

## الوجبات السريعة

### المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

بسبب تناول الوجبات السريعة

لَمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

سوء تغذية

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



شكل (٧)

### الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما، إلخ، شكل (٧)

## الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلام، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأُمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز! ولكن ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءتك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

تقديم الهدايا - توفير الألعاب المسلية داخل المطاعم -  
إضافة نكهات مميزة



تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

- الوجبات المقدمة: لحوم مشوية - فراخ مشوية
- الدعاية والإعلان للمطعم: تقديم هدايا - تخفيضات
- عوامل الجذب داخل المطعم: توفير الألعاب للأطفال

### السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

### الوجبات السريعة بجميع مكملاتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



### قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

## أضرار الوجبات السريعة


### الاجتماعية والنفسية

### الصحية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام.  لماذا؟

تحتوي على نسبة عالية من الدهون.  ما أثرها السلبي على الجسم؟ **السمنة**

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية.  ما التأثير السلبي لذلك؟

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.  ما الضرر في ذلك؟

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

**تسبب ارتفاع ضغط الدم**  
تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية.  ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

**تسبب أمراض خطيرة**  
تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها.



قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

- وجبة معدة منزلياً - عالية القيمة الغذائية لأنها غنية بالفيتامينات وتعمل على رفع الصحة العامة للجسم - غير مرتفعة الثمن
- وجبة سريعة - قليلة القيمة الغذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تضر الصحة - مرتفعة الثمن



## كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

أ- صحياً: تسبب السمنة - ارتفاع نسبة الدهون في الدم

ب- اجتماعياً: لا يوجد ترابط أسري

ج- نفسياً: إدمان الوجبات السريعة وترك الوجبات المعدة بالمنزل

## تذكر

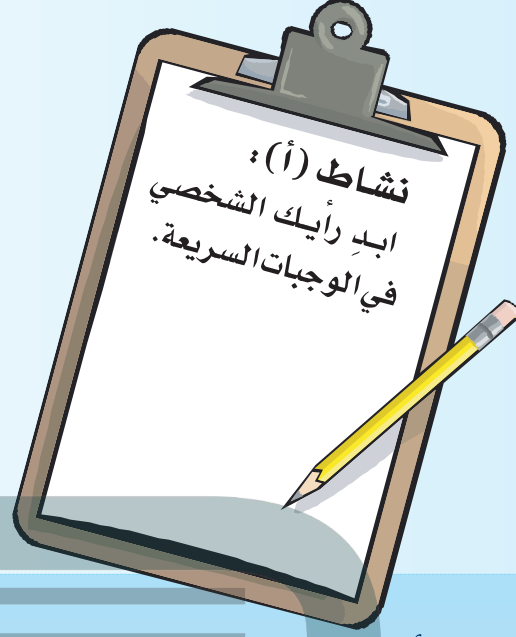
وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.





## نشاط (ب):

شاورما الدجاج  
اللحم المشوي



## نشاط (أ):

وجبات تحتوي على نسبة  
عالية من الدهون وبالتالي  
تسبب السمنة وعدم اللياقة  
البدنية، تؤثر سلباً على  
صحتي الجسدية والنفسية

