

مقدمة الدرس

تغذية الياfeين

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

واقع التغذية لدى الياfeين:

- ارتفاع نسبة زيادة الوزن والسمنة بين الياfeين
- 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