



www.ien.edu.sa

إدارة الوزن

الدرس الثالث 3

الفكرة

الرئيسية

تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من الطرق المساعدة على إدارة الوزن.

أهداف الدرس



بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أحسب مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السرعات الحرارية.
2. أصمم نظاماً غذائياً محدد السرعات.
3. استخدم البطاقة الغذائية في اختيار المنتجات الغذائية المفيدة.
4. أتعرف على توصيات إدارة الوزن وإنجاح الحمية الغذائية.
5. أميز بين اضطرابات الأكل المختلفة، وأعراضها، وطرق علاجها.

المفاهيم

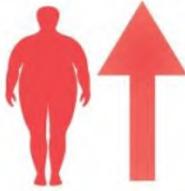


Daily Value	القيمة الغذائية اليومية
Nutrition Facts	البطاقة الغذائية
Eating Disorder	اضطرابات الأكل
Anorexia Nervosa	فقدان الشهية العصبي
Bulimia Nervosa	الشراهة المرضية العصبي

توازن الطاقة وإدارة الوزن:

إن قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، ويعتمد معدل حرق السرعات الحرارية في الجسم على عدة معطيات، كالطول والوزن والنوع ومستوى النشاط البدني للوصول إلى وزن مثالي وصحي. ويمكن إدارة الوزن عن طريق فرضيتين:





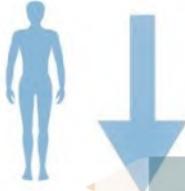
الفرد يكسب وزناً

=

الطاقة المصروفة
من الجسم



السرعات الحرارية
المستهلكة من الغذاء



الفرد يخسر وزناً

=

الطاقة المصروفة
من الجسم



السرعات الحرارية
المستهلكة من الغذاء

مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السرعات الحرارية

يحتاج الشخص البالغ تقريباً إلى ألفين (2000) سعرة حرارية يومياً، ويحتاج الأطفال إلى ما يقارب (1800) سعرة حرارية يومياً، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل الأخرى؛ مثل: مستوى النشاط البدني، وكتلة الجسم، والعمر، والنوع، فعلى سبيل المثال: تختلف كمية السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص باختلاف معدل ممارسة النشاط البدني، وكلما زاد النشاط البدني زادت الحاجة لسرعات حرارية أكثر، فالجري يحرق سرعات حرارية أكثر من المشي. إذا كنت تخطط لفقدان الوزن، لابد من تقليل السرعات الحرارية، مع زيادة معدل النشاط البدني.

القيمة الغذائية اليومية % (Daily Value)

القيمة الغذائية اليومية تحدد قيم احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، ويعبر عنها بالنسبة المئوية %، وتستخدم كدليل للمنتجات الغذائية. تُحسب بناء على 100% من الاحتياجات لكل عنصر غذائي، بافتراض أن البالغ يحتاج إلى 2000 سعرة حرارية في اليوم.

حساب السرعات الحرارية :

هناك طرق ومعادلات رياضية مختلفة لحساب السرعات الحرارية، بالإضافة إلى تطبيقات إلكترونية عديدة يمكن تحميلها على أجهزة الهاتف الجوال، كما تقدم بعض الجهات الصحية المختصة على الموقع الإلكتروني في الإنترنت حاسبة لسرعات الحرارة، مثل: الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية.

نشاط 10-4 العيادة الصحية، حساب السرعات الحرارية



• خطوات حساب السرعات الحرارية في موقع وزارة الصحة، كالتالي:

1. اذهب إلى متصفح البحث الرئيس في الجهاز المستخدم.
2. ادخل عبارة " حساب السرعات الحرارية وزارة الصحة". اضغط إدخال.
3. اختر مقترح البحث " الأدوات الصحية - حساب السرعات الحرارية- وزارة الصحة".
4. ادخل معلوماتك: (الوزن، الطول، النوع، مستوى النشاط البدني).
5. رابط صفحة حساب السرعات الحرارية على موقع وزارة الصحة:



أدوات تقييم الوجبات الغذائية :

من الضروري معرفة كيفية تقييم المجموعات الغذائية: التشنويات والحبوب، والدهون، البروتين، الحليب ومشتقاته، الخضروات، والفواكه. باستخدام مقاييس تقييم الوجبات الغذائية. أدوات تقييم المجموعات الغذائية تشمل: كوب قياس ذو مقياس مرقم، ميزان رقمي صغير، وملعق قياس (ملعقة طعام وملعقة شاي) أنظر الصورة رقم (1-4).



