

خوردن، رشد کردن و تندرست بودن



یادداشت هائی از خدمات درمانی صحت کودک ککودک
پیرامون عادت های خوب غذا و حرکت

رشد و شاخص قد - وزن

در شش ماه نخست زندگی کودک، رشد او خیلی سریع می باشد. وزن کودک تا یک سالگی اش، در حد میانگین سه برابر وزن هنگام تولد وی می باشد. اگر وزن کودک، تا یک سالگی اش بیشتر از وزن متوسط باشد، برای وزن او در آینده مسئله ای نیست. کودکان تقریباً از سن 2 سالگی، معمولاً لاغر اندام می شوند. مقدار انرژی اضافی ناشی از غذا در چنین سن کودک، موجب افزایش خطر اضافه وزنی وی می شود. قد، وزن و شاخص قد - وزن (BMI) به طور منظم در کلینیک صحت کودک (BVC) پیگیری می شود. شاخص قد - وزن، سن و جنس کودک را در نظر می گیرد. در دوسیه مریضی (ژورنال بیماری) فرزند شما در کلینیک صحت کودک، ترسیم گراف شاخص قد - وزن وی از آغاز سن دو سالگی اش موجود می باشد. در سنین دوره کودکی که از 2 سالگی تا 6 سالگی باشد، یک کودک در حد میانگین از 6 تا 8 سانتی متر در سال، رشد می کند.



غذا وسیله ای برای دلداری

اگر کودکان، ناخوش، خشمگین یا خسته باشند به آسانی غذا یا شیرین باب می خورند تا خود را دلداری بدهند.

خوردن، رشد کردن و تندرست بودن

زیربنای عادت های خوراک و حرکت داشتن کودک، از همان اوایل گذاشته می شود و برای تندرستی وی نقش بزرگی را در همهء زندگی اش ایفا می کند. کلینیک صحت کودک (BVC) از آغاز تا پنج سالگی کودک برای جلوگیری از بیمار شدن و برای تندرستی او کار می کند. در این مدت، عادت های طرز زندگی کردن بخشی از چند موضوع مهم می باشند.

در این جزوه، شما مشورهائی درباره عادت های مفید غذا خوردن و حرکت داشتن را مطالعه می کنید که سبب حصول صحت و تکامل وزن برای کودکان و خانواده می گردند.



رهنمایی هائی برای عادات خوب غذا خوردن و حرکت کردن

غذای خوب همراه با تمرین، زمینه ساز صحت خوب هم برای کودکان می باشد و هم برای کلان ها. شما از این تصویر مدل سلامتی استفاده کنید تا روش خود را برای عادت های سالم خوراک پیدا کنید.

چربی های خوب به طور نمونه در ماهی، اووکادو، پسته و بادام (میوه خشک)، حبه ها و روغن گل زرد (rapsolja) می باشند.

سبزیجات و میوه هم برای تندرستی خوب است و هم برای محیط زیست.

غذاهای خود را تغییر بدهید و فرصت مزه کردن غذاهای نو را مغتنم بشمارید.

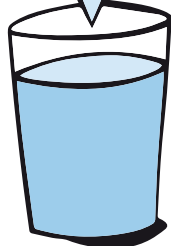
با هم غذا خوردن، باعث شادی وقت غذا می شود و در کنار هم بودن.

روزانه با خوردن صبحانه (ناشتا)، غذای چاشت و غذای شب در اوقات منظم و خوراک اندک یک تا سه بار در این وسط، حال کودک خوبتر می شود.



آب، بهترین نوشیدنی
می باشد.

Vatten



شیر، شیر ترش (fil) و ماست عادی، مواد
مفید تغذیوی دارند و روزانه مصرف نمودن
2 تا 3 گلاس آنها کفایت می کند.

از نوشیدنی های شیرین، شیرینی
باب، کیک و کلهجه، شیرین و چیزهای
دیگری که شکر بسیار داشته باشند،
خودداری کنید.



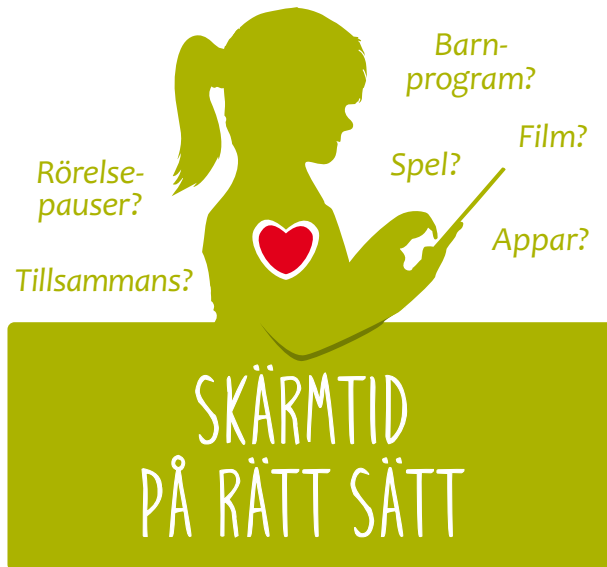
غذائی را که بر بسته بندی آن نشان
سوراخ کلید باشد، به خاطر غله دانه،
چربی های مفیدتر و مقدار شکر و نمک
کمتر آنها انتخاب کنید.

