مسرد المفاهيم والمصطلحات

التغذية في مرحلة اليافعين

الغذاء الصحي المتوازن: هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة.

السُمنة: تراكم غير طبيعي أو مُفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن.

فقدان الشهية للطعام: حالة من نقص الشهية الحاد، أو رفض تناول الطعام مدة طويلة، فهي حالة نفسية وجسمية تلاحظ خصوصاً بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورةٍ خاصة، ويؤدي هذا الإعراض عن تناول الطعام إلى نقصٍ شديدٍ في الوزن، وهزال يصاحبه استمرار شعور اليافعة أنها ما تزال بدينة.

أنيميا نقص الحديد (فقر الدم): حالة تحدث بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد، واتباع عادات غذائية خاطئة، مثل التناول المفرط للمشروبات التي تحتوي على كافيين، مثل: القهوة، والشاي؛ لأنها تؤثر في امتصاص الجسم للحديد.