مفهوم الغذاء الصحي

الغذاء المتوازن: الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من جميع العناصر الغذائية الأساسية دون إفراط أو تفريط.

يعتمد الغذاء المتوازن على:

- التوازن بين العناصر الغذائية.
- التنوع في مصادر الغذاء.
- الاعتدال في الكميات.

يهدف إلى دعم النمو البدني والعقلي وتجنب الأطعمة الضارة.

العناصر الغذائية الأساسية:

1. الكربوهيدرات.
2. البروتينات.
3. الدهون.
4. الفيتامينات.
5. الأملاح المعدنية.
6. الماء.

وظائف العناصر الغذائية ومصادرها:

- البروتين: بناء العضلات والأنسجة وتقوية المناعة.
- الكالسيوم: تقوية العظام والأسنان وتنظيم عمل العضلات والأعصاب.
- الحديد: تكوين خلايا الدم الحمراء ونقل الأكسجين.
- الزنك: تقوية المناعة ودعم النمو وصحة الجلد.
- فيتامين D: امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام.
- فيتامين C: تقوية المناعة وامتصاص الحديد.
- فيتامين A: صحة النظر ونمو الخلايا.
- الألياف الغذائية: تحسين الهضم والوقاية من الإمساك.
- الدهون الصحية: تطور الدماغ وامتصاص الفيتامينات.
- الماء: ضروري لوظائف الجسم الحيوية والتركيز.

عدد الوجبات اليومية لليافعين:

- ثلاث وجبات رئيسة: الفطور، الغداء، العشاء.
- وجبتان خفيفتان صحيتان عند الحاجة.

أهمية وجبة الفطور في النشاط والتركيز خلال اليوم الدراسي.

العوامل المؤثرة في الاحتياجات الغذائية:

- العمر.
- الجنس.
- مستوى النشاط البدني.
- الحالة الصحية (مثل فقر الدم أو نقص الفيتامينات).