

## الكشف عن الخرافات.

ما يحتاج كل أب وأم معرفته عن التغذية والنشاط البدني.

### تحويل الخرافات الى حقائق:



**الخرافة الأولى:** من المستحيل معرفة عدد السعرات الحرارية التي أحتاجها، وحتى لو عرفتها، فمن الصعب جداً تتبعها.

**حقيقة الخرافة:** يمكنك معرفة الرقم معرفة عدد السعرات الحرارية التي يجب أن تستهلكها في اليوم هي خطوة أولى أساسية في التحكم بوزنك. الخرافة الثانية: ليس لدي وقت لممارسة الرياضة.

### حقيقة الخرافة: المرح يعد رياضة

كن نشيطاً مع العائلة سواء لعبت كرة القدم في فناء المنزل أو رقصت على الموسيقى أو تمشيت في الحي. الخرافة الثالثة: طبق نظيف هو طبق سعيد.

### حقيقة الخرافة: خطوات صغيرة = تغييرات كبيرة

قدم وجبات أصغر للحد من السعرات الحرارية والحفاظ على وزن صحي.

### الخرافة الرابعة: أطفالنا لن يأكلوا هذا.

### حقيقة الخرافة: كن قدوة لأطفالك

استمتع مع عائلتك بالمأكولات والمشروبات المفضلة لديهم، العالية بالسعرات، أحياناً فقط وبكميات أقل.

**الخرافة الخامسة:** النظام الغذائي المتوازن هو تناول النصف من الأطعمة الصحية والنصف الآخر من الأطعمة غير الصحية.

### حقيقة الخرافة: ابني طبقك من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية

ابني طبقك من الأطعمة التي توفر المغذيات المفيدة وعدد سعرات حرارية أقل. اختر الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمدعمة، واللحوم الخالية من الدهون، والبقول والمكسرات، ومنتجات الحليب قليلة الدسم والخالية من الدهون.

# سعرات حرارية في اليوم

العمر	ذكر غير رياضي/ حركة قليلة	ذكر متوسط الحركة	ذكر رياضي/ كثير الحركة	انثى غير رياضية/ حركة قليلة	انثى متوسطة الحركة	انثى رياضية/ كثيرة الحركة
25-21	2400	2800	3000	2000	2200	2400
30-26	2400	2600	3000	1800	2000	2400
35-31	2400	2600	3000	1800	2000	2200
40-36	2400	2600	2800	1800	2000	2200
45-41	2200	2600	2800	1800	2000	2200
50-46	2200	2400	2800	1800	2000	2200
55-51	2200	2400	2800	1600	1800	2200
60-56	2200	2400	2600	1600	1800	2200
65-61	2000	2400	2600	1600	1800	2000
70-66	2000	2200	2600	1600	1800	2000

## نشاط للأهل:

سؤال لك	جوابك	حقيقة الخرافة
كم عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها كل يوم؟		اعرف رقمك
اذكر نشاطاً ممتعاً يمكنك بدء القيام به مع أطفالك اليوم.		المرح يعد رياضة
ما هي إحدى الطرق التي يمكنك بها تصغير حجم الحصص في منزلك؟		خطوات صغيرة = تغييرات كبيرة
اذكر شيئاً واحداً ستفعله لتكون قدوة أفضل.		كن قدوة لأطفالك
ما هي المجموعة الغذائية التي تحتاجها عائلتك أكثر؟ كيف ستساعدهم على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية من هذه المجموعة؟		ابني طبقك من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية

قم بزيارة موقع Kids Eat Right على: [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org) للحصول على النصائح والمقالات والوصفات ومقاطع الفيديو لمساعدة الأهالي المشغولين في التسوق، وطهي الطعام الصحي، وتناول الطعام بشكل صحيح!