



عدم تناول المشروبات السكرية

نصيحة أليكس:

الإفراط في السكر يضر بصحتك.
يمكن للمشروبات السكرية أن تجعل أعضاءك الداخلية لزجة وأن تقلل من نشاطك البدني، تمامًا مثلما يمكن للحلوى والمنتجات أن تجعل الأشياء لزجة. تحتوي العديد من المشروبات على سكر، مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية. يجب أن يضع الأطفال الأصحاء في مشروباتهم ما لا يزيد عن ستة ملاعق صغيرة من السكر يوميًا.



النشاط:

دعونا نحدد هدفًا معًا! هل يمكننا أن نجرب شرب كوبين من الماء على الأقل في اليوم؟ الماء مهم جدًا للمساعدة في الحفاظ على نسبة السوائل في أجسامنا، كما أنها تساعدنا على القيام بأفضل أداء لها. حاول إضافة الفواكه الطازجة، مثل الليمون أو الفراولة أو حتى البرتقال إلى المياه التي تشربها لتعطيها نكهة صحية!



مزحة

ماذا تطلق على البطة التي ترفض النزول إلى الماء؟

بطة جافة

كن في أفضل حال لك!

الانفعالات مثلها مثل الطقس تتغير ولا تثبت على حال. لا بأس أن يبتابك الحزن أحيانًا، فيمكن لأشعة الشمس أن تنير حياتك مرة أخرى! هل يمكنك التوقف للحظة وإغلاق عينيك، وأخذ نفس عميق، والتفكير في حالة الطقس التي تشعر بها اليوم؟ اطلع على الأمثلة أدناه وضع دائرة حول أحدها. اكتشف ما إذا كان هناك شخص في فصلك أو منزلك تنتابه المشاعر نفسها وتحدث عن سبب اختيارك لهذا الشخص!



شمس
(سعادة، فرحة)



عاصف
(قلق، توتر)



هائج
(غضب، سخط)



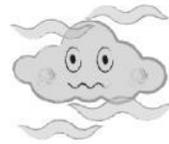
ثلج خفيف
(هدوء، سلام)



قوس قزح
(أمل، حماس)



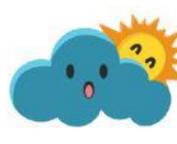
ممطر
(حزن، وحدة)



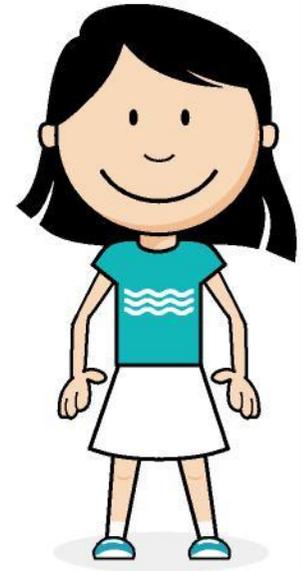
ضبابي
(إرهاق، اضطراب)



غانم
(تدمر، إعياء)



غانم إلى حد ما
(خجل، إحراج)



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

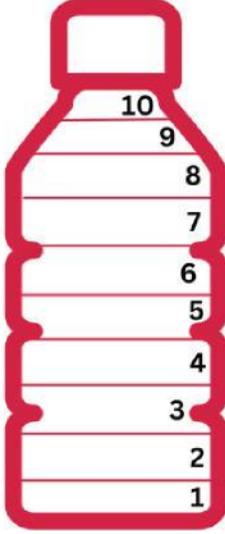
لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com

التحدي:

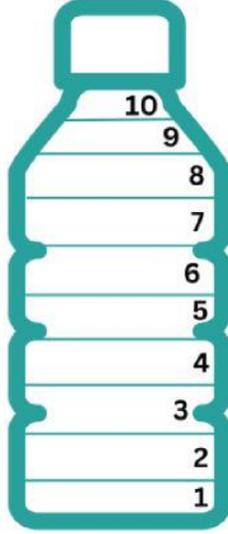
أعد التفكير في مشروبك! انظر إلى المشروبات أدناه ومقدار السكر الموجود في كل منها. هل يمكنك تلوين الزجاجات بما يعادل عدد الملاعق الصغيرة الموجودة في كل مشروب؟ ما الذي لاحظته بالنسبة للمياه؟

