

## قف.. تمهل.. سر.. إشارة مرور بمفهوم آخر



بعدها شهده العالم من تطور سريع وتعدد وسائل الراحة وتنوع الأطعمة وتعدد الخيارات، بدأت ملامح السمنة الزائدة تنتشر بين شريحة كبيرة من الأطفال مما دعى الجميع إلى التنبيه للوصول إلى حلول منطقية وخاصة مع الأطفال فجاءت فكرة إشارة المرور. وقد صُمم هذا النظام خصيصاً للأطفال ليكون تصنيف يسهل على الطفل فهمه وحفظه، حيث تندرج الأطعمة وكذلك المكونات تحت ثلاث فئات كل فئة منها لها لون محدد يعبر عنه بألوان مألوفة المعنى لديهم فالأحمر لـ "قف" أي لا تأكل هذه الأنواع والأصفر لـ "تمهل"، أي كُـل من هذه الأنواع ولكن بحذر والأخضر لـ "سر" أي كُـل قدرما تشاء من هذه الأنواع. قف.. وإلا لاحقتك الدوريات لمخالفتك الوزن المسموح به. الأغذية المصنعة عموماً والتي تحتوي على السكر والملح والدهون، الأطعمة الدسمة التي تحتوي على السمن النباتي والزبدة والقشدة والجبن واللحوم الدهنية، السكريات والحلويات مثل الكعك والحلوى والآيس كريم، الأغذية التي تحتوي على المواد الحافظة والملونات والمشروبات الغازية سواء المحلاة بالسكر المهدرج أو غيره تمهل... فالطريق مراقبة من رادار الأوزان فلا تُسمن الأسماك واللحوم البيضاء وبعض الزيوت وخاصة المهدرجة الأطعمة المالحة كالشيبس والبسكويت المملح والمكسرات. الحبوب الغنية بالنشويات كالقمح والأرز سر... منطقة آمنة تعديت مرحلة خطر السمنة كل ما هو طازج ويفضل أن يكون عضوياً الخضراوات وخاصة الجزر، السلق، البروكلي، القرع، الكوسا والفواكه بكافة أنواعها كالبرتقال، الموز، التفاح، التمر، الدراق والحبوب والبقوليات كالفول

والبازلاء الغنية بالألياف بعض الزيوت النباتية (الزيتون، الكونولا).