

## معلومات عن حفز الأجيال (جنيراشون بب)

إن جنيراشون بب Generation Pep هي منظمة غير ربحية تعمل مع أجل توفير الإمكانية والرغبة لدى جميع الأطفال والشبيبة للعيش حياة فعّالة وصحية. نحن جزء من مؤسسة ولية العهد وزوجها الأمير وتقاد أعمالنا من قبل رئيس للأنشطة والبطلة الرياضية المتألقة السابقة كارولينا كلوفت.

أسست المنظمة في عام 2016 عندما أخذت ولية العهد وزوجها الأمير زمام المبادرة لتأسيس المنظمة. نعمل سويًا مع الجهات الفاعلة في جميع أرجاء المجتمع والشركات والمنظمات والسلطات والأفراد لكي يحصل جميع الأطفال بغض النظر عن مكان الإقامة أو من هم على حق التمتع بأفضل حالة صحية ممكنة وذلك حسب ما هو مذكور في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل.

### لماذا نتعامل بأمور صحة الأطفال والشبيبة؟

معظم الأطفال والشبيبة في السويد يمارسون الحركة والأنشطة بشكل قليل ويأكلون الطعام بشكل سيء للغاية. عدا عن ذلك هناك فروق كبيرة بين الأطفال الذين يكبرون في ظل ظروف مختلفة. إن قلة الأنشطة البدنية وعادات الطعام السيئة تزيد من خطر التعرض مثلًا للاكتئاب ومرض السكري الفئة 2 واضطرابات النوم وأمراض القلب والأوعية الدموية. ولكي ننجح في أن نعكس هذا الاتجاه نريد أن نخلق حركة شعبية لممارسة المزيد من الأنشطة البدنية وعادات طعام أفضل والمزيد من المساواة الصحية لكل من الأطفال والشبيبة.

### كيف نعمل

تعمل جنيراشون بب لضمان مشاركة المجتمع بأسره في الأمور التي تتعلق بصحة الأطفال والشبيبة. لقد أظهرت الأبحاث أن طرفًا فاعلاً وحيداً لا يكفي لقيادة أعمال التغيير، بل يجب أن يتفاعل المجتمع بأسره. لذلك اختارت منظمة جنيراشون بب تركيز عملها على أجزاء مختلفة في المجتمع ابتداءً من مدارس المرحلة التمهيدية ومركز رعاية الطفولة والمدارس وحتى الشركات والمنظمات / الاتحادات وأيضاً البلديات والقطاعات في السويد. يتم تمويل أنشطتنا عن طريق حصولنا على الدعم من الشركات والمؤسسات وأيضاً عن طريق قيامنا بتقديم طلبات للحصول على معونات للمشاريع لتمويل إجراءات مبادرات هادفة. بإمكانكم قراءة المزيد عن كيف نمارس أعمالنا (باللغة السويدية) هنا.

نريد بجدية أن نتمكن من خلق التغيير اللازم لكي تتوفر لجميع الأطفال والشبيبة الإمكانات والرغبة للعيش حياة فعّالة وصحية.

نصيحة: نمارس في الوقت الحاضر عملاً فعالاً موجهًا للمدارس وللمدارس المرحلة التمهيدية، وإذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات يمكن أن ترسلنا على البريد الإلكتروني [info@generationpep.se](mailto:info@generationpep.se) أو قراءة المزيد هنا (باللغة السويدية).

يحتاج الأطفال إلى أن يكونوا نشيطين وأن يتحركوا لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يوميًا وفي كل يوم، ويجب أن ينتشطوا آنذاك ويتعرقوا. على أي حال فلا يتطلب الأمر 60 دقيقة متواصلة بل يمكن أن يكون ذلك على شكل ركوب الدراجة أو المشي إلى المدرسة أو ممارسة لعبة كرة القدم في الاستراحات أو الرقص في المنزل أو عمل مضمار لممارسة رياضة قفز الحواجز سويًا في الخارج. أهم شيء هو أن يمارس الأطفال الحركة كل يوم. في الوقت الحاضر لا يمارس سوى عدد قليل من الأطفال الأنشطة الحركية بصورة كافية. تظهر العديد من التقارير أنه لا يوجد سوى طفلين بين كل عشرة أطفال من الذين يمارسون الأنشطة الحركية ما لا يقل عن 60 دقيقة كل يوم وفي المتوسط يجلس الأطفال والبالغون بدون حراك ما لا يقل عن تسع ساعات من وقت استيقاظهم.

### يحتاج الأطفال أن يأكلوا المزيد من الخضروات والفواكه والثمار

عندما يتعلق الأمر بنظامنا الغذائي، فإننا نعلم أن الأطفال والشبيبة يأكلون في الوقت الحاضر كميات تقل بكثير عما يحتاجه الجسم للشعور بالمعافاة والكثير من الأشياء التي تجعلنا نشعر بسوء الحال. يحتاج كل من الأطفال والبالغين إلى تناول طعام بصورة أفضل. فيما يلي بعض النصائح حول الأمور التي يجب التفكير فيها عندما يتعلق الأمر بالطعام.



