



الحرس الوطني الكويتي
Kuwait National Guard
الأمن وإدارة التنمية

حملة

حارس الوطن سليم البدن
لمكافحة السمنة



مبادرات
مؤسسة الكويت للتربية والتعليم
الحرس الوطني الكويتي

الهدف من البرنامج الغذائي

- معرفة المكونات الأساسية للغذاء الصحي.
- التعرف على الوزن الصحي الخاص لكل شخص وكيفية حسابه.
- التعرف على الكميات الغذائية التي يحتاجها الجسم وكيفية تغييرها حسب احتياج الجسم.
- تنظيم الوجبات الصحية بحيث تكون مناسبة لساعات العمل وأيضاً أثناء العطل الرسمية.
- بناء الإرادة لمواجهة السمنة المفرطة والإصرار على الوصول للوزن المثالي.
- من خلال دراسة نتائج البرنامج يمكننا معرفة الطرق المناسبة لإدخال الثقافة الغذائية بالحرس الوطني.
- استخدام الإعلام لهذا البرنامج للوصول إلى بقية منتسبي الحرس الوطني وغرس مفهوم التغذية الصحية .
- توفير المال من خلال الوقاية من الأمراض المصاحبة للسمنة والابتعاد عن العمليات الجراحية المكلفة لتخسيس الوزن.
- تدريب المشاركين على استخدام طرق بسيطة وسهلة لطهي الطعام بطرق صحية.
- نشر الثقافة الغذائية في المجتمع المحيط بالمشاركين بالبرنامج الغذائي.
- معرفة كيفية صياغة جدول غذائي شخصي عند الحاجة.

مقدمة

إذا كانت مكافحة السمنة أمراً ضرورياً للإنسان أينما كان فإنها بالنسبة للفرد العسكري من الواجبات حتى يتمكن من أداء التدريبات بشكل جيد ومن ثم أداء واجبه في الدفاع عن الوطن بالصورة المثلى، فالسمنة من أخطر الأمراض لأنها في حقيقة الأمر عدة أمراض إذ تؤدي للإصابة بأمراض القلب والسكري وآلام الظهر والعمود الفقري، بل إن بعض الدراسات تربط بين البدانة ومرض السرطان، ومن أجل هذا رأت القيادة ضرورة إطلاق حملة (حارس الوطن سليم البدن) لمكافحة السمنة، والتي تحتوي على البرنامج التالي:

الغاية

التخلص من الوزن الزائد الذي يعانيه بعض منتسبي الحرس الوطني وإيجاد نظام غذائي سليم، حيث أن زيادة الوزن تؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالأمراض المصاحبة للسمنة كأمراض القلب والسكر.

وان الهدف من المشروع التغذوي هو إعادة تأهيل الفرد ليصبح لائقاً بدنياً وصحياً لممارسة الأعمال العسكرية اليومية.

إن هذا المشروع سوف يتم من خلاله تعريف المشاركين بالنظام الغذائي الصحي وكيف يكون باستطاعتهم ممارسة هذه الأساليب في حياتهم اليومية، وسيتم إعداد الجدول الغذائي الصحي الذي يوفر

لمنتسب الحرس الوطني كل ما يحتاجه من طاقة وعناصر غذائية لبناء اللياقة البدنية المطلوبة من منتسبي الحرس الوطني.

الفترة المطلوبة للبرنامج الغذائي

يبدأ البرنامج من تاريخ 2013/9/15 إلى 2013/12/19 وقد تم اختيار هذه المدة لتتوافق مع الموسم التدريبي للحرس الوطني وتحقق أهداف المشروع.

الشروط الواجب توافرها بالمشاركين

- 1- أن يكون الأشخاص الملتحقون يعانون من السمنة وذلك من خلال فحص الدهون وتخطيطهم لنسبة 25% ويكون معدل كتلة الجسم أكثر من 25.
- 2- خلو المشاركين من أمراض تعيق ممارستهم للرياضة وكذلك عدم إجرائهم لعمليات تعيق حركتهم أو تتطلب برنامجاً غذائياً ذا سعرات حرارية عالية.
- 3- يسمح لجميع المراحل العمرية بالمشاركة في البرنامج بشرط أن يتوفر في المنتسب باقي الشروط.
- 4- عدم مشاركة الملتحقين بدورة خارجية مما يعيق عليهم الحضور والاستمرار بالبرنامج.
- 5- تكون المشاركة بإختيار الضابط أو ضباط الصف والأفراد حسب رغبتهم.

اسم البرنامج

« لا للسمنة ».

النتائج المتوقعة

- 1- زيادة اللياقة البدنية للمشاركين من خلال التغذية السليمة وممارسة الرياضة خلال فترة البرنامج.
- 2- مساعدتهم لفهم معنى التغذية السليمة وذلك عن طريق إيصال المعلومة بطريقة سهلة ومعرفة الأسلوب الصحيح للأكل وكيفية اختيار أصناف الطعام المختلفة.
- 3- تغيير العادات الغذائية السيئة التي تزيد نسبة الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن.
- 4- زيادة الثقافة الغذائية من قبل أخصائي التغذية للمشاركين في البرنامج وتدريبهم على العادات الغذائية.
- 5- المساعدة على علاج الأمراض الناتجة عن السمنة كالدهون الزائدة أو الكولسترول عن طريق البرنامج الغذائي الصحي والرياضة.
- 6- إنقاص الوزن الزائد ومعالجة السمنة المفرطة للمشاركين.
- 7- نقل العادات المكتسبة من هذا البرنامج إلى أفراد أسر المشاركين بالبرنامج مما يزيد الوعي والثقافة الغذائية لدى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع.

ما هو الغذاء الصحي؟

للغذاء الصحي معاني كثيرة وهو ببساطة الغذاء الذي يوفر للجسم كل ما يحتاجه من عناصر غذائية تساعد الإنسان على النمو وتحميه من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.