

جمعية السكر تدعو المجتمع السعودي لتبني برنامج "جودة الحياة" في بداية العام الدراسي الجديد

أعدت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء بالمنطقة الشرقية، الدعوة للمجتمع السعودي في بداية العام الدراسي الجديد الى تبني حياة صحية وفق متطلبات برنامج "جودة الحياة" الذي يأتي ضمن برامج الرؤية 2030 التي أطلقها سمو ولي العهد صاحب السمو الملكي الامير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز -حفظه الله-.

حيث أوضح عبدالعزيز التركي رئيس الجمعية، بأن برنامج "جودة الحياة" يعنى بتحسين نمط حياة الفرد والأسرة وبناء مجتمع ينعم افراده بأسلوب حياة متوازن، وذلك من خلال تهيئة البيئة اللازمة لدعم واستحداث خيارات جديدة تعزز مشاركة المواطن والمقيم في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية التي تساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة.

بالمقابل أوضح د. كامل سلامة، أمين عام الجمعية، بأن الجمعية قدمت حزمة توعوية من النصائح لأولياء الامور في بداية العام الدراسي لطلاب وطالبات المملكة تساعد على تحقيق الاهداف الصحية والتعليمية للطلاب والطالبات وتقلل من ميزانية عدد من الوزارات منها وزارة الصحة في حالة تبني هذه الممارسات، منها ضرورة تناول الغذاء الصحي والمتوازن والذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية لهم مما ينعكس على صحتهم وسلامتهم وأدائهم الدراسي، ويفضل تناول الوجبات الصحية باستخدام نموذج "طبقي"، ومطالبة بتناول طعام الافطار الصحي في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة، والوجبات الغذائية الرئيسية والخفيفة بانتظام وعدم ترك اية وجبة، وتناول الاغذية قليلة الدسم مثل منتجات الالبان لصحة العظام والاعذية الغنية بالألياف الغذائية مثل الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه، وتقليل تناول المشروبات المحلاة والسكريات ورقائق البطاطس واستبدال الحلويات بالفواكه واهمية شرب الماء بكمية كافية، وتقليل ساعات مشاهدة التلفاز أو ألعاب الكمبيوتر إلى ساعة يومياً.

ونصحت الجمعية على لسان الأمين العام، بممارسة التمارين الرياضية المنتظمة بشكل يومي ولمدة 60 دقيقة، تناول الغذاء الآمن وغسل الايدي باستمرار لتقليل مخاطر العدوى والتسمم الغذائي، وضرورة المحافظة على وزن الجسم المثالي وصحة الاسنان والجلد، وشددت على عدم حمل حقائب مدرسية ثقيلة على

الظهر أو الكتف واستعمال الحقائب المدرسية ذات العجلات لتجنب مشاكل العمود الفقري في المستقبل.