### تناول كميات أكثر من:

- الخضروات والفواكه والثمار
- البقوليات
- منتجات الحبوب الكاملة (مثل الأرز الكامل، المعكرونة بالحبوب الكاملة، خبز الحبوب الكاملة)
- الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون عديدة اللاتشبع (على سبيل المثال زيت الزيتون، زيت بذور اللفت، المكسرات والبذور).
- الأسماك والمحاريات

### تناول كميات أقل من:

- السكر (الحلويات، الكعك، المرطبات، الشراب المحلى)
- اللحم (خاصة لحم البقر لحم الخنزير ولحم الضأن أو لحم الطرائد)
- الدهون المشبعة (مثل منتجات الألبان الدهنية كالكشدة واللبن الزبادي والجبن والزبد والنقانق ولحم الخنزير المقدد (باكون))

إليك فيما يلي صورة تظهر كيف يمكن أن يفكر المرء فيما يتعلق بالطعام. إن الأشياء الموجودة في قاعدة الهرم هي التي يجب أن تَأْكُل كثير منها والأشياء الموجودة في قمة الهرم هي التي يجب أن تَأْكُل أقل شيء منها.

يمكن أن يكون من الصعب تحديد محتويات أحد المنتجات. لذلك يوجد رمز ثقب المفتاح [Nyckelhålet](#) وهو الرمز الذي اختارته مصلحة الدولة لشؤون المواد الغذائية ليفس ميدلس فاركت Livsmedelsverket لتسهيل الأمر لاختيار الطعام الصحي. يوجد رمز ثقب المفتاح على مختلف منتجات المواد الغذائية ويعني أن هذا المنتج بالذات يحتوي على كميات أقل من الدهون و/أو دهون مفيدة، وكمية أقل من السكر والملح، والمزيد من الألياف الغذائية والحبوب الكاملة. بناء على ذلك عليك أن تبحث عن رمز ثقب المفتاح عندما تتسوق المواد الغذائية.

### نشعر جميعا بحسن الحال بفضل الطعام الجيد والحركة

يحتاج الأطفال إلى الحركة كل يوم وأن يأكلوا الطعام بشكل أفضل. في الوقت الحاضر لا يوجد سوى 14 بالمائة من جميع الأطفال والشبيبة الذين يأكلون الطعام الذي يجعل أجسادهم تشعر بحسن الحال ويتحركون بصورة كافية كل يوم.

هناك العديد من العوامل الإيجابية الكامنة وراء أكل الغذاء الأفضل من الناحية الصحية والتحرك بصورة أكبر. هل تعلم على سبيل المثال:

- أن الأنشطة الجسدية تمكن المرء من التركيز بصورة أفضل
- أن الأنشطة الجسدية تزيد من إمكانية تحسين الأداء في المدرسة
- أننا نشعر بالسعادة عندما نتحرك
- أن الغذاء الصحي والأنشطة الجسدية تقلل من خطر الإصابة بعدد من الأمراض
- أن الغذاء الصحي يعطينا المزيد من الطاقة والشعور بالنشاط وقدرة أكبر على التحمل

### هذه هي الطريقة التي يمكن أن تشارك بها

نريد أن يشارك المجتمع بأسره في العمل الهادف إلى خلق ظروف أفضل للأطفال والشبيبة ليعيشوا حياة صحية. نورد فيما يلي لائحة تضم الأشياء التي يمكن أن تعملها كفرد أو ولي أمر أو شخص بالغ آخر. إذا كنت عدا عن ذلك تمارس الأنشطة ضمن اتحاد/تنظيم فبإمكانك الانضمام إلى شبكتنا وبإمكانك قراءة المزيد عن ذلك هنا (باللغة السويدية).

أدخل المزيد من الحركات اليومية من بين الطرق السهلة لإدخال المزيد من الحركات اليومية في الحياة اليومية هي ممارسة اليوغا وركوب الدراجة إلى المدرسة والعمل أو اختيار الصعود على السلالم بدلاً من ركوب المصعد. كما أن الأشغال اليومية مثل التنظيف أو إخراج الأطباق وأدوات المائدة من الجلاية هي من الطرق الجيدة لإدخال المزيد من الحركة في الحياة اليومية.

### توقف عن الجلوس بسكون

إن أخذ استراحة قصيرة تمارس خلالها الحركة هو من الأمور التي تشكل فرقاً كبيراً لكل من الكبار والصغار. تجد هنا بعض النصائح حول حركات مناسبة للاستراحات والتي بإمكانك تجربتها في المنزل ([måndagsmove](#))

### شارك عن طريق العمل التطوعي

في أغلب الأحيان تبحث الاتحادات عن أشخاص جدد يودون المشاركة تطوعياً ولذلك فلا تتوانى عن البحث عن اتحاد في المنطقة التي تقيم بها الذي يبحث عن قياديين جدد من الملتزمين أو من أولياء أمور من الذين يرغبون بتقديم العون والمساعدة.

### تناول المزيد من الخضروات والفواكه

من بين الطرق السهلة التي تحفز على تناول الفواكه والخضروات هي تسهيل الوصول إليها عند الشعور بالجوع، وعلى سبيل المثال عن طريق وضع وعاء يحتوي على خضروات مقطعة كأعواد على طاولة الطعام قبل وجبة العشاء.

### تغيير عادات أوقات الجلوس أمام الشاشات

لا يشعر البالغون ولا الأطفال بحسن الحال عند الجلوس فترات طويلة أمام الشاشات. توصي منظمة الصحة العالمية WHO ألا يزيد الوقت الذي يمضيه الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 2 – 4 سنوات جالسين بدون حركة أمام الشاشات عن ساعة واحدة في اليوم وبالنسبة للأطفال حتى سن 7 سنوات من العمر يوصى بما لا يزيد عن ساعة واحدة إلى ساعتين في اليوم من الجلوس بدون حركة أمام الشاشات.

### قم بتحضير الطعام سوياً

إن تحضير الطعام سوياً يمكن أن يزيد من رغبة طفلك لتذوق أشياء أخرى وبذلك تخلق في عمر معين أيضاً الظروف المواتية لقيام الطفل بتحضير طعام سهل وصحي بنفسه.