِ الهَادِئِ لِتَسْتَيْقِظَ بِنَشَاطٍ



أصدقائي



لا تنس غسل يديك
جيداً قبل وبعد تناول
الطعام للتخلص من
الجراثيم المُتراكِمة
عليها



وجبات علياء الصباحية



2

اليوم الثاني

غلبة حليب طازجة
شطيرة زعتر ولبنه
موز
بسكويت

1

اليوم الأول

غلبة عصير طازجة
شطيرة جبن بشرائح
الخيار
قطعتين من معمول
التمر

5

اليوم الخامس

غلبة عصير برتقال
شطيرة بيض مسلوق
بشرائح الطماطم
تفاح

3

اليوم الثالث

غلبة حليب قليل الدسم
فطيرة سبانخ
عنب
مكسرات تحبها

4

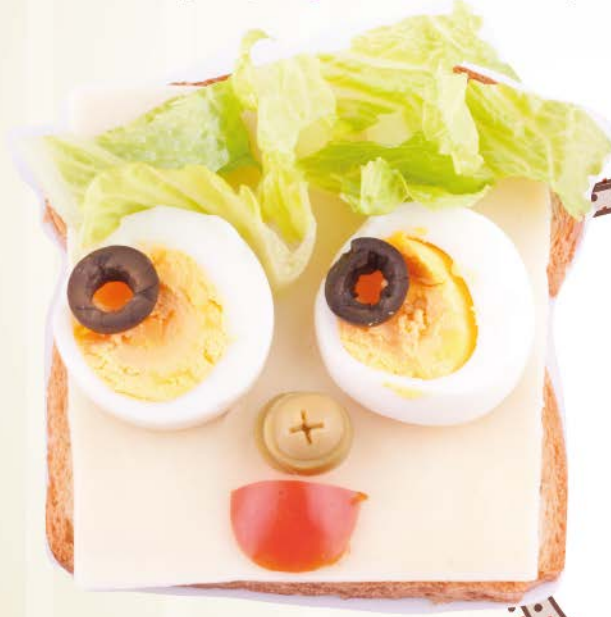
اليوم الرابع

غلبة عصير
شطيرة جبن شرائح مع
مرتديلا دجاج أو ديك رومي
خيار
نصف كوب فُشار

اصنع وجبتك الصحية بشكل مبتكر وشاركنا صورة
الوجبة، ولا تنسى أن تذكرنا في الصورة لننشرها
لك في حسابنا

 @sharjah_health

وجبات مبتكرة يمكنك صنع مثلها



مكونات الوجبة:

- شريحة خبز أبيض أو أسمر
- شريحة جبن قليل الدسم
- بيضة مسلوقة
- خضروات : خس وطماطم
- زيتون أسود وأخضر

لا تنسى شاركنا إبداعك





الفأر الأبيض

المكونات:

1. شريحة خبز أبيض أو أسمر / بيضة مسلوقة
2. شريحتين من الجزر / خس / زيتون أسود
3. شريحة جبن قليل الدسم
4. نضع أولاً شريحة الجبن على الخبز
5. نقشر البيضة المسلوقة ويوضع على شريحة الجبن
6. نضع شريحتي الجزر لتشكيل الأذنين
7. زيتون لتشكيل العينين والخس لتزيين الطبق



جزيرة الفواكه الطازجة

المكونات:

1. موز / برتقال / كيوي
2. قمم بنقطيع الفواكه كما هو مبين في الصورة
3. شكّل من شرائح الموز جذع النخلة
4. وكون من شرائح البرتقال رمال الصحراء
5. شكّل سعف النخيل من شرائح الكيوي اللذيذة

إعتاد علي أن يأكل يومياً من مطاعم الوجبات السريعة خاصة وجبة
"البرغر" المفضلة لديه.

ولكن قرأ الكثير من المعلومات عن أضرار الوجبات السريعة لذا قرر أن
يجد حلاً ليقلل من أخطارها ..



لنرى كيف نجح ب صنع برغر صحي ولذيذ في المنزل؟



البُرْغَرُ الصَّحِّي

كيف يمكننا صنع بُرْغَرٍ صِحِّي في المنزل؟



نُخْتَارُ خُبْزاً أَسْمَرَ
بِالسِّمْسَمِ أَوْ بِدُونِ
السِّمْسَمِ.

نُضِيفُ مِلْعَقَةً صَغِيرَةً
مِنَ الْمَايُونِيزِ قَلِيلَ الدَّسَمِ
أَوْ صَلْصَةَ الطَّمَاطِمِ*.

شَرِيحَةً مِنَ الدِّجَاجِ
أَوْ اللَّحْمِ الْمَشْوِيَةِ
بَدَلاً مِنَ الْمَقْلِيَةِ.

نُضِيفُ شَرَايِحَ مِنَ
الخُضَارِ الَّتِي نُحِبُّهَا
مِثْلَ البَصَلِ، الخِيَارِ،
الخَسِّ.

اخْتَرِ شَرِيحَةً
الجِبْنَةِ قَلِيلَةَ
الدَّسَمِ

* صَلْصَةَ الطَّمَاطِمِ تُعْنِي "الكاتشاب".

تُفاحَة في اليَوم تَقِيكَ مِنَ الأَمراضِ

سألت علياء أخيها علي عن سبب تناوله للتفاح بشكل يومي في المدرسة، رد عليها قائلاً:

تُزِيل
السُّموم
مِنَ الجِسمِ

تُقَوِي المَناعَةَ
بِسببِ وجودِ
فيتامين (C)

تَقَلِّلُ
البَكتيريا
المُسبِبة
للتَّسوسِ
الأسنانِ

تُقَلِّلُ نِسبَةَ
الدَّهونِ في
الجِسمِ



فاكهتي المفضلة

فاكهة
الأناناس هي فاكهتي
المفضلة لأنها حامضة و
لذيذة وتحتوي على فيتامين
C المفيد للوقاية من
الأمراض

أما
علياء، فتفضل
فاكهة الكيوي لأنها غنية
بالألياف والفيتامينات
والمعادن المفيدة
للصحة.



HealthPromotion
التثقيف الصحي



الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : +971 6 506 5536 Fax : +971 6 506 5695   @Sharjah_health

hpd.sharjah.ae