

تغذیه، رشد و نمو و حال خوب



بروشوری از درمانگاه کودکان در باره تغذیه و تحرک
جسمی برای کودکان

رُشد جسمی و شاخص توده بدن

رُشد جسمانی کودک در اولین سال تولد او بسیار سریع است. بطور متوسط تخمین زده می شود که وزن کودک در سن یکسالگی سه برابر وزن تولدش باشد. اگر کودک وزن کودک در اولین سال تولدش بیشتر از حد متوسط باشد امر بر وزن او در آینده هیچ تأثیری ندارد. کودکان معمولاً در حدود 2 سالگی باریک اندام می شوند. مازاد انرژی غذایی از این سن می تواند ریسک اضافه وزن را افزایش دهد.

قد، وزن و بی.ام.ای (شاخص توده بدن) کودک مرتباً در درمانگاه کودکان کنترل می شود. در تعیین بی.ام.ای کودکان سن و جنسیت آنها در نظر می گرفته می شود. در پرونده فرزند شما در درمانگاه کودکان یک منحنی بی.ام.ای از سن دو سالگی او وجود دارد. کودکان در سنین دبستانی از 2 تا 4 سالگی بطور متوسط سالی 6 تا 8 سانتیمتر قد می کشند.



غذا و تسلی

وقتی کودکان ناراحت، عصبانی یا خسته هستند از غذا و شیرینی جات به راحتی بعنوان تسلی و دلداری استفاده می شود. اگر کودک گرسنه نیست سعی کنید به شیوه دیگری او تسلی بدهید.

تغذیه، رُشد و نمو و حال خوب

اساس تغذیه و تحرک جسمانی خیلی زود استوار می شود و نقش مهمی در تندرستی کودکان در سراسر زندگی آنان ایفا می کنند. درمانگاه کودکان برای کودکان نوزاد تا 5 ساله بصورت پیشگیرانه و در جهت پیشبرد تندرستی آنان کار می کند که در آن عادات زندگی مفید برای تندرستی یکی از چندین زمینه مهم را تشکیل می دهد.

I در این بروشور توصیه هایی برای غذای سالم و عادات تحرک جسمی برای خانواده وجود دارند که می توانند برای تندرستی و رُشد وزن کودک خانواده مفید باشند.



راهنمایی در مورد عادات خوب غذایی و تحرک جسمی

غذای خوب به همراه تحرک جسمی، تندرستی
مطلوب را برای کودکان و بزرگسالان پایه
ریزی می کند. از تصویر الگوی تندرستی کمک
بگیرید تا شیوه خود برای کسب عادات مناسب
برای تندرستی را پیدا کنید.

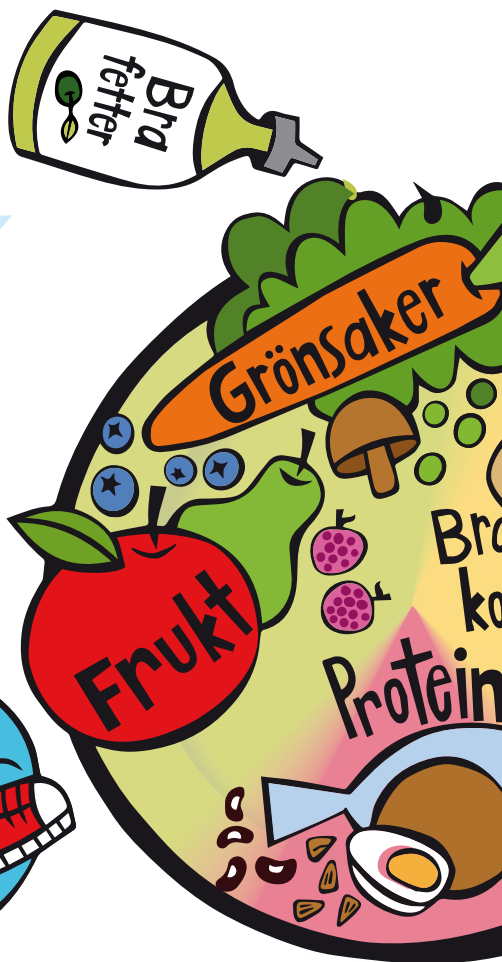
چربی های مفید بطور مثال در
ماهی چرب، آووکادو، آجیل و
روغن کلزا وجود دارد.

