

## قررت ان اتغير! ساتناول خضار و فواكه اكثر!

هذه هي الاشياء الواجب علي فعلها:



• تناول حبة فاكهة في الغداء يوميا.

• اشرب العصير الطبيعي 100% في الفطور.

• تناول السلطة في الغداء.

• بدلا من الوجبات السريعة و الغير صحية، ساتناول الفواكه و الخضروات مثل شرائح التفاح و الجزر ومكسرات البازلاء.



• اشرب مشروب الفاكهة مع حليب قليل الدسم او لبن خالي الدسم للتحلية.



## بطاقه الصحة الشخصية

اليوم ، درسنا و قيمنا امرين يؤثران على صحتك:

- مدى قوة عظامك (مقياس كثافة العظام)
- كمية السمنة المخزونة في جسمك (مقياس تكوينة الجسم)

### مقياس العظام:



• عظام جسمك بحالة صحية جيدة.

• قد لا تكون عظام جسمك بالقوة و الصحة التي تريد

### مقياس السمنة

- وزنك متناسب مع طولك
- كي تكون صحياً، ربما عليك ان تخسر من وزنك.
- وزنك يعيق التقدم في الرياضة.

اعرض هذه البطاقة على الطبيب واطلب مساعدته للحصول على نظام غذائي لأنقاص وزنك.