مقدمة الدرس

تغذية اليافعين

- تُعد مرحلة اليفاعة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان.
- يرافق هذه المرحلة تغيّرات جسدية وعقلية ونفسية متسارعة.
- تؤثر التغذية السليمة والنمط الصحي في صحة اليافعين الحالية والمستقبلية.

واقع التغذية لدى اليافعين:

- ارتفاع نسبة زيادة الوزن والسمنة بين اليافعين.
- قلة تناول الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان.
- الاعتماد المتزايد على الأطعمة السريعة والمشروبات الغازية.
- الحاجة إلى تصحيح السلوك الغذائي وتحسين نمط الحياة.

أهمية الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة:

- تقوية الجسم والمساعدة على النمو السليم.
- تعزيز الصحة الجسدية والنفسية.
- زيادة إنتاج الطاقة وتحسين التركيز.
- الوقاية من الأمراض المرتبطة بسوء التغذية.
- دعم النمو العضلي والعظمي عند ممارسة الرياضة بانتظام.