

دورة حول أساسيات الشباب والعادات الغذائية



«دبي: الخليج»

نظمت المؤسسة الاتحادية للشباب، بالتعاون مع كليات التقنية العليا للطلاب في دبي، الدورة الرابعة لمبادرة «أساسيات الشباب 101» بعنوان «أساسيات الشباب والعادات الغذائية»، وتضمنت سلسلة من الجلسات الحوارية الهادفة إلى توعية الشباب ونشر المعرفة بأهمية اتباع أنماط حياة صحية، وكيفية انعكاس ذلك على كافة جوانب حياتهم.

وشهدت الدورة التي افتتحها شما بنت سهيل المزروعى، وزيرة دولة لشؤون الشباب، مشاركة وتفاعلاً شبابياً واسعاً بحضور مطر سعيد النعيمي، مدير عام مركز أبوظبي للصحة العامة، والدكتور فيصل العيان مدير مجمع كليات التقنية العليا، وعدد من المسؤولين والمختصين.

وأكدت شما المزروعى أن تثقيف الشباب وتعريفهم بممارسات التغذية الصحية السليمة والأنظمة الغذائية المستدامة، من شأنه أن ينعكس إيجاباً على ممارساتهم الحياتية اليومية، وجعلهم أشخاصاً منتجين يتمتعون باللياقة الذهنية

والجسدية التي تلبي طموحاتهم وتساعدهم على تأدية أدوارهم بشكل إيجابي

وفي كلمته أكد مطر سعيد النعيمي أن المركز يبذل جهوداً كبيرة لتعزيز ثقافة الممارسات الغذائية الصحيحة، خاصة أن المؤشرات في هذا الشأن تبين أن هناك قلقاً صحياً بخصوص ازدياد معدلات السمنة في المجتمع الإماراتي

وتناولت الجلسات مجموعة من المحاور الرئيسية، من أبرزها آفة السمنة والإفراط في تناول الطعام، وأهمية تنظيم كمية الغذاء بشكل يومي متوازن. وقد أجمع المتحدثون على أن العامل النفسي والرضا الذاتي أساسيان في اتخاذ الخيارات الأفضل والأكثر صحة، سواء من اختيار الأكل أو الرياضة أو أي ممارساتٍ أخرى

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024