

a healthy mind & body

Even though you may provide your teenager with plenty of good home cooked meals, today's lifestyle can make it hard for young people to stay healthy, eat well and exercise enough. Here's some tips on keeping your teenager healthier.

Busy teenagers often spend much of their time sitting in front of the computer doing homework or playing games rather than exercising. They often rely on cars for transport and find it hard to make time for physical exercise. On top of that, they are faced with many different foods to choose from and it can be hard to know how to make healthy choices.

Childhood overweight and obesity are serious medical conditions and are on the increase in Australia. Overweight and obesity is generally caused by a lack of exercise, poor eating habits or a combination of the two. Both genetics and lifestyle play a role in determining a person's weight.

Recent studies show that from 1985 to 1995, the level of overweight / obesity in Australian children more than doubled. In 1995, 23 per cent of girls and 21 per cent of boys aged 2-17 years were obese or overweight.

Adolescents who are obese have a 78 per cent chance of being obese in adulthood and running the risk of Type 2 diabetes, heart disease or stroke later in life.

Good nutrition and regular physical activity will help your children become fitter, develop their brainpower and do better at school.

Encouraging a healthy diet

Eating healthy food together with moderate exercise is the best way to maintain a healthy weight. Generally, home cooked Middle Eastern food provides a good diet with a focus on fresh vegetables, lean meat and small amounts of "good" fats like olive oil and nuts.

Encourage your teenagers to limit the amount of fast food and snacks like lollies, chips and biscuits they eat by not buying these items in huge quantities. Provide them with fresh fruit, yoghurt and dried fruit and nuts as healthy snacks instead.

Eat home cooked meals together as a family as often as possible. Sometimes this can be hard especially if your teenager is studying or working part-time, but try and find at least one or

two times a week when you all sit down together to have a meal.

Even if you don't eat together, discourage your teenager from eating meals or snacks while watching TV or studying. Make sure you avoid using food as a reward or punishment for your teenagers.

Get them moving

Encourage your teenagers to do at least 30 minutes of moderate physical exercise most days of the week. If your teenager dislikes sport at school, encourage them to find another physical activity they enjoy. Bike riding, swimming, running, yoga, dancing, tennis and ball games are great ways of keeping fit. Walking to school or the shops, helping with the gardening and housework are also good ways of being more physical. □

على الرغم من أنك قد توفر لولدك المراهق كثيراً من الوجبات الصحية المطبوخة في البيت، فإن أسلوب المعيشة هذه الأيام قد يجعل من الصعب أن يحافظ الشبيبة على صحتهم وأن يتناولوا الغذاء الصحيح ويمارسوا التمارين بما فيه الكفاية. فيما يلي بعض النصائح للمحافظة على صحة ولدك المراهق.



العقل السليم والجسم السليم

إن المراهقين دائمو المشاغلي. وهم يقضون في الغالب جزءاً كبيراً من وقتهم أمام الكمبيوتر لإجاز واجباتهم المدرسية أو اللعب بدلاً من ممارسة التمارين. وهم عادة يعتمدون على السيارة في تنقلاتهم ويجدون صعوبة في إيجاد الوقت لممارسة التمارين البدنية. وفوق ذلك، فإنهم يرون أمامهم الكثير من المأكولات المختلفة للاختيار منها، ويمكن أن يكون من الصعب معرفة كيفية اختيار ما هو صحي منها.

يدرس أو يعمل بدوام جزئي، لكن حاول أن تجد فرصة أو اثنتين على الأقل في الأسبوع تجلسون فيها معاً لتناول وجبة الطعام.

وحتى إن لم تأكلوا معاً، عليك بنثي ولدك المراهق عن أكل وجبات أو مأكولات نثرية أثناء مشاهدة التلفزيون أو الدراسة. وتأكد من عدم استعمال الطعام كمكافأة أو عقاب لأولادك المراهقين.

حفّزهم على الحركة

شجّع أولادك المراهقين على القيام بما مدته ٣٠ دقيقة على الأقل من التمارين البدنية الخفيفة في معظم أيام الأسبوع. وإذا كان ولدك المراهق لا يحب الرياضة في المدرسة، شجّع على العثور على نشاط بدني آخر يستمتع به. إن ركوب الدراجة الهوائية، والسباحة، والركض، واليوغا، والرقص، وكرة المضرب (التنس)، وألعاب الكرة، كلها طرق ممتازة للمحافظة على اللياقة البدنية. كما أن المشي إلى المدرسة والمساعدة في أعمال الحديقة والمنزل هي أيضاً طرق جيدة لزيادة نشاطك. □

في قواهم الذهنية وتحسناً في تحصيلهم المدرسي.

شجعهم على تناول الغذاء الصحي

إن تناول الغذاء الصحي مع ممارسة تمارين معتدلة هو أفضل طريقة للمحافظة على وزن صحي. وعلى العموم، توفر الأطعمة الشرق أوسطية المطبوخة في البيت غذاءً جيداً، بالتركيز على الخضراوات الطازجة واللحم الخالي من الدهن مع كميات صغيرة من الدهون "الجيدة" مثل زيت الزيتون والمكسرات.

شجّع أولادك المراهقين على الحد مما يتناولونه من الأطعمة السريعة والمأكولات النثرية كالكسكاكر والبطاطس المقرمشة والبسكويت وذلك بعدم شراء هذه الأشياء بكميات ضخمة. قدم لهم بدلاً منها الفواكه الطازجة واللبن الزبادي والفواكه المجففة والمكسرات كمأكولات نثرية صحية.

تناولوا قدر الإمكان وجبات مطبوخة في البيت كعائلة. وقد يكون من الصعب القيام بذلك في بعض الأحيان خاصة إذا كان ولدك المراهق

تعتبر زيادة الوزن والسمنة بين الأولاد من الحالات الطبية الخطيرة، وهي آخذة في الازدياد في أستراليا. تنجم زيادة الوزن والسمنة عادة عن قلة ممارسة التمارين أو عن العادات الغذائية السيئة أو كلا الأمرين. وتلعب العوامل الوراثية وأسلوب المعيشة دوراً في تحديد وزن الشخص.

تبيّن الدراسات الحديثة أنه بين عامي ١٩٨٥ و١٩٩٥، ازدادت نسبة الأولاد الأستراليين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة بأكثر من الضعف. ففي عام ١٩٩٥، كان ٢٣ بالمائة من البنات و ٢١ بالمائة من الصبيان بين سنتين و ١٧ عاماً من العمر مصابين بالسمنة أو بزيادة في الوزن.

وهناك إمكانية بأن يكون ٧٨ بالمائة من المراهقين المصابين بالسمنة الآن سماناً أيضاً في سن الرشد، كما ترتفع لديهم إمكانية الإصابة بالسكري النوع ٢ أو أمراض القلب أو السكتة الدماغية في مرحلة لاحقة من حياتهم.

والغذاء الصحي والأنشطة البدنية المنتظمة تساعد الأولاد على أن يكتسبوا لياقة بدنية ونمواً

For more information on healthy eating, visit www.health.nsw.gov.au or contact a nutritionist or dietitian at your local Community Health Centre or hospital or talk to your doctor.

للمزيد من المعلومات عن الغذاء الصحي، تفضّل الموقع الإلكتروني www.health.nsw.gov.au أو اتصل باختصاصي التغذية أو الحمية في مركز صحة المجتمع أو المستشفى المحلي الأقرب لك أو تحدث إلى طبيبك.