

زندگی سالم برای خانواده ها:

کمک به کودک شما برای داشتن تغذیه
سالم و فعالیت جسمانی در خانه

کلاس های 3 - K



ActNow BC

شیوه زندگی فعال و تعهد به زندگی سالم، اساس ترویج سلامت و کلید داشتن یک سیستم بهداشتی نیرومند و تداوم پذیر را تشکیل می دهد. ActNow BC خط مشی ترویج سلامت این استان به شمار می آید که هدف آن، تبدیل کردن استان British Columbia به سالم ترین حوزه قانونی تا به امروز، جهت میزبانی از بازی های المپیک و پارالمپیک تا سال 2010 است.

ActNow BC یک تلاش هماهنگ شامل برنامه ها و خدماتی است که اهالی British Columbia را به موارد زیر تشویق می کند:

- داشتن یک رژیم غذایی سالم،
- داشتن فعالیت جسمانی بیشتر،
- حفظ وزن مناسب،
- کاهش، ترک و اجتناب از استعمال دخانیات، و
- تصمیم گیری های مناسب در طول دوران بارداری.

ActNow BC همچنین به مدارس، محل های کار، اجتماعات و دولت های محلی کمک می کند تا برنامه ها و فعالیت های مربوطه را تدوین نموده و ترویج دهند.

جهت اطلاعات بیشتر به این وب سایت مراجعه کنید:

www.ActNowBC.gov.bc.ca

زندگی سالم برای خانواده ها:

کمک به کودک شما برای داشتن تغذیه سالم و فعالیت جسمانی در خانه

زندگی سالم برای خانواده ها:

2. یک مقدمه

بخش 1

3. تغذیه سالم

3. آیا کودکان تغذیه کافی دارند؟

5. تغذیه سالم در مدرسه

6. تغذیه سالم در خارج از خانه و در اجتماعات محلی شما

7. نوشیدنی های سالم

8. انتخاب غذاهای سالم

9. عادت های خانواده شما تا چه اندازه سالم هستند؟

10. اهمیت خواب

بخش 2

11. فعالیت جسمانی

11. مبانی

12. جرقه های اولیه

12. آغاز به کار

13. خانواده فعال

14. مدرسه فعال

15. رفت و آمد فعال

15. جامعه محلی فعال

16. توصیه هایی برای والدین

بخش 3

17. وب سایت ها و منابع دیگر

17. تغذیه سالم

18. خواب

18. فعالیت جسمانی

19. ثبت سابقه هفتگی تغذیه سالم

20. ثبت سابقه هفتگی فعالیت جسمانی

هیچ چیز مهم تر از سلامتی کودکان ما و سلامتی خانواده های ما نیست. همه ما می خواهیم فرزندانمان رشد کرده و پرورش پیدا کنند، احساس خوبی درباره خودشان داشته باشند، و انرژی مورد نیاز برای استفاده بهینه از زندگی خود را در اختیار داشته باشند.

شما به عنوان یکی از والدین یا سرپرست کودک، مبانی تغذیه سالم و فعالیت جسمانی را از پیش می دانید و به کودکان خود درباره آنها آموزش می دهید. این کتابچه برای این طراحی شده است که برای برداشتن یک گام بیشتر به شما کمک کند، و توصیه هایی را در مورد همه چیز، از تغذیه سالم در خارج از خانه، تا فعالیت مشترک در قالب یک خانواده، ارائه می دهد.

همچنین در این کتابچه، راهنمایی هایی در مورد نکاتی مانند انتخاب غذاهای سالم تر و ایجاد تعادل بین فعالیت های مختلف جسمانی خواهید یافت. اگر مایل به دانستن اطلاعات دقیق تری هستید، وب سایت ها و منابع دیگری که در پشت این دفترچه فهرست شده اند را مطالعه نمایید.

به یاد داشته باشید: عادت ها و الگوهایی که در کودکی شکل می گیرند، در زندگی آینده ما تاثیر می گذارند. حتی تغییرات کوچک در سبک زندگی امروزه ما نیز میتواند تغییرات بزرگی در فردای کودکان ما به وجود بیاورد.



