

الطعام المدرسي

أنتم مسؤولون عن إعداد قوائم وجبات الطعام لمدرسة إبتدائية. قبل تحضير القائمة الأسبوعية ، قمت بمشاركة ثلاث مقالات عثرت عليها عبر الإنترنت لمعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية لأنواع الطعام المختلفة.

شاركوا المعلومات الأساسية من النص الذي قرأته وناقشوا ماذا يجب أن تشمل قوائم الوجبات المدرسية والأطعمة في النظام الغذائي للأطفال.

1. اختاروا نصا وقرأوه ثم شاركوا زملاءكم المعلومات.

2. لديكم 7 دقائق لقراءة النص.

3. الحوار يجب أن يدوم 8 دقائق تقريبا.

النص الأول

ما أهمية تناول الفاكهة والخضروات؟

الفواكه والخضروات هي مجموعة من الأطعمة الأساسية لجسم الإنسان وتتكون من الكربوهيدرات ، وهي ضرورية جدًا لنا لما لها من فيتامينات ومعادن وألياف. تقدر منظمة الصحة العالمية (WHO) أن الاستهلاك المناسب للفواكه والخضروات المتنوعة يمكن أن ينقذ حياة 1.7 مليون شخص كل عام ، لأن هذا سيضمن تناول كمية كافية من معظم المغذيات الدقيقة والألياف الغذائية وعدد من المواد الأساسية غير المغذية. في الواقع ، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية ، يعتبر تناول كميات غير كافية من الفواكه والخضروات أحد أهم عشر عوامل خطر للوفاة في جميع أنحاء العالم لذلك ، توصي منظمة الصحة العالمية بتناول ما لا يقل عن 400 غرام في يوم من الفاكهة والخضروات، أي (5 حصص = 3 حصص من الفاكهة + حصتين من الخضار)، للوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والسكري والسمنة. . وفقًا لهذه التعليمات، هل تستهلك ما يكفي من الفاكهة والخضروات؟ إذا لم يكن كذلك ، كيف يمكنك أن تستهلك أكثر؟ تعطينا منظمة الصحة العالمية بعض النصائح حول كيفية القيام بذلك بأصح طريقة ممكنة:

- تضمين الخضار في جميع الوجبات
 - تناول الفواكه الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة
 - تناول الفواكه والخضروات الموسمية و / أو المحلية
 - تناول مجموعة متنوعة من الفواكه
- بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تساعد زيادة استهلاك الفواكه والخضروات في تقليل استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو السكريات أو الملح. إن أهمية تناول هذه الأطعمة واضحة ، والآن كل ما علينا فعله هو وضعها موضع التنفيذ في حياتنا اليومية للتمتع بصحة جيدة!

الاسبان يستهلكون ما يصل إلى عشرة أضعاف اللحوم الحمراء من الموصى بها

تقرير العدالة الغذائية يحذر أيضًا من استهلاك اللحوم المصنعة ثمانية أضعاف مما يعتبر صحي يستهلك الاسبان ما يصل إلى عشرة أضعاف اللحوم الحمراء مما توصي به السلطات الصحية. هكذا يشير تقرير العدالة الغذائية ، المسمى Carn de canó والذي يحذر أيضًا من أن استهلاك اللحوم المصنعة (أطعمة مثل النقانق ، أو السوط أو لحم الخنزير الحلو) أعلى بثماني مرات مما يعتبر صحيًا.

هذا الفائض من استهلاك اللحوم يقوم به الأطفال أيضًا: تقول المنظمة أنهم يأكلون بين 3.5 و 4 مرات أكثر من الكمية المناسبة.

مع وجود هذه البيانات في متناول اليد ، أطلقت منظمة Food Justice حملة من أجل زيادة الوعي بالآثار الصحية الضارة للاستهلاك المفرط للحوم. يؤكدون، على سبيل المثال ، أن تناول المزيد من اللحوم المصنعة يزيد من المخاطر بنسبة 50٪. من يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما تحذر المنظمة من أن الاستهلاك المفرط للحوم له علاقة بـ 28٪ من السرطان القولون والمستقيم ، مع 17٪ من ارتفاع ضغط الدم أو 18٪ من مرض السكري.

تقول منظمة Food Justice إنه في هذا الاستهلاك المفرط للحوم ، هناك تحيز للطبقة الاجتماعية وكذلك الجنس. والسبب هو أن اللحوم المصنعة رخيصة الثمن ومتوفرة بكثرة في وجبات "الطبقات الشعبية". وأوضح ذلك مدير الجهة، خافيير جوزمان.

تستهلك الفئات الشعبية اللحوم المصنعة أكثر من غيرها. مما يؤثر على فقدان الصحة بسبب استهلاكها. كما يحدث هذا أيضًا بيت أطفال هذه الفئات. إذا أردنا المساواة في الصحة والصحة العامة العادلة والمنصفة ، يجب معالجة مسألة اللحوم وهذا التحيز.

وتقول المنظمة إن **لوبى** صناعة اللحوم مارس ضغوطا على الحكومات ولم يسمح ذلك

تصحيح سياسات الصحة العامة التي تهدف إلى الحد من استهلاك اللحم.

النص الثالث

الأكل للنمو

تعلم الأكل جيداً

يجب أن يحصل الأولاد والبنات على تغذية جيدة وكافية لاحتياجاتهم بحيث يكون تطويره المحتمل هو الأمثل.

خلال مرحلة الطفولة والمراهقة ، يمكن للعادات الغذائية والتمارين الرياضية أن تشكل فارقا بين نمط حياة صحي وخطر الإصابة بالسمنة أو زيادة الوزن المفرط في المستقبل. من أجل هذا من المهم أن تؤخذ العناصر الغذائية الضرورية في جميع المراحل. غالبًا ما يكون من الصعب أو المعقد أن يأكل الأطفال ما يناسبهم مما يحلو لهم.

يلعب الآباء هنا دورًا مهمًا. يحتاج الأطفال إلى تناول طعام جيد لسببين: النمو والتطور. يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى تأخير النمو أو الحد منه. والتغذية السليمة هي أساس الصحة الجيدة. بالنسبة للأطفال ، يتطلب الطعام تعلمًا مسبقًا. يجب العمل على الروتين منذ سن مبكرة جدًا وهكذا نضمن أنهم عندما يكبرون لا يعرفون فقط كيف يأكلون حسنًا، ولكن بالإضافة إلى ذلك، سيعرفون مدى أهمية ذلك. فهم يميلون إلى تقليد ما يفعله الكبار وهذا يجبرنا على تبني سلوكيات وعادات جيدة وحسنة. لا يمكننا أن نقول لهم أن عليهم تناول الفاكهة والخضروات إذا لم نفعل ذلك.

الكربوهيدرات ضرورية في أغذية الأطفال لأنها توفر الطاقة، الفيتامينات والمعادن التي يحتاجونها. من المهم أيضًا ضمن بعض المنتجات مثل منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والدواجن والبيض والبقوليات والمكسرات التي سوف تساهم في النمو الجيد والتنمية. يجب تناول الفواكه والخضروات في كل وجبة. فهذا سوف يزودنا بالفيتامينات والمعادن والألياف. يجب ضم الدهون في النظام الغذائي ولكن ليس بإفراط. على وجه الخصوص نحن بحاجة للحد من تناول الدهون المشبعة فإنها ضارة بصحتنا. من المهم أن يشرب الأطفال الكثير من السوائل ، وخاصة الماء وخاصة أن يمارسوا نوعًا من الرياضة أو التمارين.