

## الغذاء والصحة

ثبت علمياً أن ما نأكله يؤثر إيجاباً أو سلباً على صحتنا. على وجه الخصوص ، يؤدي تناول الطعام السيئ إلى التعرض لبعض الأمراض الخطيرة للغاية مثل السمنة، السكري، أمراض القلب و الأورام.

**السمنة هي مرض**، في المقام الأول لأنها تسبب أضراراً للقلب والكبد والكلى والهيكل العظمي والجهاز التناسلي ، و أنها أيضاً تهيئ لمشاكل مستقبلية ، مثل تطور الأورام والسكري.

الأطفال والأولاد البدناء الذين يعانون من صعوبة في اللعب مع أصدقائهم ، لذلك يجدون صعوبة في التواصل الاجتماعي ويكونون أكثر حزناً من أقرانهم نتيجة لذلك. لسوء الحظ ، يتعرض الأطفال والأولاد البدينين ل **bullismo** ( المضايقة ) أيضاً.

في المجتمع الإيطالي اليوم ، سواء كان عادلاً أم لا ، يؤثر مظهرنا الجسدي على ما يعتقد الآخرون عنا.

يمكن أن يكون الأطفال و الأولاد من ذوي **الوزن العادي**، **زيادة في الوزن** أو **السمنة**. يكون وزن الطفل عادياً عندما يكون نحيلاً بلا بطن. عندما يكون لديه القليل من البطن والمؤخرة ، يبدأ في زيادة الوزن. عندما يكون هناك الكثير من البطن و المؤخرة ، يكون الطفل سميناً. الطفل البدين هو طفل مريض.

للقاية من زيادة الوزن والسمنة و علاجهما ، من الضروري أن يتحرك الأطفال ، وكذلك الكبار ، يلعبون و يبقون كثيراً في الهواء الطلق.

من الضروري أيضاً اتباع **نظام غذائي صحي**. كيف تقيم ما إذا كان ما تأكله مع عائلتك جيداً أم لا؟ ما عليك سوى إلقاء نظرة على صورة **الطبق الصحي** ، والتي تخبرنا عن مدى امتلاء طبقنا من الأطعمة المختلفة.

يجب أن يكون نصف الطبق مليئاً بالفواكه والخضروات. يجب علينا أيضاً تناول الحبوب (المعكرونة ، الأرز ، الخبز ، الكسكس ، إلخ) بكميات معتدلة ، والبروتينات (اللحوم البيضاء و الحمراء ولكن قبل كل شيء البقوليات ، مثل الفاصوليا و العدس و الحمص) ، والدهون (الزيت أفضل من الزبدة) وأحياناً القليل من السكر (في الحلويات أو الحلوى على سبيل المثال). من الأفضل طهي الأشياء التي نأكلها في المنزل بدلاً من شرائها الجاهزة في السوبر ماركت ، حتى نعرف ما بداخلها.

تؤدي كثيراً المنتجات المعبأة والوجبات الخفيفة: المشروبات السكرية، رقائق البطاطس، الوجبات السريعة، الحلويات و الوجبات الخفيفة ، إلخ. بدلاً من ذلك ، يمكننا شرب عصير الفاكهة أو الشاي ، وتناول الفاكهة كوجبة خفيفة ، وصنع الهامبرغر والكعك في المنزل.