1 | تغذیه سالم



تمام افراد برای داشتن یک ذهن و بدن سالم به انواع مختلفی از غذاها نیاز دارند. تغذیه مناسب برای کودکان، حتی دارای اهمیت بیشتری است زیرا آنان به شکلی فعال در حال پرورش می باشند. کودکانی که تغذیه مناسبی دارند در مدرسه عملکرد بهتری دارند، بهتر می توانند تمرکز کنند و رفتارهای بهتری از خود نشان می دهند. آنان همچنین در مسیر یک آینده سالم تر گام برمی دارند و احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند چاقی و دیابت نوع 2 در آنها کمتر است.

کودکان در کلاس های ابتدایی (پیش دبستانی تا کلاس سوم) نیاز دارند تا هر دو یا سه ساعت یکبار غذا بخورند. این کودکان باید سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان وعده در روز میل کنند، از جمله:

- < حداقل پنج سهم میوه و سبزیجات در روز - هر قدر متنوع تر باشد بهتر است؛
- < 4 تا 6 سهم غذاهای تهیه شده از غلات کامل، مانند نان تهیه شده از گندم سبوس دار، برنج قهوه ای، پاستای تهیه شده از گندم سبوس دار یا دانه غلات که با شیر مصرف میشود؛
- < 3 تا 4 سهم شیر کم چربی، ماست، پنیر یا نوشیدنی های غنی شده سویا؛ و
- < 2 سهم گوشت یا جایگزین هایی مانند نخود و لوبیا، عدس، دال (dal) یا توفو (tofu).

برای مشاهده نمونه هایی از انتخاب های سالم و کمتر سالم در هریک از چهار گروه غذایی، به جدول های صفحه 8 و 9 مراجعه نمایید.

آیا کودکان تغذیه کافی دارند؟

همه ما مطالب زیادی درباره چاقی کودکان شنیده ایم؛ و میدانیم که بسیاری از کودکان بیش از حد غذا می خورند. اما جالب اینجاست که بازمهم بسیاری از کودکان، تمام مواد مغذی که برای مغز و بدن آنها لازم است را دریافت نمی کنند. طبق مطالعاتی که به تازگی در کانادا انجام شده است، در بین کودکان بین 6 تا 12 ساله:

- < 80 درصد کودکان، میوه ها و سبزیجات کمتری از مقادیر توصیه شده روزانه را مصرف می کنند، و
- < تنها 17 درصد از کودکان، نهار تهیه شده با انتخاب از تمام چهار گروه غذایی میل می کنند.

سهم غذایی چیست؟ در مورد میوه ها و سبزیجات، یک سهم برابر با نصف فنجان یا یک میوه یا سبزی با اندازه متوسط است. برای تعریف سهم ها در تمام چهار گروه غذایی، به این وب سایت مراجعه کنید
WWW.ACTNOWBC.GOV.BC.CA

بزرگسالان مسئول تصمیم گیری درباره نوع غذای ارائه شده، زمان ارائه آن و مکان ارائه آن میباشند. کودکان نیز مسئول تصمیم گیری درباره خوردن یا نخوردن و نیز مقدار خوردن خود هستند

خوشبختانه، شما به عنوان والدین کودک، میتوانید بر روی آنچه که کودکان شما فکر می کنند، انجام می دهند و میخورند تاثیر زیادی داشته باشید - و شما این قدرت را دارید که اطمینان حاصل کنید کودکان دارای یک زندگی سالم و متعادل باشند. لزومی ندارد آنها را مجبور به خوردن نمایید. کافی است مطمئن شوید که کودکان، در زمان وعده های اصلی و میان وعده ها، همیشه انواع انتخاب های سالم را در اختیار دارند.

توصیه هایی برای والدین - تغذیه سالم در خانه

عادت های تغذیه کودکان میتواند توسط عوامل بسیاری از قبیل دوستان آنها، ذائقه شخصی آنها و نیز آنچه که در رسانه های گروهی می بینند و می شنوند تحت تاثیر قرار بگیرد؛ اما والدین، اولین و مهم ترین آموزگاران کودک به شمار می آیند. شما همچنین نقش الگو را برای آنها بازی میکنید و به عنوان افراد بالغ، در مورد غذاهایی که باید برای آنها تهیه شود تصمیم می گیرید.

