الخليج

أخبار الدار, أخبار من الإمارات

18 مارس 2024 20:05 مساء

الصحة» تعزّز الوعي المجتمعي بتبنّي عادات غذائية صحية»

«دبي:«الخليج

اختتمت وزارة الصحة ووقاية المجتمع، حملتها التوعوية بتحفيز المجتمع على تناول الخضراوات والفواكه في وجباتهم اليومية، بتزويدهم بالإرشادات اللازمة لاتخاذ خيارات صحية بنظامهم الغذائي.

وتضمنت الحملة تقديم النصائح بكيفية دمج الفواكه والخضراوات في الوجبات اليومية الخفيفة، وكيفية تخطي التحديات لتناول الغذاء الصحي. كما استهدفت الحملة التي استمرت شهراً بين فبراير ومارس، التشجيع على تناول خمس حصص من الخضراوات والفواكه، لاحتوائها على العناصر الغذائية الأساسية والفيتامينات والمعادن المهمة التي تعدّ حيوية ومهمة للحفاظ على صحة جيدة. وشجعت على استهلاك الخضراوات والفواكه من مصادر محلية مستدامة.

وأُقيمت فعاليات الحملة في مركز تسوق «راك مول» في إمارة رأس الخيمة، وكورنيش قدفع بالفجيرة، و«سيتي سنتر عجمان»، و«سيتي سنتر الزاهية» بالشارقة و«الخوانيج ووك» في دبي.

رفع مستوى الصحة العامة

وأكد الدكتور حسين الرند، وكيل الوزارة المساعد لقطاع الصحة العامة أن الحملة، تأتي في إطار استراتيجية الوزارة الهادفة لإدارة البرامج الصحية الوقائية والمجتمعية الداعمة لجودة الحياة الصحية ورفع مستوى الصحة العامة. وأهمية هذه الحملة تكمن في استهدافها لمختلف أفراد المجتمع بتقديم المعلومات الصحيحة والنصائح العملية لتغذية صحية، وتحفيزهم على تناول الخضراوات والفواكه في وجباتهم يومياً، لاحتوائها على العناصر الغذائية الأساسية، بما يؤسس لنمط حياة صحي وتبنّي عادات غذائية سليمة ومستدامة.

اتباع نظام تغذية صحي

وقالت نوف العلي، مديرة إدارة تعزيز الصحة «تأتي أهمية هذه الحملة من دورها في زيادة الوعي باتباع نظام تغذية صحي، بما في ذلك أهمية تناول الخضراوات والفواكه في الوجبات اليومية، وخصوصاً أن إطلاق الحملة جاء بعد دراسة أظهرت أن 83 % لا يتناولون الخضراوات والفواكه، ما يؤكد أهمية تشجيعهم على اتخاذ الخيارات الصحية السلمية وتزويدهم بالمعلومات والإرشادات اللازمة».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©