# مسرد المفاهيم والمصطلحات

## تغذية اليافعين

التغذية السليمة: تناول غذاء متوازن ومتنوع وبكميات معتدلة يزوّد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للنمو السليم والحفاظ على الصحة.

النمط الصحي: مجموعة الممارسات اليومية التي تحافظ على صحة الفرد، مثل التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والنوم الكافي.

الغذاء الصحي: نظام غذائي يجمع بين التوازن والتنوع والاعتدال، ويشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية مع تجنب الأطعمة الضارة.

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

العناصر الغذائية الأساسية: مواد يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية، وتشمل: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح المعدنية، والماء.

الكربوهيدرات: عنصر غذائي يُعد المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بأنشطته اليومية.

البروتينات: عناصر غذائية ضرورية لبناء العضلات والأنسجة، وتقوية جهاز المناعة، وإنتاج الإنزيمات والهرمونات.

الدهون الصحية: دهون مفيدة للجسم تساعد في تطور الدماغ وامتصاص الفيتامينات وإنتاج الهرمونات، مثل زيت الزيتون والمكسرات.

الفيتامينات: مواد عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة لدعم النمو وتقوية المناعة وتنظيم العمليات الحيوية.

الأملاح المعدنية: عناصر غير عضوية يحتاجها الجسم لبناء العظام والأسنان وتنظيم عمل الأعصاب والعضلات، مثل الكالسيوم والحديد والزنك.

فيتامين D: فيتامين يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والمناعة.

فيتامين C: فيتامين يقوّي جهاز المناعة ويساعد على امتصاص الحديد وشفاء الجروح.

فيتامين A: فيتامين ضروري لصحة النظر ونمو الخلايا وتقوية الجلد والمناعة.

الألياف الغذائية: مواد نباتية غير قابلة للهضم تساعد على تحسين الهضم والوقاية من الإمساك.

الطبق الصحي: دليل غذائي يوضح النسب الصحيحة لمجموعات الغذاء المختلفة في الوجبة الواحدة لتحقيق التغذية المتوازنة.

الأطعمة فائقة المعالجة: أطعمة تحتوي على كميات عالية من السكر والملح والدهون غير الصحية ومواد مضافة صناعية، وتفتقر إلى القيمة الغذائية.

البكتيريا النافعة: كائنات دقيقة مفيدة تعيش في الأمعاء، تساعد على تحسين الهضم والصحة النفسية وتقوية المناعة.