شما میتوانید برای کمک به کودکان جهت ایجاد عادت های تغذیه سالم برای زندگی، کارهای بسیاری را انجام دهید. به عنوان مثال:

- < غذاهای مقوی تهیه کنید به گونه ای که همیشه در دسترس باشد.
- < وعده های اصلی و میان وعده ها را در فواصل زمانی منظم - هر دو تا سه ساعت یکبار - تهیه کنید. وعده های غذایی بین این زمان های معین را منع نمایید.
- < به یاد داشته باشید که صبحانه، مهم ترین وعده غذایی در روز برای تمام اعضای خانواده است؛ اگر دچار کمبود وقت هستید، از شب قبل میز را چیده و غذاهای صبحانه را آماده کنید.
- < اگر فرزند بهانه گیر یا فرزند داری دارید که تمایلی به خوردن غذا ندارد، سعی کنید بیش از حد در این مورد حساسیت به خرج ندهید؛ انتخاب های سالم مختلفی را ارائه نموده و به فرزند خود اجازه دهید تا درباره تمایل و مقدار غذا خوردن خود تصمیم بگیرد. بعضی کودکان نیاز دارند قبل از این که غذاهای جدید را امتحان کنند، چندین بار با این غذاها مواجه شوند.
- < کودکان خود را در برنامه ریزی و تهیه وعده های غذایی شرکت دهید؛ کودکان به خوردن غذاهایی که در انتخاب آنها شرکت داشته اند، تمایل بیشتری نشان میدهند.
- < در صورت امکان، غذا را با حضور همه افراد خانواده میل کنید. این یک روش عالی برای الگو قرار دادن عادت های سالم به شمار می آید. غذای خانوادگی لزوماً نباید شام باشد - این وعده ها میتوانند صبحانه، ناهار، یک پیک نیک یا حتی یک وعده غذایی قبل از خواب باشند.

کودکاتی که وعده های غذایی را با خانواده های خود میل می کنند، احتمال این که انواع متنوع تری از غذاهای را مصرف کرده و مواد غذایی لازم برای رشد ذهنی و بدنی خود را دریافت نمایند بیشتر است.



نکته مهم این است که باهم باشید و انواع غذاهای مقوی را میل نمایید.

- < زمان صرف غذا را به زمانی لذت بخش تبدیل کنید - به کودکان اجازه دهید از خودشان پذیرایی کنند؛ زمان کافی برای صرف غذا در نظر بگیرید؛ تلویزیون را خاموش کنید؛ در گفتگوها شرکت نمایید.
- < از غذا به عنوان وسیله ای برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید. این کار، تنها غذا خوردن "احساسی" را ترویج میدهد. کودکان باید یاد بگیرند زمانی که گرسنه هستند باید غذا بخورند، نه هنگامی که غمگین، بی حوصله یا دلتنگ میباشند.

تغذیه سالم در مدرسه

شما نمیتوانید هرچه که کودکان شما در مدرسه می خورند را زیر نظر داشته باشید، اما میتوانید با دنبال کردن برخی از این توصیه ها، به آنها کمک کنید تا در مسیر صحیح قرار بگیرند.

- < کودکان را همراه با ناهار و میان وعده های سالم به مدرسه بفرستید تا آنها را در طول روز میل کنند.
- < به کودکان اجازه دهید در تهیه ناهار خود به شما کمک کنند؛ این کار را با ارائه چند انتخاب سالم از بین هریک از سه یا چهار گروه غذایی آغاز کرده و به آنها امکان دهید تا انتخاب نهایی را انجام دهند.
- < خلاقیت به خرج دهید. همه وعده های ناهار به سوپ و ساندویچ محدود نمی شوند. ممکن است بخواهید پیتزا، پیتا و حموس (Hummus)، لوبیای پخته و نان ذرت، یا سالاد پاستا را نیز امتحان کنید. غذای باقیمانده از شام سالم شب قبل نیز یک انتخاب مناسب به شمار می آید.
- < اگر مدرسه فرزندان شما دارای یک فروشگاه یا برنامه غذایی است، با فرزندان خود درباره انتخاب های موجود صحبت کنید و آنها را به استفاده از گزینه های غذایی سالم هدایت نمایید؛ تمام مدارس BC دارای «خطوط راهنما برای فروش غذا و نوشیدنی» هستند، شما میتوانید آنها را در این آدرس پیدا کنید http://www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm.
- < از معلمان و مربیان در زمینه الگوسازی عادت های سالم پشتیبانی کنید. انتخاب های غذایی مناسب برای کلاس های درس، مدرسه و رویدادهای ورزشی پیشنهاد نمایید؛ استفاده از غذا برای تشویق یا تنبیه را منع کنید.
- < اگر زمان کافی در اختیار دارید، میتوانید اقدام به مشارکت در - یا کار با والدین دیگر جهت آغاز - یک گروه رسمی که بر روی تغذیه