الصورة رقم (1-4) أدوات قياس الوجبات الغذائية





نشاط 4-11

العيادة الصحية، تصميم نظام غذائي محدد السعرات

- يوضح الشكل رقم (4-4) نظامًا غذائيًا لشخص يبلغ احتياجه اليومي (2000) سعرة حرارية، تعاون مع مجموعتك لأجل تصميم نظام غذائي لشخص آخر يبلغ احتياجه اليومي (1800) سعرة حرارية.

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعرة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفتور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنه بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
وجبة خفيفة	دهون + بروتين	١	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
	نشويات	١	شريحة خبز
	فاكهة	١	حبة تفاح
	نشويات	٣	واحد كوب أرز
الغداء	لبين	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سبلة خضراء
العشاء	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	نشويات	٢	٦ أكواب فشار

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالصحة عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم
٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٩ حصص بروتين
٣ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل والعرض أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- ! • البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

الشكل رقم (4-4) النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية. المصدر: وزارة الصحة السعودية 2017

البطاقة الغذائية للمنتجات:

البطاقة الغذائية المطبوعة على المنتجات مخصصة لتقديم معلومات عن المنتجات الغذائية، ومكوناتها، وعدد السعرات الحرارية، والقيم الغذائية على أساس القيم اليومية للشخص.

- الغرض من وجود البطاقة الغذائية، دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي، والمقارنة بين المنتجات، واختيار المنتجات الغنية بالعناصر المفيدة، وحساب السعرات الحرارية.

مكونات البطاقة الغذائية :

تشتمل البطاقة الغذائية على سبعة عناصر رئيسية:

- **الأول:** اسم المنتج. يعتبر المؤشر الأساس للتعريف بالمنتج الغذائي.
- **الثاني:** قائمة المكونات. تشمل المكونات التي يحتوي عليها المنتج الغذائي مرتبة بالتسلسل حسب الوزن من الأعلى فالأقل.
- **الثالث:** قائمة الحقائق الغذائية. تشمل القائمة محتوى المنتج من الطاقة، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، مجموع الكربوهيدرات ومنها السكر والملح (صوديوم)، البروتين، والألياف الغذائية.
- **الرابع:** الإضافات الغذائية مثل: الألوان، والنكهات، والمواد الحافظة التي يحتوي عليها المنتج الغذائي؛ حيث تسهم من حيث الخواص في رفع القيمة الغذائية للمنتج، والمحافظة على الغذاء في ظروف النقل والتخزين.
- **الخامس:** العبارات التحذيرية؛ بعض المنتجات تحوي مكونات لا تناسب بعض المستهلكين، كالحوامل، والمرضعات، والأطفال، ومرضى القلب، والرياضيين أثناء ممارسة الرياضة. فوجود هذه العبارات يسهم في تلافي الاستخدام لمثل هذه المنتجات، مثال ذلك: زيادة الكمية المستهلكة إلى 40 جراماً في اليوم قد يسبب الإسهال من المنتجات الغذائية المحتوي على السوربيتول.
- **السادس:** بيانات الحساسية، قد تحتوي المنتجات الغذائية على مكونات تسبب الحساسية لبعض المستهلكين، مثل: السمك، الفول السوداني، الحليب، البيض، السمسم، فول الصويا، والجلوتين، وفي حال احتواء المنتج عليها تكتب كالتالي: "يحتوي على أو قد يحتوي على...".
- **السابع:** تعليمات الاستخدام والتخزين والتحضير، مثال ذلك تعليمات استخدام وتحضير حليب الرضع والأطفال، تعليمات الحفظ في درجة حرارة معينة لبعض المنتجات الغذائية.



الشكل رقم (5-4) البطاقة الغذائية على أحد المنتجات

الجلول أون لاين
hulul.online

الحقائق التغذوية :

أحرص على قراءة الحقائق التغذوية قبل اختيار المنتج.