سبزیجات و میوه جات هم برای
تندرستی و هم برای محیط زیست
خوب هستند.

غذاهای متنوع سرو کرده
و امکان امتحان کردن مزه
های جدید را فراهم کنید.

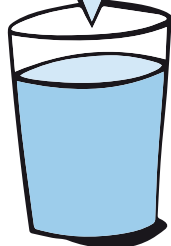
با هم غذا خوردن شوق
نسبت غذا و همنشینی
مطلوب ایجاد می کند.

خوردن صبحانه، نهار، شام و سه وعده
بین غذا سر ساعت های معین برای
خوبی حال کودکان مفید است.



آب بهترین نوشیدنی
است.

Vatten



شیر، گُرماسْت (فیلمیولک) و ماست
(طبیعی) مواد مغذی خوبی دارند و 2 تا 3
لیوان در روز کافی است.

از نوشیدنی های شیرین، شکلات
و تنقلات، کلوچه و شیرینی و
سایر خوراکی های خیلی شیرین
خودداری کنید.



مواد غذایی دارای علامت سوراخ کلید را
انتخاب کنید که دارای دانه های سبویدار
کامل بیشتر، چربی های مفید تر و شکر
و نمک کمتر هستند .

به کودک غذای مفید و با مقدار
متوسط ارائه کنید و اجازه دهید کودک
سیر و راضی بودن خود را خودش
تعیین کند.

ماهی، مرغ و سبزیجات را چندین
مرتبّه در هفته برای غذا انتخاب
کنید. مصرف سوسیس، کالباس و
گوشت قرمز را محدود کنید.

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.



3 راهنمایی خوب برای نگاه کردن به صفحه نمایش/مانیتور!

1. وقتی فرزندتان به صفحه نمایش/مانیتور نگاه می‌کند ترجیحاً باهم اینکار را بکنید.
2. از نشستن دائمی خودداری کرده و برای تحرک جسمانی وقت بگذارید.
3. مقررات استفاده و نگاه کردن به صفحه مانیتور را برای خانواده خود تعیین کنید.

کودکان و تحرک جسمی

کودکان از طریق بازی پیشرفت می کنند و بازی آزاد قدرت تخیل، ارتباطات و هماهنگی اجتماعی کودک را تقویت می کند. بازی دارای تحرک در تکامل مغز نیز انگیزش ایجاد می کند.

کودک با تحرک جسمی بدن خود را به کار می گیرد و محیط اطراف خود را کشف می کند. کودکان خردسال ترجیحاً پُر جنب و جوش هستند و خوب است بخش بزرگی از روز را تحرک داشته باشند. یک مرتبه در روز نیز فرزندان به فعالیت شدید نیاز دارد که بدنش گرم شود و عرق کند. از شادی طبیعی کودک برای تحرک و میل او برای راه رفتن، دویدن و پریدن استفاده کنید و خیلی زیاد در کالسکه ننشینند. بازی در جنگل و بالا رفتن از سنگها و برداشت و بردن شاخه ها جالب است. از اینرو بازی در هوای آزاد و ترجیحاً با یکدیگر را تشویق و ترغیب کنید.

5 راهنمایی خوب برای تحرک جسمی

1. کاری انجام دهید که همگی تان دوست داشته باشید و برایتان جالب باشد.
2. از امکانات تحرک جسمی روزمره، بطور مثال راه رفتن یا دوچرخه سواری به کودکستان استفاده کنید.
3. بیرون از خانه بازی کنید - محوطه های وسیع باعث می شوند کودک تحرک جسمی بیشتری داشته باشد.
4. از روزهای تعطیل آخر هفته برای انجام فعالیت های مختلف بطور مثال رفتن به گردش و تفریح استفاده کنید.
5. باهم فعالیت داشته باشید، با فرزند خود بازی و شیطنت کنید، بطور مثال برقصید، قایم باشک بازی کنید، طناب بازی و بازی های مختلف دیگر انجام دهید.



در بارهٔ چه موردی می خواهید حرف بزنید؟

در اینجا می توانید سوالاتی را می خواهید در ملاقات مطرح کنید، بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اطلاعات بیشتر

اگر سوالی دارید یا می خواهید بیشتر بدانید با پرستار درمانگاه کودکان خود صحبت کنید. همچنین می توانید در بارهٔ غذا برای کودکان خردسال در این وبسایت نیز مطالبی بخوانید:

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