در مورد حساسیت نگران هستید؟ این کتابچه میتواند مفید باشد: WWW.BCED.GOV.BC.CA/HEALTH/ANAPHYLAXIS.PDF
شما همچنین میتوانید از طریق DIAL-A-DIETITIAN (تماس با متخصص تغذیه) با شماره تلفن 1-800-667-3438 راهنمایی های لازم را دریافت کنید.

در مدرسه کودکان شما تکیه دارد، نمایید. یک نظرسنجی انجام شده در سال 2005 مشخص کرده است که مدارس BC که دارای گروه های تغذیه هستند، بیشتر دارای خط مشی هایی که تغذیه سالم در مدارس را ترویج میدهند، می باشند.

تغذیه سالم در خارج از خانه و در اجتماعات محلی شما

یکی از معمول ترین نگرانی ها در بین والدین امروزی، کمبود وقت است. یافتن زمانی برای آشپزی در بین امور دیگر مانند کار، مدرسه، قرارهای ملاقات، کارهای روزمره منزل و سفرهای کاری، همیشه کار آسانی نیست. در اینجا ایده هایی ارائه شده اند که میتوانند مفید باشند.



در خانه

- < یک انتخاب سالم و مناسب از میان وعده های آسان مانند میوه های کامل، سبزیجات از پیش خرد شده، نان های تهیه شده از غلات کامل، کلوچه، یا پنیر و بیسکویت که کودکان میتوانند هنگام بیرون رفتن از منزل همراه خود ببرند، در اختیار داشته باشید.
- < همین روش را در مورد مواد تشکیل دهنده وعده غذایی به کار بگیرید: اقلامی مانند جوجه کباب و سالاد بسته بندی شده میتواند تهیه سریع یک وعده غذایی سالم را آسان تر نماید.
- < اگر زمان کافی در اختیار دارید، هنگام آشپزی مقدار بیشتری غذا تهیه کرده و بخشی از آن را برای یک وعده غذایی سریع در یک روز دیگر، منجمد کنید؛ یا این که یک روز از ماه را برای آشپزی عمده در نظر گرفته و فریزر خود را با اقلامی مانند شیرینی خانگی، سوپ و طاس کباب پر کنید.
- < میوه ها و سبزیجات را به محض خرید، شسته و/یا خرد کنید. بدین ترتیب، این اقلام همیشه آماده استفاده خواهند بود.

در رستوران ها

- < به یاد داشته باشید که میوه، سبزیجات و شیر، برای رشد کودکان بسیار مهم هستند.
- < به جای غذاهای سرخ شده و سوخاری، در منو به دنبال غذاهای تنوری، کباب شده یا بخارپز بگردید.
- < به جای سبزیجات سرخ شده، اقلامی مانند سالاد، سبزیجات بخارپز یا خام را سفارش دهید.
- < به جای نوشابه، شیر یا آب میوه را انتخاب کنید.

غذاهای محلی و فصلی،
معمولاً تازه، مقوی و
اغلب ارزان تر هستند.
خریدن مواد غذایی
مربوط به هر فصل،
همچنین روشی مناسب
برای تغییر خوراک شما در
طول سال میباشد.

- < اگر قطعات کوچک تر غذا قابل دسترس نیستند، غذا را بین دو یا چند نفر تقسیم کنید.
- < جهت دسر، میوه بخورید یا آن را بعداً در خانه میل نمایید.