حجم الحصة الغذائية

- الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط
- يحدد حجم الحصة بـ (كوب/ جرام/ مل/ قطعة/ ملعقة) حسب مادة المنتج
- تقاس الحقائق التغذوية لكل 100 جرام أو 100 مل من المنتج الغذائي ولكل حصة في حال احتوت على أقل من 100 جرام أو 100 مل
- تأخذ من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج واكثر الأنسب
- المنتج الواحد قد يحتوي على أكثر من حصة

إرشادات

- أكثر منتج غذائي له نسبة مئوية منخفضة في القيم اليومية من الدهون، الدهون المشبعة، الألياف الغذائية، الكوليسترول، الصوديوم (الملح)
- الكوليسترول يفضل أن تكون كميته أقل من 300 ملجم في اليوم
- الصوديوم يفضل أن تكون كميته منخفضة (2300 - 3000 ملجرام) أو أقل في اليوم
- قلة من المنتجات الغذائية التي تحتوي على كمية سكر عالية
- المنتج الغذائي الذي يحتوي على كمية منخفضة من السكر يحتوي على 5 جرام أو أقل لكل 100 جرام
- يمكن أن يتواجد السكر في المنتج الغذائي بأحد المسميات التالية، (فركتوز، جلوكوز، سكرور، شراب الذرة عالي الفركتوز)

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية عدد الحصص في المنتج	كوب (228 جم)
2	
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية	250
السعرات من الدهون	110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون مشبعة 0	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات	10%
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	
فيتامين ج	4%
فيتامين ب6	2%
فيتامين ب12	4%
كالسيوم	20%
النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها	

السعرات الحرارية

- هي الطاقة التي يتم الحصول عليها في الحصة الواحدة
- معرفة السعرات الحرارية يساعد في التحكم بوزنك
- تجنب السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة للمنتج حيث تعتبر
- 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفع
- 100 سعرة حرارية معتدل
- عدد السعرات التي تناولتها يصده عدد الحصص التي استهلكتها في المنتج
- مثال: 3 حصص = السعرات الحرارية 3 x

إرشادات

- أكثر منتج غذائي له نسبة مئوية عالية في القيم اليومية من الألياف، الفيتامينات، المعادن مثل الحديد، الكالسيوم بحيث تكون 20% أو أعلى

القيم اليومية %

- القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية هي ذلك لأي منتج غذائي قد تكون غني أو فقير في عنصر ما
- يعبر عنها بالنسبة المئوية وتم حسابها على أساس 100% من الاحتياجات اليومية لكل مكون غذائي بناءً على استهلاك 2000 سعر حراري في اليوم للإنسان المتوسط
- قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل بحسب السعرات الحرارية التي تحتاجها

إذا كانت النسبة
20% أو أعلى
فهي مرتفعة

إذا كانت النسبة
5% أو أقل
فهي منخفضة



حقائق تغذية	
عدد الحصص في العبوة 7 لقيمات / Serving size / الحجم : 100g	
الكمية للحصة الواحدة / Amount per serving	30
السعرات الحرارية / Calories	
% Daily Value*	
Total Fat / الدهون الكلية / 0.1g	0%
Saturated Fat / دهون مشبعة / 0.1g	1%
Trans Fat / دهون متحولة / 0g	0%
Cholesterol / كوليسترول / 0mg	0%
Sodium / صوديوم / 150mg	6%
Total Carbohydrate / الكربوهيدرات الكلية / 4.9g	2%
Dietary Fiber / ألياف غذائية / 1.5g	5%
Total Sugars / سكريات كلية / 3.9g	0%
Includes 0g added Sugars / يتضمن 0 جم سكر مضاف	0%
Protein / بروتين / 1.2g	0%
Vitamin D / فيتامين د / 0mcg	0%
Calcium / كالسيوم / 10mg	1%
Iron / حديد / 0mg	0%
Potassium / بوتاسيوم / 450mg	23%

* The % Daily Value (DV) tells you how much nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.
* تدل نسبة الحقائق اليومية على المضافات في الحصة الواحدة منبذة على نظام غذائي متحولي على 2000 سعرة حرارية

الشكل رقم (4-7) الحقائق التغذوية

• يوضح الشكل (4-7) الحقائق التغذوية لمنتج ما .

بالتعاون مع مجموعتك، أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما وحدة قياس حجم الحصة الغذائية في المنتج؟ **جرام**
2. كم عدد الحصص الغذائية في المنتج؟ **7 حصص.**
3. ما أنواع الدهون ونسبها في المنتج؟

دهون مشبعة ونسبتها 0.1 جم (1%)

دهون متحولة 0 جم (0%)

توصيات إدارة الوزن

عند الالتزام بخطة لإنقاص الوزن، ينصح بتغيير الممارسات الغذائية؛ حيث تبني نمط حياة صحي يسهل الالتزام به، بدلاً من اتباع حمية قاسية؛ للوصول لوزن معين في فترة زمنية محددة. وهذه بعض التوصيات المهمة: لإنجاح الحمية الغذائية:

