



التغذية والصحة الانجابية للشباب والمراهقين

الصحة الانجابية

حسب تعريف منظمة الصحة العالمية

بأنها حالة من الرفاهية الصحية والنفسية والإجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض والعِلل المُتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائف وبعملية الإنجاب.





الإرشادات الغذائية في فترة الحمل

تزداد الحاجات الغذائية أثناء الحمل، والإمداد المناسب من المواد الغذائية مهم لدعم انقسام الخلايا السريع ونمو الأنسجة، تذكري أن الطعام السليم أثناء الحمل هو امتداد للممارسات الغذائية السليمة المعتادة.

ويجب أن يتكون الطعام من أطعمة متنوعة واختيارات متوازنة، استرخي واستمتعي بأطعمتك المفضلة مع الانتباه للإرشادات الغذائية.



الإرشادات الغذائية في فترة الحيض



الخضروات

الأحماض الدهنية التي تحتوي
على أوميغا 3

الكالسيوم
والزبادي

البقوليات

الحبوب الكاملة



أسلوب الحياة الصحي

تعرف الصحة بأنها حالة اتزان الإنسان من الناحية الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية مع البيئة المحيطة وليست مجرد خلوه من المرض البدني.



أسلوب الحياة الصحي





مواصفات الغذاء الصحي المتوازن



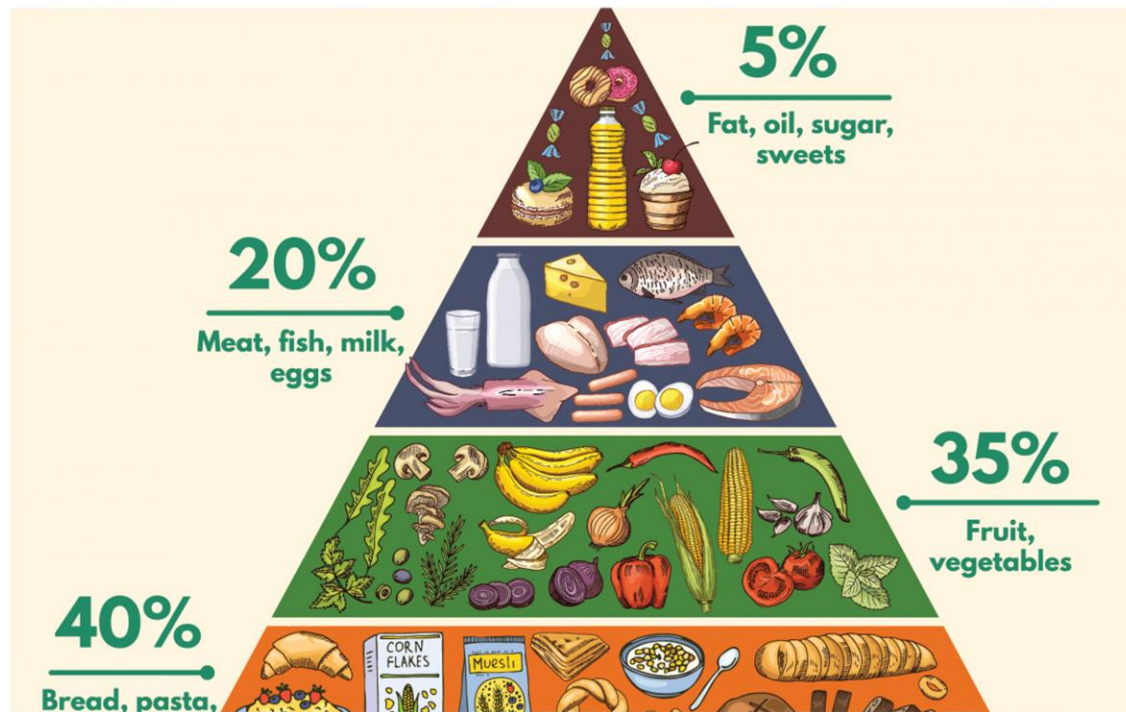


UNFPA

مثال للوجبات الغذائية المتكاملة

المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة
خبز	فول	جرجير
كشري		سلطة خضراء
أرز	سمك	فجل
خبز	طعمية	طماطم
أرز	لحم	خضار مطهي
مكرونه	لحم	سلطة خضراء
مسلوقة/بطاطس محمرة	كفتة مشوية	خضار سوتيه
خبز	جبن أبيض	خيار/طماطم

الأسس العامة لاختيار الغذاء



الطرق الصحيحة لإعداد الطعام



-اختيار الخضروات والفواكه الطازجة

-غسل الخضروات والفواكه بماء جاري وليس بالنقع

-نقع البقول والتخلص من ماء النقع قبل الطهي

-الطبخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة

- تحضير السلطة قبل موعد الطعام مباشرة و تقطيعها كبيرة



أسس الحصول على غذاء آمن



إرشادات عامة بخصوص الغذاء السليم

غير صحي	صحي	
	<input checked="" type="checkbox"/>	الخبز الأسمر أفضل من الأبيض لاحتوائه على فيتامينات وأملاح معدنية
	<input checked="" type="checkbox"/>	الأطعمة الطازجة أفضل من المحفوظة
<input checked="" type="checkbox"/>		المدائمة على شرب العصير المحلاة وتقليل شرب المياه
<input checked="" type="checkbox"/>		شرب الشاي أثناء وبعد الطعام مباشرة
	<input checked="" type="checkbox"/>	تناول بروتينات الحبوب والبقول بشكل دائم يرفع من القيمة الغذائية والاستفادة لجسم الانسان
<input checked="" type="checkbox"/>		يفضل تناول الوجبات السريعة الفقيرة بالعناصر الغذائية
	<input checked="" type="checkbox"/>	تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم تقي الجسم من أمراض هشاشة العظام في الكبر
<input checked="" type="checkbox"/>		شرب عصير الفاكهة أفضل من أكل ثمرات الفواكه الطازجة
	<input checked="" type="checkbox"/>	ممارسة الرياضة بشكل عام والمشي بشكل خاص لمدة 60 دقيقة يوميا بجانب الغذاء الصحي المتوازن



المشاكل الغذائية التي يواجهها المراهقين

-قصور البروتين والسكريات ويسمى بنقص الوزن الغير صحي

-نقص الطول ومشاكل النمو

-الأنيميا الغذائية الناتجة عن نقص الحديد

-زيادة السكريات ويسمى بزيادة الوزن الغير صحي او السمن

-نقص فيتامين أ

-نقص الكالسيوم

-تضخم الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود





الوجبات السريعة





جميع أسئلتكم مُرحب بها