ماهی، گوشت مرغ، و سبزیجات
را انتخاب کنید. مصرف نمودن
تولیدات گوشت، ساسیج و گوشت
سرخ را محدود کنید.

غذای خوب و به اندازه مناسب برای
کودک عرضه کنید و بگذارید خود او
برای سیر شدن و راضی شدن خود
تصمیم بگیرد.

وقت تماشای صفحات شیشه‌ی

نگاه کردن به تلویزیون، تابلت و تلفون یک بخش عادی از زندگی روزانه همه اعضای یک خانواده گردیده است. اطفال و بزرگ‌ها می‌توانند علایق متفاوتی داشته باشند و از این گونه صفحات شیشه‌ی به گونه‌های مختلف استفاده نمایند. در خانواده شما این مسئله به چه شکل می‌باشد؟ اگر خانواده شما در مورد اوقات نگاه کردن به این گونه صفحات، مقررات واضح داشته باشند، حل این مسئله برای شما آسانتر می‌شود. هنگامی که به تلویزیون و مانند آن نگاه می‌کنید، خوب است شما نیز در کنار فرزند خود نشسته باشید و برایش توضیح بدهید که چه می‌شود. وقت تماشای صفحات تلویزیونی را محدود بسازید و در حالت نشسته، تفریح بگیرید. برای اینکه کودک، رشد اجتماعی داشته باشد نیاز دارد تا با دیگر کودکان و با بزرگ‌ها نشست و برخاست نماید و با هم کارهایی را انجام بدهند.



سه رهنمایی خوب برای نگاه کردن به صفحات شیشه‌ی!

1. هنگامی که فرزند شما جلو صفحه شیشه‌ی (مانند تلویزیون) نشسته است، لطفاً شما هم در کنار او بنشینید.
2. از طریق تفریح‌ها برای اجرای حرکات، در حالت نشسته بودن خویش، وقفه بگیرید.
3. مشخص کنید که صرفاً در خانواده شما، چه مقرراتی برای تماشا نمودن صفحات شیشه‌ی مورد دارند.

کودک و حرکت

کودک از طریق بازی کردن و بازی آزادانه، خیال پردازی ها، ارتباطات و همکاری های اجتماعی خود را تقویت می کند. به همین گونه، بازی های حرکتی، رشد مغز را سرعت می بخشند. یک کودک توسط حرکت داشتن، یاد می گیرد چگونه از بدن خویش کار بگیرد و با دور و بر خود آشنا شود. اطفال کوچک خیلی مایل هستند که فعال باشند و با حرکت داشتن در بخش های بیشتر روز خود، حال شان خوب باشد. فرزند شما گاهی هم در طول روز، نیاز دارد بر خود فشار بیاورد تا بدنش گرم شود و عرق کند. از شادی طبیعی و علاقه مندی فرزند خود به حرکت داشتن مانند راه رفتن، دویدن، جست و خیز زدن و بیش از اندازه سوار نه شدن او در گاری خود (کراچی اطفال)، استفاده کنید. در جنگل / پارک بازی کردن، روی تخته سنگ ها بالا شدن و شاخه های گیاه را با خود بردن برایش دلچسپ می باشد. بدین خاطر، فرزند خود را برای به ویژه با هم به بیرون بازی کردن ترغیب کنید.

پنج تا رهنمایی های خوب برای حرکت!

1. کاری را بکنید که فکر می کنید برای همهء شما دلچسپ می باشد.
2. از امکانات موجوده برای حرکت های روزانه استفاده نمایید، مانند پیاده رفتن یا با بایسکل رفتن به کودکستان.
3. بیرون بازی کردن و فضاهای بزرگتر سبب می شوند که کودکان، بیشتر حرکت داشته باشند.
4. از روزهای رخصتی خویش برای فعالیت های تفریحی استفاده کنید مثلاً به سیر و گردش رفتن.
5. یکجا با هم فعالیت داشته باشید، با فرزند خود شوخی کنید و با هم بازی کنید مثلاً رقصیدن، چشم پتکان کردن، جست و خیز زدن و ریسمان بازی کردن و مانند اینها.



شما می خواهید درباره چی صحبت کنید؟

پرسش های خود را که می خواهید در طول ملاقات در میان بگذارید، در اینجا یادداشت کنید.

معلومات بیشتر

اگر شما پرسش هائی داشته باشید یا بخواهید معلومات بیشتر بدست بیاورید، با پرستار خود در خدمات درمانی صحت کودک صحبت کنید. همچنان، شما می توانید در مورد غذا برای اطفال کوچک به این وب سایت ها مراجعه نمایید:

www.livsmedelsverket.se
www.1177.se/Tema/Barn