

## مقدمة الدرس

### تغذية اليافعين

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

#### واقع التغذية لدى اليافعين:

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

#### أهمية الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة:

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