



التغذية الصحية لطلاب  
المدارس

الهرم الغذائي

الاحتياجات الغذائية  
الهرم الغذائي  
جدول الفيتامينات والأملاح المعدنية  
أهمية وجبة الإفطار  
الوجبة المدرسية



## الفهرس

|    |  |
|----|--|
| 3  | المقدمة                                  |
| 4  | الاحتياجات الغذائية                      |
| 4  | المجموعات الغذائية ( الهرم الغذائي )     |
| 6  | جدول الاحتياجات الغذائية                 |
| 7  | جدول الحصص الغذائية                      |
| 8  | الفيتامينات                              |
| 9  | الأملاح المعدنية                         |
| 10 | أهمية وجبة الإفطار                       |
| 11 | الوجبة المدرسية                          |
| 12 | الوجبات السريعة                          |
| 13 | المشروبات الغازية                        |
| 14 | المشاكل الصحية المنتشرة بين طلاب المدارس |
| 15 | دراسات قسم التغذية                       |
| 16 | نصائح غذائية                             |
| 18 | جدول السرعات الحرارية لبعض الأطعمة       |
| 19 | ملحق ( أنشطة طلابية )                    |

## المقدمة

إن سنوات الطفولة والمراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته ، ففيها يتعلم ويكتسب الكثير من المهارات والخبرات والسلوكيات التي تحدد شخصية هذا الطفل وعاداته الغذائية .

وبما إنها مرحلة الاستقلال وتكوين المفاهيم الجديدة نجد إن أهم ما يميز الطفل في هذه المرحلة :

- النمو السريع والمطرد خلال سنوات قليلة .
- حب الاستقلال وتحقيق الذات .
- تغيرات فسيولوجية نفسية وفكرية .
- الزيادة في الاحتياجات الغذائية .

ويتأثر المراهق في هذه المرحلة بعدة عوامل تؤثر على عاداته وسلوكياته الغذائية فهو يتأثر بالأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام ومن العادات الغذائية التي يكتسبها في هذه المرحلة :

- ◀ عدم الانتظام في تناول الوجبات .
- ◀ تناول أطعمة مختلفة بين الوجبات .
- ◀ الأكل خارج المنزل .
- ◀ اتباع أنظمة غذائية خاطئة .

وبما إن الطفل يقضي نصف نهاره في المدرسة فهي تلعب الدور الكبير في تقويم السلوك الغذائي والصحي لدى الطفل والمراهق عن طريق تعليم الأسس التغذوية الصحية وتطبيقها في المجال العملي من خلال المقاصف والوجبة المدرسية وتنظيم الوجبات الغذائية الرئيسية إذا التزم بها الطفل .

وتأتي أهمية تقديم الأغذية الأفضل للأطفال من الصغر في إنها تساعد على بناء جسم سليم وتقليل فرص الإصابة بالعديد من الأمراض التي لا تظهر إلا لاحقاً، والزيادة في التحصيل العملي وتساعد على التركيز والاستيعاب والتفوق الدراسي.

وللحصول على ذلك يأتي عن طريق اتباع السلوك الغذائي الصحيح بالاعتدال في كمية الطعام المتناولة والتنوع في اختيار الأغذية السليمة والابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة .

