



مَمْلَكَة الْبَحْرَيْن

وَزَارَة الصِّحَّة

## الاستراتيجية الوطنية

# بشأن النظام الغذائي و النشاط البدني

2018

# الفهرس

الموضوع	الصفحة
أولاً : المقدمة	
4-7.....	
ثانياً :تعريفات أساسية	
7 .....	
1. النشاط البدني	7 .....
2. الوتيرة ( الشدة )	7 .....
3. النشاط البدني المعتدل الشدة	7 .....
4. النشاط البدني المرتفع الشدة	7 .....
5. مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة للفئة العمرية من 5 إلى 17 سنة	8 .....
6. مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة للفئة العمرية من 18 إلى 64 سنة	8 .....
7. مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة للفئة العمرية من 65 فما فوق	8 .....
8. نقص النشاط البدني	8 .....
9. فرط (زيادة) الوزن والسمنة	8 .....
10. حصص استهلاك الخضروات و الفواكه للفرد	9 .....
ثالثاً : الرؤية	9 .....
رابعاً: الأهداف العامة	9 .....
خامساً: الأهداف الخاصة	9 .....
سادساً: المبادئ الإرشادية	10 .....
سابعاً : دور الجهات المختلفة في تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للنشاط البدني والغذاء	11 .....
7.1 دور السلطة التشريعية	11 .....
7.2 دور الوزارات الحكومية	11 .....
7.2.1 دور وزارة الصحة	11 .....
7.2.2 دور وزارة التجارة والصناعة	12 .....
7.2.3 دور وزارة التربية والتعليم	12 .....
7.2.4 وزارة شؤون الشباب والرياضة	13.....
7.2.5 دور وزارة الأشغال وشؤون البلديات والتخطيط العمراني	13.....

14	وزارة العمل والتنمية الاجتماعية .....	7.2.6
14	دور وزارة العدل والشؤون الإسلامية .....	7.2.7
14	دور وزارة المالية.....	7.2.8
14	دور وزارة شؤون الاعلام .....	7.2.9
15	دور المحافظات والمجالس البلدية .....	7.3
15	دور المحافظات .....	7.3.1
16	دور المجالس البلدية .....	7.3.2
16	دور المؤسسات الحكومية .....	7.4
16	دور المجلس الأعلى للصحة .....	7.4.1
16	دور المجلس الاعلى للمرأة.....	7.4.2
16	دور المجلس الأعلى للشباب والرياضة.....	7.4.3
16	دور ديوان الخدمة المدنية.....	7.4.4
17	دور هيئة المعلومات والحكومة الالكترونية.....	7.4.5
17	الاعلام .....	7.5
17	دور الاعلام الخاص (الصحافة) .....	7.5.1
17	دور مؤسسات المجتمع المدني.....	7.6
19	دور القطاع الخاص.....	7.7
19	دور غرفة التجارة والصناعة.....	7.7.1
19	دور رواد الأعمال واليونيدو.....	7.7.2
19	دور تمكين.....	7.7.3
19	دور البنوك والشركات الوطنية الكبيرة كشركات النفط والاتصالات.....	7.7.4
19	دور المجمعات التجارية.....	7.7.5
20	ثامناً: المراجع .....	

## النسخة الأولى من الاستراتيجية 2014

إعداد:

د. أمل الجودر

د. عبير الغاوي

أ. نادية غريب

أ. مريم العامر

## النسخة الثانية من الاستراتيجية 2017-2018

إعداد:

د. عبير الغاوي

د. بثينة عجلان

أ. مريم العامر

أ. هالة القحطاني

مراجعة

د. مريم الهاجري

د. وفاء الشربتي

د. نجاة أبو الفتح



## **أولاً: المقدمة:**

تشير احصائيات منظمة الصحة العالمية بأن 60% من كل وفيات العالم تعود الى الأمراض المزمنة غير السارية وتشترك هذه الأمراض في عوامل اختطار واحدة وهي تناول أغذية غير صحية و قلة النشاط البدني وتعاطي التبغ.<sup>1</sup> و يسهم الخمول البدني في 21-25% من حالات الاصابة بسرطان الثدي والقولون و27% من حالات الاصابة بالسكري و30% من حالات الاصابة بأمراض القلب، ويعد الخمول البدني عامل الخطر الرئيسي الرابع للوفيات على مستوى العالم.

وتشير التقديرات الأخيرة إلى أن ما يقرب من 70 ٪ من سكان العالم لا يمارسون القدر الموصى به من النشاط البدني للحصول على فوائده الصحية والوقائية. ففي إقليم شرق المتوسط، تبين البيانات المتاحة من ثمانية بلدان وجود مستويات من الخمول تتراوح من 30 ٪ إلى 70 ٪.<sup>2</sup> و تبلغ نسبة الخمول البدني بين الاشخاص البالغين في مملكة البحرين 57.1% الامر الذي يستدعي سرعة التدخل بهدف زيادة مستويات النشاط البدني من خلال الرياضة، والترفيه، وركوب الدراجات، والمشى.<sup>3</sup> كما يشير اخر مسح وطني على ان نسبه انتشار زياده الوزن والسمنة عند البالغين البحرينيين في الفئة العمرية من 20 الى 65 سنه حوالي 70% وتبلغ نسبه تناول الفواكه والخضروات 49.6% و 62.9% على التوالي و نسبه ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم حوالي 40% و38% على التوالي بينما تصل نسبه السكري الى 14%.<sup>3</sup>

و لقد أكدت العديد من الدراسات أن الاستهلاك المتزايد للأطعمة الغنية بالطاقة الحرارية و الاطعمة الفقيرة في مكوناتها الغذائية وعالية في محتواها من الدهون والسكريات والملح، إضافة الى انخفاض مستويات النشاط البدني في المنزل، وفي المدرسة، وفي العمل واعتماد الحياة الخاملة من الأسباب الرئيسية للأمراض المزمنة غير السارية بما فيها المشاكل الصحية المتعلقة بالتغذية غير السليمة مثل: أمراض القلب والشرايين ومرض السكري من النوع الثاني وأنواع معينة من السرطان.

وعليه قدم قسم التغذية دراسة لتقييم الوضع التغذوي لفئة السن المدرسي من الاطفال والمراهقين من الفئة العمرية 6-18 سنه، اوضحت فيه نتائج الدراسة أن نسبة السمنة وزيادة الوزن لدى هذه الفئة كانت 24%، وعليه وضمن برنامج الترصد التغذوي لفئة السن المدرسي قام قسم التغذية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بإجراء برنامج الترصد التغذوي وفقا لتوصيات منظمة الصحة

العالمية للأطفال والمراهقين من أجل التقييم الكلي للوضع الصحي والتغذوي للطلبة واتخاذ الإجراءات المناسبة لبرامج التدخلات التغذوية المطلوبه بحسب المعطيات. وكان الاعتماد هنا على المؤشرات الدولية المعتمدة وهي: القياسات الجسمانية (الطول، والوزن، قياس محيط الخصر)، فحوصات الدم ( الهيموجلوبين، والدهون )، واستبيان التقييم التغذوي والسلوكيات الغذائية . وجاءت نتائج هذا البرنامج بإرتفاع نسبة زيادة الوزن والسمنة بين الطلبة والطالبات بشكل كبير منذ نتائج دراسة عام 2005 ، حيث كانت نتائج السمنة وزيادة الوزن بين الطلبة الذين تتراوح أعمارهم من 6-12 سنة و 13-18 سنة هي 16 ٪ و 20.8 ٪ على التوالي لبرنامج الترخد التغذوي في الفترة من (2010- 2014).

وفي عام 2004، أقرت منظمة الصحة العالمية الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، و تمت دعوة الدول الأعضاء إلى وضع خطط وطنية لتعزيز النشاط البدني. وعلاوة على ذلك، جددت الدعوة إلى الدول الأعضاء بأن تتخذ الإجراءات للحد من الخمول البدني. وفي اجتماع الجمعية العمومية السادسة والستين لمنظمة الصحة العالمية في شهر مايو 2013، أيدت الدول الأعضاء ضرورة تنفيذ الإجراءات اللازمة لبلوغ الهدف المتمثل في تخفيض 10٪ من الخمول البدني بحلول عام 2025 وفي الدورة التاسعة والخمسين للجنة الإقليمية، مررت الدول الأعضاء القرار EM/RC59 الذي أقر إطار العمل على تنفيذ التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني والتواصل مع وسائل الإعلام السارية، بما في ذلك تنفيذ التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني والتواصل مع وسائل الإعلام العامة باعتبارها واحدة من أفضل الصفقات في هذا السياق، والعمل على نطاق واسع ومتواصل من خلال وسائل الإعلام والمؤسسات التعليمية.

وعلى المستوى الخليجي فقد تبنى المجلس الأعلى لمجلس التعاون لدول الخليج العربية في دورته الثانية والثلاثين وبرئاسة خادم الحرمين الشريفين وحضور أصحاب الجلالة والسمو لدول أعضاء المجلس الخطة الخليجية لمكافحة الأمراض غير المعدية والمعتمدة من قبل المؤتمر السابعين لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون وتم توجيه وزارات الصحة بوضع خطط تنفيذية لهذه الخطة الاستراتيجية، حيث تشكلت اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة بالقرار رقم (18) لعام 2012 من قبل ديوان سمو رئيس مجلس الوزراء الموقر و تباشر هذه اللجنة متابعه تنفيذ هذه الاستراتيجية من قبل الجهات المعنية.

وعلى المستوى الوطني فان رؤيه مملكة البحرين الاقتصادية 2030 تنص على " تمكين جميع المواطنين والمقيمين في البحرين من الحصول على رعاية صحية ذات نوعية عالية. حيث ستقوم

الحكومة بدور أساسي لتطوير نظام الرعاية الصحية من خلال عدة وسائل أولها تحفيز الأسلوب المعيشي الصحيح والتشجيع عليه " <sup>3</sup>.

وتشمل استراتيجية تحسين الصحة ( 2015- 2018) على ستة أهداف استراتيجية وينص الهدف الأول منها على استمرارية المحافظة على صحة المجتمع من خلال تعزيز الصحة وتوفير الخدمات الوقائية ويندرج تحته أنماط الحياة الصحية للحفاظ على الصحة وخفض الأمراض غير السارية من خلال تفعيل الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الأمراض غير السارية. <sup>4</sup>

### **ثانياً: تعريفات أساسية:**

#### **1. النشاط البدني:**

أي حركة جسمية تنتج عن تقلص العضلات الكبيرة وتشمل المشي والحركة والتنقل وركوب السلالم والعمل في المنزل والحديقة وكافة أنواع الرياضة.

#### **2. الوتيرة (الشدة):**

يشير مصطلح "الوتيرة" إلى معدل القوة الذي يُمارس بها ذلك النشاط أو درجة الجهد اللازم بذله للقيام بنشاط أو تمرين. ويمكن تعريفها "بالجهد الذي يبذله المرء للقيام بنشاط معيّن".

#### **3. النشاط البدني المعتدل الشدة:**

يقتضي بذل جهد معتدل ويتسبّب في تسريع نبضات القلب بشكل لافت. وفيما يلي بعض الأمثلة على التمارين المعتدلة الشدة: المشي السريع والرقص وفلاحة الحدائق والقيام بالأعمال والوظائف المنزلية والمشاركة، بنشاط، في الألعاب الترفيهية والألعاب الرياضية مع الأطفال و المشي مع الحيوانات الأليفة خارج البيت وأعمال البناء العامة (مثل بناء السقوف وتغطيتها والقيام بأنشطة الطلاب) ويوصي بممارسة هذا النوع من الأنشطة البدنية بمعدل 30 دقيقة على الأقل كل يوم أو معظم أيام الأسبوع للأشخاص الراشدين.

#### **4. النشاط البدني المرتفع الشدة:**

يتطلب بذل جهد كبير ويتسبّب في تسريع وتيرة التنفس وتسريع نبضات القلب بشكل كبير وفيما يلي بعض الأمثلة على التمارين المرتفعة الشدة: الركض والمشي و تسلّق هضبة بشكل سريع وقيادة دراجة بسرعة وممارسة رياضة الأيروبيك والسباحة السريعة والألعاب الرياضية والألعاب الترفيهية التنافسية (مثل الألعاب التقليدية وكرة القدم وكرة اليد ولعبة الهوكي وكرة السلة) والقيام بأعمال التحريف أو الحفر الشاقة.

## **5. مستويات النشاط البدني الموصي بها من أجل الصحة للفئة العمريه من 5 الى 17 سنه**

تكريس 60 دقيقة على الأقل يوميا من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة . يمكن اداؤها على مدى فترات قصيرة متعدّدة طوال اليوم (مثلا فترتان تدوم كل منهما 30 دقيقة)، والقيام بعد ذلك بجمع تلك الفترات.

## **6. مستويات النشاط البدني الموصي بها من أجل الصحة للفئة العمريه من 18 الى 64 سنه:**

تكريس 150 دقيقة كل أسبوع لممارسة أنشطة المعتدلة الشدة على مدى فترات قصيرة متعدّدة تدوم كل واحد منها 10 دقائق على الأقل والقيام بعد ذلك بجمع تلك الفترات ، وتوزيعها على مدار الأسبوع كممارسة نشاط طيلة 30 دقيقة بوتيرة معتدلة خمس مرّات في الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجا من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة .

## **7. مستويات النشاط البدني الموصي بها من أجل الصحة للفئة العمريه من 65 سنه فما**

**فوق:**

**تطبق نفس المواصفات الخاصه بالفئة العمريه من 18 الى 64 سنه لكن بالشروط التاليه :**

ممارسه نشاط بدني لتعزيز التوازن ومنع السقوط ثلثه ايام او اكثر من كل اسبوع لذوي الحركه الضعيفه اما غير القادرين على القيام بالوصيات بسبب الظروف الصحيه ينبغي ان يقوموا بانشطه بدنيه بقدر ما تسمح به ظروفهم الصحيه.

## **8. نقص النشاط البدني:**

يعرف نقص النشاط البدني بين اليافعين بانه مزاوله اقل من 60 دقيقة من النشاط الذي يتراوح بين الاعتدال والشدة يوميا وعند البالغين بانه مزاوله اقل من 150 دقيقة من النشاط المعتدل في الاسبوع او 75 دقيقة من النشاط المفرط اسبوعياً او مزيج من الاثنين.

## **9. فرط (زيادة) الوزن والسمنة:**

ويُعرّف فرط الوزن للبالغين بأنه مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) يعادل أو يزيد على 25 كيلوغرام/م<sup>2</sup> في حين تُعرّف السمنة بمؤشر كتلة الجسم يعادل أو يزيد على 30 كيلوغرام/م<sup>2</sup>، وتحسب كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتراً. أما في حالة اليافعين فيحدد ذلك وفقاً لمعايير المنظمة المرجعية للنمو.

## 10. حصص استهلاك الخضراوات و الفواكه للفرد:

يوصى باستهلاك خمس حصص من الفواكه و الخضراوات يوميا.

### ثالثاً: الرؤية:

أنماط حياة صحية : ثقافة مجتمعية

### رابعاً: الأهداف العامة:

تعزيز أنماط الحياة الصحية للحفاظ على الصحة وخفض نسبة الأمراض المزمنة غير السارية من خلال:

1. رفع إدراك المجتمع بأهمية الغذاء السليم والنشاط البدني
2. تشجيع ممارسة النشاط البدني وتناول الغذاء الصحي بين مختلف فئات المجتمع
3. تعديل السلوكيات للأشخاص الذين يعانون من عوامل الاختطار للأمراض المزمنة غير السارية (زيادة الوزن – السمنة – الخمول البدني)
4. الوصول الى التوازن الغذائي الصحيح والوزن الصحي
5. تمكين الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة غير السارية من مهارات العناية الذاتية للتعایش مع مرضهم خاصة فيما يتعلق بممارسه النشاط البدني و العادات الغذائية السليمة

### خامساً: الأهداف الخاصة:

تسعى مملكة البحرين بحلول عام 2025 الى تحقيق أهداف منظمه الصحة العالمية اسوه ببقية دول العالم كما يلي :

1. تحقيق انخفاض نسبي بمقدار 10% في معدل الانتشار الحالي لنقص النشاط البدني
2. عدم زيادة فرط الوزن والسمنة
3. رفع معدل استهلاك حصص الخضراوات و الفواكه للفرد
4. تحقيق انخفاض نسبي بمقدار 30% في متوسط تناول السكان من الملح/الصوديوم
5. خفض معدل تناول الدهون

كما تسعى مملكة البحرين الى تحقيق أهداف التنمية المستدامة و التي ستساهم هذه الاستراتيجية في تحقيقها و بالالخص الغاية 3.4 و هي تخفيض الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بمقدار الثلث من خلال الوقاية والعلاج وتعزيز الصحة والسلامة العقلية بحلول عام 2030 و الغاية 2.2 و هي وضع نهاية لجميع أشكال سوء التغذية، بحلول عام 2030، بما في ذلك تحقيق الأهداف

المتفق عليها دولياً بشأن توقّف النمو والهزال لدى الأطفال دون سن الخامسة، ومعالجة الاحتياجات التغذوية للمراهقات والنساء الحوامل والمرضعات وكبار السن بحلول عام 2025

### **سادساً: المبادئ الإرشادية:**

تعكس المبادئ الإرشادية التالية خارطة طريق لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني في مملكة البحرين:

1. التحول من المداخل ذات المفاهيم البيولوجية الطبية الى الأخذ بالمداخل ذات الأبعاد السلوكية والاجتماعية والبيئية لتعزيز الغذاء والنشاط البدني من أجل تحسين جوده الحياه والتنمية المستدامة.
2. تعزيز المسؤولية الذاتية للبحرينيين فيما يتعلق بالسلوكيات الغذائية وممارسة النشاط البدني
3. دمج النشاطات والاستراتيجيات القائمة في مختلف المؤسسات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص لتشكيل توجه وطني شامل من خلال الاستراتيجية الوطنية بشأن الغذاء و النشاط البدني
4. إشراك جميع القطاعات الحكومية والأهلية والخاصة المعنية في تفعيل الاستراتيجية الوطنية بشأن الغذاء والنشاط البدني حيث ان وزارة الصحة لم ولن تستطيع ذلك لوحدها
5. تمكين الأفراد من اتخاذ خيارات الغذاء الصحي والنشاط البدني من خلال ايجاد البيئة المساندة
6. تحسين المحددات الاجتماعية للصحة، والتي تشمل على توفير أساسيات العيش الكريم مثل السكن والتعليم والأمن والوظيفة والبيئة الصحية من خلال تضافر الجهود الحكومية والأهلية والخاصة
7. وضع وتنفيذ خطط عمل واقعية متكاملة وطويلة الامد على المستوى الوطني للغذاء والنشاط البدني بين الافراد والمجتمع من خلال مشاركة القطاعات الحكومية والخاصة المعنية لتفعيل الاستراتيجية الوطنية
8. دعم البحوث والدراسات المتعلقة بالغذاء والنشاط البدني ومدى ارتباطها بالصحة والمرض وتنفيذ برامج الترخد التغذوي لجميع الفئات العمرية من أجل تقييم تطوير التدخلات والبرامج الموجهة لتحسينها
9. الاسترشاد برؤى وتوصيات المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون لدول الخليج ومنظمة الصحة العالمية.

## **سابعاً: دور الجهات المختلفة في تنفيذ الإستراتيجية الوطنية للنظام الغذائي و النشاط البدني:**

يتطلب تنفيذ الاستراتيجية تعاون وتكامل بين السلطة التشريعية والسلطة التنفيذية متمثلة في الوزارات والمؤسسات والهيئات الحكومية والاعلام الرسمي وغير الرسمي ومؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص وذلك لمنع الازدواجيه وبعثه الجهود، وفي مايلي تصور لدور كل جهة:

### **7.1 دور السلطة التشريعية**

1. اصدار القوانين والتشريعات المساندة لتبني خيارات صحية في الغذاء والنشاط البدني
2. مراقبه تفعيل تلك القوانين والتشريعات من قبل السلطة التنفيذية.

### **7.2 دور الوزارات الحكومية :**

#### **7.2.1 دور وزارة الصحة:**

- تتولى وزارة الصحة زمام المبادرة لتفعيل الاستراتيجية الوطنية وذلك من خلال:
1. وضع خطة عمل لتنفيذ الاستراتيجية الوطنية للنشاط البدني والغذاء مبنية على الخطة الوطنية لمكافحة الأمراض غير السارية.
  2. وضع وتحديث الدلائل الارشادية الوطنية العامة للنشاط البدني والغذاء في مملكة البحرين.
  3. صياغة الرسائل الصحية الدقيقة الموجهة للمواطنين والمقيمين وذلك لإيصال المفهوم الصحيح حول النشاط البدني والغذاء السليم
  4. تنفيذ الحملات التثقيفية والتوعوية لتشجيع تبني انماط الحياة الصحية والموجهة لمختلف الفئات العمرية ومن الجنسين ومن خلال جميع القنوات الاعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة ومواقع التواصل الاجتماعي والتواصل المباشر
  5. استثمار الأيام الدولية مثل اليوم العالمي للنشاط البدني في ابريل و اليوم العالمي للغذاء في اكتوبر كأداة لكسب التأييد السياسي والمجتمعي
  6. تدريب العاملين الصحيين بالمؤسسات الصحية و العاملين في مؤسسات المجتمع المدني على مهارات تغيير السلوكيات الخاطئة المتعلقة بالنشاط البدني والغذاء.
  7. اعادة توجيه الخدمات الصحية المقدمة من خلال الرعاية الصحية الأولية بتوفير العيادات المتخصصة و التوسع في عيادات الاستشارة التثقيفية و عيادات التغذية و عيادات الاصحاء.

8. جمع بيانات وطنية لترصد النشاط البدني والسلوكيات الغذائية
9. تقديم الدعم الفني والعلمي لمتعهدي المقاصف وتمكين متعهدي المقاصف والعاملين بالحقل التربوي وخاصة لمدرسي مادة التربية الأسرية بالوازرة.
10. تنفيذ حملات تفتيش عشوائية للتحقق من صحة الأغذية
11. المتابعة الدورية والتقييم.

### **7.2.2 دور وزارة التجارة والصناعة**

1. مراقبة التسويق والإعلان والدعاية لمنع التضليل الاعلامي
2. توعية المستهلك بكافه حقوقه وواجباته
3. العمل على رسم سياسات للوصول إلى سوق مزود بالأغذية الصحية.
4. مراجعة وتعديل المواصفات الغذائية المتعلقة بالبطاقة الغذائية بالتعاون مع الوزارات المعنية بالمملكة وهيئات التقييس الخليجية.
5. اعادة توزيع الدعم الغذائي بحيث يصبح الخيار الصحي هو الخيار الأسهل.
6. تبني سياسة توفير الأغذية الصحية في أماكن محددة واضحة للمستهلك وابعاد الأغذية غير الصحية عن مستوى النظر وبعيد عن نقاط الدفع
7. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة.

### **7.2.3 دور وزارة التربية والتعليم:**

1. تبني مبادرة مدارس معززة للصحة كاستراتيجية أساسية وعامة لكل مدارس مملكة البحرين الحكومية والخاصة
2. تطوير مناهج تعليمية وتفاعلية تشجع على تناول غذاء صحي وممارسة النشاط البدني والتمتع به مدى الحياة كسلوك وثقافة وليس كماده تحصيل دراسي فقط
3. توفير أماكن آمنة لممارسة النشاط البدني واستخدام صالات المدارس لمزاولة الرياضة والنشاط البدني خارج اوقات الدراسة..
4. دعم برامج الذهاب إلى المدرسة مشياً أو بركوب الدراجات الهوائية برفقة أولياء الأمور والمدرسين.

5. توفير الموارد اللازمة للطلبة وللهيئة التعليمية والإدارية لممارسه النشاط البدني - المخطط وغير المخطط - على مدار اليوم ( مثل اللعب واللهو قبل وأثناء وبعد المدرسة و الأنشطة الخارجة عن المنهج.

6. تطوير سياسات تغذوية تهدف الى تمكين الطلبة والهيئة المدرسية من اتخاذ سلوك غذائي صحي

7. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.2.4 دور وزارة شؤون الشباب والرياضة**

1. تعزيز النشاط البدني والغذاء السليم لدى الشباب من خلال اقامه الفعاليات المختلفة في الأندية والمراكز الشبابية

2. إقامة المؤتمرات والندوات الشبابية التي تدعم وتروج لأنماط الحياة الصحية

3. اجراء البحوث لرصد مستوى النشاط البدني والغذاء السليم بين فئة الشباب للجنسين

4. تبني المبادرات الشبابية التي تروج للغذاء الصحي والنشاط البدني

5. تبني السياسات المروجة للغذاء السليم والنشاط البدني

6. اقتراح قوانين تدعم انماط الحياة الصحية

7. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.2.5 دور وزارة الأشغال وشؤون البلديات والتخطيط العمراني**

1. تبني مبادرة المدن والقرى المعززة للصحة من خلال سياسة توفير مضامير المشي

والدراجات والمساحات الخضراء لجميع المدن الجديدة وضمان سهولة الوصول الى

الأماكن المفتوحة العامة والحدايق والمرافق لدعم الاستجمام النشط.

2. تمكين المواطنين من زراعة الخضراوات الموسمية في منازلهم.

3. توفير حاويات لإعادة التدوير وتكثيف التوعية بشأن ثقافة التدوير.

4. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.2.6 دور وزارة العمل والتنمية الاجتماعية**

1. تبني مبادرة مراكز اجتماعية معززة للصحة من خلال:
  - تنفيذ برامج توعوية للأفراد والمجتمع فيما يخص النشاط البدني والغذاء.
  - تنفيذ ورش الطبخ الصحي للسيدات العاملات ولربات البيوت
  - استخدام صالات المراكز الاجتماعية لممارسة النشاط البدني للنساء صباحاً ومساءً
2. ادمج ترويج النشاط البدني والغذاء الصحي ضمن الاستراتيجيات الوطنية الخاصة بالطفل والمسنين والاشخاص ذوي الإعاقة
3. ابلغ ادارة تعزيز الصحة بوزارة الصحة بكل المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري (كل أربع شهور او بحسب مايستجد)

#### **7.2.7 دور وزارة العدل والشؤون الاجتماعية**

1. تبني مبادرة مؤسسات دينية معززة للصحة
2. مشاركة خطباء الجمعة والوعاظ في ترويج السلوك الصحي من خلال منظور ديني

#### **7.2.8 دور وزارة المالية:**

1. دعم فرض تدابير مالية على السلع الضارة.
2. دعم تمويل المبادرات والمشاريع المتعلقة بتعزيز انماط الحياة الصحية.
3. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.2.9 دور وزارة شؤون الاعلام**

1. بث برامج مستمرة بهدف تثقيف وتوعية الجمهور للترويج عن الغذاء الصحي والنشاط البدني

2. ادماج الرسائل الصحية المتعلقة بالغذاء والنشاط البدني بطريقه غير مباشره في المسلسلات المحلية التي تقوم الهيئة بإنتاجها مثال اظهار شخصيات المسلسل تتناول أغذية صحيه وتمارس انشطه بدنيه ضمن احداث المسلسل
3. حظر عرض الدعايات المروجة لأغذية ومشروبات غير صحية خاصه خلال بث برامج الاطفال والمراهقين.
4. رعاية الفعاليات الصحية المجتمعية المروجة للغذاء السليم والنشاط البدني
5. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

### **7.3 دور المحافظات والمجالس البلدية:**

#### **7.3.1 دور المحافظات:**

- 1- تبني مبادرة المحافظات المعززة للصحة
- 2- المشاركة الفاعلة في تنظيم حملات التوعية الصحية المستمرة.
- 3- تعزيز دور المحافظة في تشجيع العامة على إتباع النظام الغذائي الصحي وممارسة النشاط البدني
- 4- دعم وتشجيع توفير أماكن آمنة لممارسة النشاط البدني لمزاولة الرياضة مجاناً أو برسوم رمزية .
- 5- رعاية عدد من المهرجانات الرياضية وماراثونات المشي بشكل فصلي او سنوي
- 6- دعم وتشجيع توفير الأغذية الصحية في المدارس وأماكن العمل المتواجدة في المحافظة.
- 7- رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.3.2 دور المجالس البلدية**

1. تبني مبادرة المدن والقرى المعززة للصحة
2. رعاية الأنشطة الرياضية والتوعية التي تروج للغذاء الصحي والنشاط البدني.

3. التنسيق مع وزارة البلديات لضمان توفير مضامير المشي والمساحات الخضراء في مختلف المناطق وبأعداد تتناسب مع الكثافة السكانية.

4. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.4 دور المؤسسات الحكومية:**

##### **7.4.1 دور المجلس الاعلى للصحة**

• الدعم والتشجيع لتحقيق اهداف الاستراتيجية حيث تقوم اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة بمتابعه تنفيذ الاستراتيجية وترفع تقريراً دورياً الى المجلس الاعلى للصحة حول ذلك

##### **7.4.2 دور المجلس الاعلى للمرأة**

1. تفعيل ومتابعه تنفيذ الخطة الوطنية لنهوض المرأة من 2013 - 2022 فيما يتعلق بأنماط الحياة الصحية

2. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني بشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

##### **7.4.3 دور المجلس الاعلى للشباب والرياضة**

1. وضع وتطوير سياسات واستراتيجيات ترويج الرياضة للجميع ومتابعة تنفيذها مع مختلف الجهات.

2. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

##### **7.4.4 دور ديوان الخدمة المدنية**

1. تبني مبادرة اماكن عمل معززه للصحة

2. تدريب العاملين على المهارات الحياتية كاتخاذ القرار واداره الوقت والتعامل مع الضغوطات

بشكل سليم

3. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.4.5 دور هيئة المعلومات والحكومة الالكترونية**

1. تسويق البحوث الالكترونية المتعلقة بالغذاء والنشاط البدني
2. تسويق وترويج الفعاليات المجتمعية من خلال النشر الالكتروني وحسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بها
3. وضع ضوابط للحد من الرسائل غير العلمية والدعايات التي تروج للأغذية والسلوكيات غير الصحية.
4. المشاركة في اجراء المسوحات المتعلقة بالغذاء والنشاط البدني
5. تحديث برنامج مكتشف البحرين لادماج المرافق الصحية المعززة للنشاط البدني والغذاء الصحي
6. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.5 دور الاعلام الخاص (الصحافة):**

1. التوعية الصحية المستمرة
2. كسب التأييد السياسي والمجتمعي للقضايا الصحية المتعلقة بالغذاء والنشاط البدني
3. تشكيل مجاميع اعلاميه دافعه لإصدار وتفعيل القوانين والتشريعات التي تروج للغذاء الصحي والنشاط البدني
4. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### **7.6 مؤسسات المجتمع المدني:**

1. التوعية بحقوق المستهلك في الحصول على المعلومات اللازمة للحصول على خيارات صحية والحد من الرسائل التي تشجع الممارسات الغذائية غير الصحية والخمول البدني من خلال النشاط ومجموعات الدفاع عن حقوق المستهلكين.