در اجتماعات محلی

- < سعی کنید از بازارهای کشاورزان خرید کنید، در خانه خود میوه یا سبزیجات بکارید، یا در باغ های محلی مشارکت کنید؛ با این روش ها میتوانید مواد غذایی تازه تر و مقوی تری در اختیار داشته باشید - همچنین فرصت هایی برای آگاهی از محل تهیه غذاهای مناسب در اختیار کودکان قرار دهید.
- < اگر کودکان شما مشتاق به یادگیری بیشتر هستند، میتوانند از شرکت در یک باشگاه آشپزی لذت ببرند؛ این باشگاه ها را میتوان در مدارس، مراکز تفریحی یا سازمان های محلی یافت.
- < میتوانید پیوستن به یک آشپزخانه محلی یا پیوستن به دوستان دیگر برای آشپزی را نیز در نظر داشته باشید - این یک روش مفرح و مقرون به صرفه برای جلوگیری از افتادن در تهیه غذا میباشد.

نوشیدنی های سالم

هنگامی که کودکان در بین وعده های غذایی تشنه هستند، نوشیدن آب بهترین انتخاب خواهد بود. شیر و آب میوه 100 درصد، انتخاب هایی مناسب هنگام صرف وعده ها یا میان وعده های غذایی می باشند.

آب میوه حاوی مقادیر زیادی قند طبیعی است، بنابراین کودکان شش ساله و کوچکتر نباید بیشتر از 180 میلی لیتر آب میوه در روز بنوشند. کودکان هفت ساله و بزرگتر نیز نباید بیش از 360 میلی لیتر در روز آب میوه بنوشند.

میان وعده های مناسب برای سلامت دندان ها

برای میان وعده ها، غذاهایی مانند میوه تازه، سبزیجات، پنیر و خشکباری که لای دندان ها گیر نمی کنند و به اصطلاح "چسبناک" نیستند را انتخاب کنید. غذاهای "چسبناک" مانند میوه های خشک، گرانولا (که از کنجد و عسل و میوه خشک تهیه شده و برای صبحانه صرف میشود)، بیسکویت، غلات صبحانه، تورتیلا، چیپس سیب زمینی/ذرت/سیب و نیز بعضی از شیرینی ها به دندان ها چسبیده و میتوانند پوسیدگی دندان ها را سرعت بخشند. بهتر است این غذاها هنگامی خورده شوند که کودکان بتوانند بلافاصله بعد از غذا خوردن مسواک بزنند.



انتخاب غذاهای سالم

مسئله اصلی در تغذیه سالم، ایجاد تعادل است. کودکان به غذاهای متنوع از تمام چهار گروه غذایی که در زیر نشان داده شده است، نیاز دارند.

این جدول ها، مثال هایی از انتخاب های سالم و کمتر سالم را ارائه می دهند. همان گونه که خواهید دید، سالم ترین غذاها آنهایی هستند که کمترین فرآوری روی آنها انجام شده است و دارای کمترین میزان قند، چربی و نمک می باشند.

انواع غذاهایی که در جدول "کمتر سالم" نشان داده شده اند، بصورت موردی برای کودکان مشکلی ایجاد نمی کنند، اما باید با مقادیر زیادی از انتخاب های سالم دیگر جبران شوند.

مثال هایی از انتخاب های سالم

گوشت ها + جایگزین ها	محصولات لبنی	میوه ها و سبزیجات	محصولات غلات
مرغ و بوقلمون ماهی و غذاهای دریایی تازه یا کنسرو شده در آب یا گوشتابه	شیر ساده و بدون طعم (چربی گیری شده، 1%، 2% یا کامل) و نوشیدنی های غنی شده سویا	اغلب سبزیجات تازه، منجمد یا خشک شده و میوه های خام، منجمد یا پخته شده	نان های تهیه شده از غلات کامل، نان شیرینی، کلوچه، بیسکویت، شیرینی انگلیسی، تورتیلا
گوشت های سبک و شکاری تخم مرغ	< پنیرهای معمولی و سبک ماست های معمولی یا دارای طعم ساده	سبزیجات با میوه های کنسرو شده در آب یا آب میوه	محصولات غلات تهیه شده از دانه کامل غلات بدون شیرینی یا با شیرینی کم، دانه های غلات با فیبر زیاد
توفو	پودینگ (Pudding) ها و کاستارد (Custard) های خانگی	قطعات گوشت یا سیب زمینی پخته شده در فر که با مقدار کمی روغن تهیه شده اند	پاستا تهیه شده از دانه کامل غلات، برنج قهوه ای
بنشن ها - نخود و لوبیا، عدس، نخود فرنگی، دال (dal) و فلافل		سالمی تازه	شیرینی های تهیه شده از دانه کامل غلات، بیسکویت گندم، شیرینی های خانگی
بادام زمینی و دیگر دانه های روغنی		مقداری قطعات میوه منجمد که با میوه پوره شده تهیه شده است	ذرت بوداده ساده
خشکبار و دانه های گیاهی ساده (بدون افزودن نمک، شیرینی یا شکلات)		مقداری میوه خشک شده یا سیب زمینی پخته شده در فر بدون نمک یا چپیس سبزیجات	مقادیر اندکی از غذاهای تهیه شده از دانه کامل غلات یا ذرت

