

# حياتي الصحية ( نمط حياة صحي )

## ما هو نمط الحياة الصحي؟

هي طريقة عيش تقلل من مخاطر الأمراض  
ومشاكلها التي تهدد صحة الإنسان

وتتضمن 3 عناصر مهمة:

 الغذاء الصحي  
و المتوازن

 زيادة النشاط  
البدني

 المحافظة على  
وزن صحي

## الغذاء الصحي و المتوازن



اعرف احتياجاتك اليومي من السعرات الحرارية  
التي يحتاجها الجسم من خلال استشارة  
أخصائي التغذية

أن يكون الغذاء اليومي يحتوي على جميع  
العناصر الغذائية المهمة للجسم مثل  
( البروتينات الصحية - الدهون الصحية -  
النشويات - الفيتامينات - المعادن )

الحرص على تنظيم الوجبات الغذائية واهم  
وجبة هي وجبة الإفطار

أن تتضمن كل وجبة رئيسية على 5 حصص من  
الخضار والفواكه

تجنب تناول الأغذية العالية بالدهون والسكريات

شرب كميات كافية من الماء يوميا، فينصح  
بشرب 6 إلى 8 أكواب يوميا من الماء ويزداد  
بنشاط البدن وحرارة الجسم

## زيادة النشاط البدني



النشاط البدني لا يقتصر على المهام  
المنزلية والحركة اليومية في العمل فهو  
يتطلب استهلاك قدر من الطاقة مثل  
المشي بسرعة معينة وأنشطة بدنية أخرى

الحرص على القيام بنشاط بدني يوميا لا  
يقل عن 60 دقيقة

المحتوى العلمي :  
أخصائية التغذية  
شوق الحزام

فريق المراجعة :  
أ. أمل كنانة  
أ. أسامة الزير

50%

## بروتين صحي

أمثلة على المصادر  
دجاج منزوع الجلد  
لحم منزوع الدهون  
سمك  
بقوليات  
مكسرات

25%

25%

## دهون صحية

## خضروات وفواكة

أمثلة على المصادر  
زيت الزيتون  
زيت الكانولا  
الأفوكادو  
وغيرها من الزيوت النباتية

## الحبوب

أمثلة على المصادر  
خبز القمح الكامل  
الأرز الأسمر  
المعكرونة من الحبوب

**تذكر دائماً :** أن النظام الصحي هو نمط حياة وليس خطة لفترة زمنية قصيرة  
وذلك لتقليل حدوث أمراض ومشاكل تهدد صحة الإنسان في المستقبل