2. تشكيل مجاميع دافعه تشجع توفير الأغذية الصحية ومضامير المشي ومساحات خضراء وأماكن للرياضة.
3. المشاركة في تنظيم حملات التوعية والفعاليات المجتمعية لتشجيع النشاط البدني والتغذية السليمة.
4. مساندة المؤسسات الحكومية في توفير بيئة داعمة لأنماط الحياة الصحية ومراقبة البرامج التي يقيمها المشاركون الآخريين.
5. ايجاد موارد بشرية من خلال الأعضاء المتطوعين من مختلف الجمعيات المهنية كجمعية مكافحة التدخين، وجمعية السكري، وجمعية مكافحة السرطان وجمعية الأطباء والصحة الانجابية وجمعية حماية المستهلك والجمعيات النسائية والشبابية لتنفيذ برامج ترويج النشاط البدني والغذاء الصحي
6. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

## **7.7 دور القطاع الخاص**

### **7.7.1 دور غرفه التجارة والصناعة:**

1. تبني انشاء مراكز خاصة معززة للصحة واللياقة البدنية بأسعار معقولة في متناول الجميع
2. دعم البرامج والمبادرات التي تهدف لترويج الغذاء والنشاط البدني كباص تعزيز الصحة ومشروع العيادة المتنقلة لعلاج فقر الدم والسمنة لفئة السن المدرسي
3. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

### **7.7.2 دور رواد الاعمال واليونيدو**

1. تشجيع الاستثمار في مراكز اللياقة البدنية والمطاعم الصحية
2. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

### **7.7.3 دور تمكين**

1. دعم مشاريع رواد الاعمال في مجال اللياقة البدنية والمطاعم الصحية
2. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

### **7.7.4 دور البنوك والشركات الوطنية الكبيرة كشركات النفط والاتصالات**

1. تبني سياسية أماكن عمل معززة للصحة
2. تمويل المبادرات المجتمعية المعززة للصحة
3. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

### **7.7.5 دور المجمعات التجارية**

- تبني مشروع المجمعات التجارية المعززة للصحة والذي يحتوي على المواصفات الآتية :
1. مراقبة تنفيذ قانون منع التدخين في المجمع من قبل رجال أمن المجمع.

2. فتح أبواب المجمع ساعة على الأقل قبل مواعيد عمله الرسمي لإتاحة الفرصة للراغبين بممارسة المشي، ووضع علامات إرشادية في المجمع تحدد وتوضح مسارات وأماكن المشي المخصصة لذلك.
3. توفير خيارات لأطعمة صحية في المطاعم.
4. تنفيذ فعاليتين صحيتين في السنة على الأقل أحدهما يكون بالتعاون مع إدارة تعزيز الصحة.
5. توفير حاويات مصنفة لاعادة التدوير (ورق - بلاستيك - زجاج... الخ)
6. عرض رسائل صحية عبر ملصقات او شاشة بلازما أو غيرها
7. توفير مكان ملائم للرضاعة الطبيعية.
8. تنفيذ استبيان لرضا الجمهور حول المشروع من قبل إدارة المجمع.
9. رفع تقرير سنوي حول المبادرات والفعاليات التي تقام لتفعيل الاستراتيجية الوطنية للغذاء والنشاط البدني وبشكل دوري الى اللجنة الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

#### ثامناً: المراجع :

1. الامراض المزمنة وتعزيز الصحة- منظمة الصحة العالمية على الرابط [http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/part1/ar/index3.html](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/ar/index3.html): بتاريخ 2014/4/8
2. النشاط البدني . معلومات أساسية . المنتدى الإقليمي رفيع المستوى حول النشاط البدني، دبي، الإمارات العربية المتحدة. منظمة الصحة العالمية **24-25 فبراير 2014**
3. المسح الصحي للأمراض المزمنة – وزارة الصحة مملكة البحرين 2007.
4. الرؤية الاقتصادية لمملكة البحرين 2030
5. أجندة مملكة البحرين الصحية. استراتيجية تحسين الصحة الاصدار الثاني 2011-2012.
6. المرجع: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ar> تم الدخول على الموقع الخاص بمنظمة الصحة العالمية 1 يونيو 2014