- الحرص على تناول الوجبات المعدة في المنزل.
- موازنة الوجبات من حيث تنوع استهلاك المجموعات الغذائية.
- الحرص على استهلاك كمية مناسبة من الماء ما يقارب ثمانية أكواب يومياً.
- تنظيم النوم قدر الإمكان وتجنب السهر.
- الاكثار من تناول الخضروات والفواكه عند الإحساس بالجوع؛ فهي غنية بالألياف التي تزيد من الإحساس بالشبع.
- خفض استهلاك الدهون المشبعة مثل الدهون الموجودة في الأطعمة المقلية، والأطعمة الجاهزة والسريعة.
- الابتعاد عن السكريات وخاصة المضافة إلى المشروبات، كالعصائر، ومشروبات الطاقة.
- زيادة النشاط البدني اليومي بالتدرج.
- اختيار طرق طهي لا تزيد من السعرات الحرارية، كالشواء، أو الطبخ البخار.

مفهوم اضطرابات الأكل

هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض. و تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة غالباً نتيجة لبعض الضغوطات في هذه المرحلة، مثل:

- اهتمام المراهقين برأي الآخرين.
- تأثرهم بأقربائهم.
- تأثير وسائل الإعلام.





• ما الأسباب الأخرى التي قد تؤدي للإصابة باضطرابات الأكل وسبل الحد منها؟ ناقش إجابتك مع زملائك في الصف.

أسباب الإصابة باضطراب الأكل: فقدان الثقة بالنفس-اضطراب البيئة الأسرية، مثل انفصال لأبوين - التنمر. سبل الحد منها هي: محاولة تعزيز التقدير الذاتي عند المراهقين -التحدث مع المراهقين عن أهمية الغذاء الصحي -تذكير المراهقين أن تناول الطعام لا يعد من الطرق السليمة لمواجهة الضغوط أو تحطم المشاعر

أنواع اضطرابات الأكل

يوضح الجدول التالي أنواع اضطرابات

العناصر	فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa	الشراه المرضي العصبي Bulimia Nervosa
الوصف	هو اضطراب يجعل صاحبه مهووساً بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهداً تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمداً، أو يقوم بممارسة النشاط البدني بشكل زائد عن الحاجة، أو الأكل ثم التقيؤ الذاتي بهدف تقليل الوزن والوصول للرشاقة. وبمعنى آخر فالمرضى لا يفقد الشهية لكنه يحاول كبح الرغبة في الطعام بطرق غير مناسبة صحياً.	الشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغم نفسه بالتخلص من هذه السعرات الحرارية عن طريق التقيؤ أو استخدام المليينات خوفاً من زيادة الوزن.
الأعراض الشائعة	يصاحب هذا الاضطراب ظهور أعراض جسدية ونفسية، مثل، • اصفرار لون الجلد وشحوب الوجه. • الشعور بالبرد باستمرار. • مشاكل في الجهاز الهضمي. • انقطاع الطمث عند النساء. • تساقط الشعر وتقصف الأظافر. • مشاكل عاطفية؛ كالشعور بالاكتئاب والعزلة. • إذا كان وزن المريض أقل بنسبة 30% من الوزن الطبيعي، فسيحتاج الدخول للمستشفى.	يصاحب هذا الاضطراب ظهور أعراض جسدية ونفسية، مثل، • الشعور بالتعب. • تنفخ الوجه. • التهاب الحلق المزمن. • ابيضاض اللسان. • انتفاخ أو الآم بالبطن. • تغيرات في المزاج؛ الشعور بالقلق والتوتر الشديد. • في حالة كانت أعراض الشره المرضي شديدة، ويصاحبها مضاعفات صحية خطيرة، فسيحتاج المريض إلى الدخول للمستشفى.
طرق العلاج	العلاج السلوكي المعرفي؛ للمساعدة في تغيير أنماط الأكل لدى المصاب، وجعلها طبيعية، وتحديد المعتقدات والسلوكيات غير الصحية والسلبية واستبدال أخرى صحية وإيجابية بها. العلاج القائم على الأسرة؛ لمساعدة الوالدين على التدخل لوقف سلوكيات الأكل غير الصحية لدى المراهق، ومساعدة المراهق على استعادة السيطرة على أكله.	العلاج السلوكي المعرفي؛ للمساعدة في تغيير أنماط الأكل لدى المصاب، وجعلها طبيعية، وتحديد المعتقدات والسلوكيات غير الصحية والسلبية واستبدال أخرى صحية وإيجابية بها. العلاج القائم على الأسرة؛ لمساعدة الوالدين على التدخل لوقف سلوكيات الأكل غير الصحية لدى المراهق، ومساعدة المراهق على استعادة السيطرة على أكله.