12 أونصة
من عبوة المياه الغازية



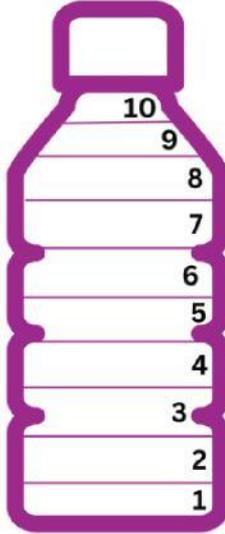
10 ملاعق صغيرة

مياه



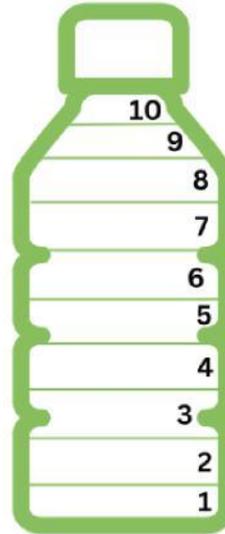
0 ملاعق صغيرة

20 أونصة
من المشروب الرياضي



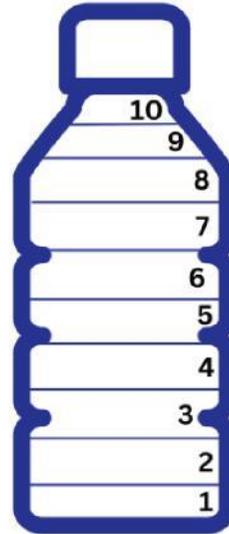
9 ملاعق صغيرة

6 أونصات
من علبة العصير



6 ملاعق صغيرة

8 أونصات
من مشروب الطاقة



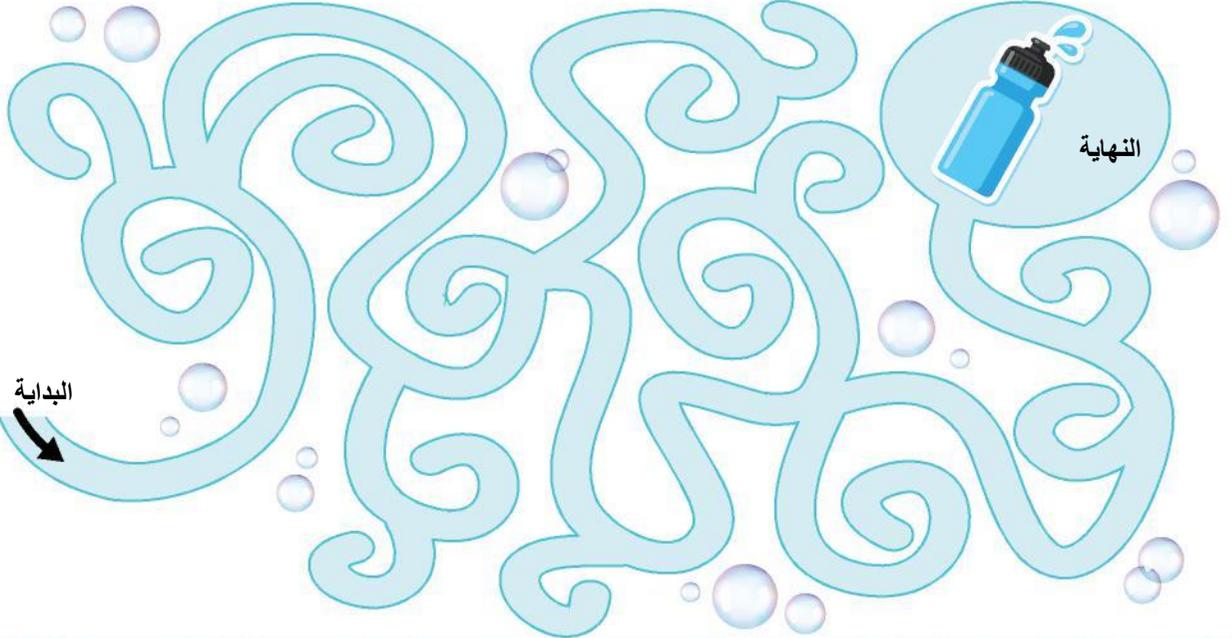
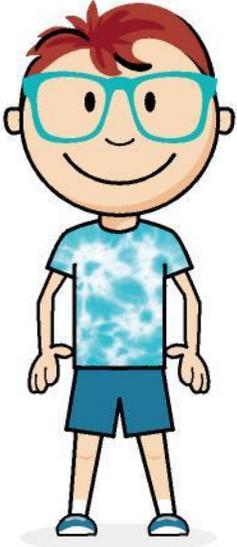
7 ملاعق صغيرة

ما مقدار السكر الذي يجب أن تتناوله في يوم واحد؟

تلميح: الإجابة في الصفحة الأولى

اجتز المتاهة

جايك ظمآن. ساعده في العثور على زجاجة المياه الخاصة به حتى يتمكن من شرب جرعة من المياه الباردة.



Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

النشرة الإخبارية لشهر
مايو

For more information and activities visit:
www.FitnessForKidsChallenge.com