

# اتخاذ الخيارات الصحية



سدرة للطب تهتم بصحتكم، للحصول على معلومات صحية موثوقة، يرجى زيارة مركز موارد المرضى أو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.sidra.org](http://www.sidra.org) . ينبغي عدم استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل عن الرعاية الطبية ونصائح طبيبيكم. إذا كانت لديك استفسارات حول هذه المعلومات، يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك .

كيف يمكنني الحفاظ  
على وزن صحي وحماية  
نفسي من الأمراض  
السيئة؟



أمشي لمدة 30 دقيقة  
يوميًا على الأقل.



لن أمضي أكثر من ساعتين يوميًا في  
مشاهدة التلفاز أو استخدام التيباد أو  
لعاب الفيديو.



أتجنب شراء المشروبات غير  
الصحية كالكرك والحليب المخفوق  
والفرايتشينو ومشروبات الطاقة.

كرك



أتناول طعام الفطور قبل الذهاب إلى  
المدرسة وأختار وجبة خفيفة صحية  
في الفسحة، كتفاحة أو موزة.



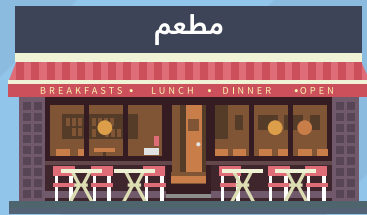
مدرسة



أخصّص ساعةً على الأقل كل يوم لممارسة الأنشطة  
البدنية المسلية، وأمارس الرياضات التي أحبها ككرة  
القدم أو كرة السلة أو كرة الطائرة أو السباحة.



في التجمعات العائلية والمناسبات الخاصة، أتناول  
كمية أقل من الحلويات والأطعمة الغنية بالدهون  
كالمكبوس أو الهريس أو المصروبة أو قطع الدجاج.



حين أخرج إلى أحد المطاعم أو أطلب الطعام،  
أعتمد الخيارات الصحية، كالطعمة المشوية  
بدل الأطعمة المقلية. أختار شرب الماء أو  
العصائر الطبيعية غير المحلاة.