نشاط 4 - 14 استكشاف: اختبار اضطراب الأكل



1. زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية، وإجراء اختبار اضطراب الأكل إلكترونياً.
2. عرض النتيجة على أسرتك، وناقش معهم الحلول التطبيقية لخفض خطر الإصابة باضطراب الأكل.
3. يمكن الوصول إلى موقع وزارة الصحة، وصفحة اختبار اضطراب الأكل عن طريق البحث في أحد محركات البحث المعروفة باستخدام الكلمات التالية " اختبار اضطراب الأكل وزارة الصحة السعودية" ، أو عبر الضغط على الرابط الإلكتروني التالي:



ماذا تعلمت؟

- تختلف كمية السعرات الحرارية التي نحتاجها من شخص لآخر؛ حسب العمر، النوع، الطول، الوزن، الحالة الصحية، ومستوى النشاط البدني.
- البطاقة الغذائية دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي، والمقارنة بين المنتجات، واختيار المنتجات الغنية بالعناصر المفيدة، وحساب السعرات الحرارية.
- اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية / السلوكية المتعلقة بسلوكيات الأكل غير الطبيعية.
- تصيب اضطرابات الأكل المراهقين من الفئة العمرية (13 سنة إلى 18 سنة) أكثر من غيرهم.
- تزيد وسائل الإعلام من فرص الإصابة باضطرابات الأكل؛ عبر ترويج صورة ذهنية خاطئة عن الجسم، والتركيز على نمط معين بوصفه معياراً للجمال.





1. ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السعرات الحرارية؟

2. عدد مكونات البطاقة الغذائية؟

3. اقترح ثلاث طرق لإنجاح الحمية الغذائية؟

4. عدد ثلاثة من العوامل المسببة لاضطرابات الأكل؟

أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة لإتمام المعنى:

5. يحاول المصاب بفقدان الشهية العصبي تجنب... **زيادة الوزن** فيمتنع

عن تناول الطعام عمدًا، بينما يستهلك المصاب بـ... **الشراهة العصبي**

كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغب نفسه على التخلص منها.

6. ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى، إذا كان الوزن أقل بنسبة:

(أ) 15% من الوزن الطبيعي (ب) 20% من الوزن الطبيعي

(ج) 25% من الوزن الطبيعي (د) 30% من الوزن الطبيعي



إثراء

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة دليل السعرات الحرارية
لوزارة الصحة) للاطلاع على أمثلة لأنظمة غذائية بسعرات
حرارية مختلفة.



منشور توعوي - اضطرابات الأكل - وزارة الصحة



تفكير ناقد



• لماذا تحتاج إلى معرفة القيم الغذائية

للمنتجات قبل شرائها أو تناولها؟

• لماذا تصنف اضطرابات الأكل ضمن

المشكلات الصحية النفسية؟

التقويم

ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السرعات الحرارية؟.

العمر، النوع، الطول، الوزن، الحالة الصحية، مستوى النشاط البدني.

عدد مكونات البطاقة الغذائية؟

اسم المنتج – قائمة المكونات – قائمة الحقائق الغذائية – العبارات التحذيرية – بيانات الحساسية – تعليمات الاستخدام – التخزين – التحضير.

اقترح ثلاث طرق لإنجاح الحمية الغذائية؟.

- الحرص على تناول الوجبات المعدة في المنزل.
- اختيار طرق طهي لا تزيد من السرعات الحرارية مثل: الشواء أو الطبخ بالبخار.
- خفض استهلاك الدهون المشبعة.

عدد ثلاث عوامل للإصابة باضطرابات الأكل؟

تأثير وسائل الإعلام – تأثير الأقران – اهتمام المراهقين بآراء الآخرين عنهم.

تفكير ناقد

لماذا تحتاج إلى معرفة القيم الغذائية للمنتجات قبل شرائها أو تناولها؟

لمساعدتنا في التخطيط لنظام غذائي صحي.

لماذا تصنف اضطرابات الأكل ضمن المشكلات الصحية النفسية؟

لأن المشكلات النفسية – غالبا - كالقلق والإكتئاب وفقدان الثقة هي أحد أهم عوامل الإصابة باضطرابات الأكل.