مثال هایی از انتخاب های کمتر سالم

غذاهای دیگر	گوشت ها + جایگزین ها	محصولات لبنی	میوه ها و سبزیجات	محصولات غلات
نوشابه گازدار، آیس تی، لیمونادهای میوه ای	گوشت های سرد دارای چربی	شیرهای دارای طعم شیرینی	نوشیدنی های دارای طعم میوه با نام هایی مانند شربت، نوشابه، نوشیدنی ترکیبی و غیره؛ این نوشیدنی ها معمولا از شکر، آب و طعم دهنده های مصنوعی تشکیل شده اند	مواد غذایی پخته شده دارای چربی، قند و/یا نمک زیاد مانند: مقداری بیسکویت، شیرینی، کیک، کلوچه، دونات، پای، شیرینی هلالی (به ویژه اگر بزرگ باشد)
نوشیدنی های کافئین دار	غذاهای سرخ شده داخل روغن	پنیرها و خوراک های مالیدنی دارای خامه	برش های سرخ شده و/یا نمک زده سبب زمینی یا سبزیجات	دانه های گیاهی و ذرت نمک دار، تنوری یا سرخ شده
شکلات و شیرینی	خشکبار دارای پوشش شکلاتی یا "ماست"	بستنی ها یا ماست های منجمد با طعم شیرینی	سبزیجات سرخ شده داخل روغن	
چاشنی هایی مانند سس سویا، پنیر خامه ای، مارگارین، روغن، کچاپ، خردل، ترشی ها، زیتون، مربا، عسل، خامه، کره و غیره	شیرینی های دارای دانه های گیاهی (یعنی شیرینی های کنجدی)		میوه های دارای پوشش شیرین	

عادت های خانواده شما تا چه اندازه سالم هستند؟

بیشتر خانواده ها در B.C تلاش مناسبی را برای اطمینان از این که کودکان آنها تغذیه مناسبی دارند انجام می دهند، و بیشتر فعالیت های ما، میتوانند بهبود یابند. در اینجا فهرستی از پرسش هایی ارائه شده اند که میتوانید از آنها برای تفکر در مورد آنچه که میتوانید در خانه خود تغییر دهید، استفاده نمایید.

- 1 آیا اعضای خانواده شما در بیشتر روزهای هفته حداقل یک وعده غذایی را باهم میل می کنند؟
- 2 آیا کودکان شما سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان وعده کوچک در روز دریافت می کنند؟
- 3 آیا تمام اعضای خانواده صبحانه می خورند؟
- 4 آیا تمام اعضای خانواده حداقل پنج سهم انواع میوه ها و سبزیجات متنوع در هر روز مصرف می کنند؟

برچسب های مواد غذایی میتوانند به شما برای انتخاب سالم کمک کنند، اما همچنین این برچسب ها ممکن است در مواردی گمراه کننده باشند. برای توصیه های مربوط به خواندن برچسب مواد غذایی، به این وب سایت مراجعه کنید. WWW.HEALTHYEATINGISINSTORE.CA

- 5 آیا تمام اعضای خانواده حداقل پنج نوبت محصولات غلات در هر روز مصرف می کنند؟
- 6 آیا کودکان سه تا چهار سهم شیر و محصولات لبنی می خورند؟ آیا بزرگسالان دو تا سه سهم شیر و فرآورده های آن را میل می کنند؟
- 7 آیا اعضای خانواده شما هر روز انواع مختلف غذا را میل می کنند؟
- 8 آیا مدرسه کودکان انتخاب های سالمی برای غذا در اختیار آنها قرار میدهد؟
- 9 آیا راجح به آنچه که خانواده شما در تلویزیون می بینند با آنها گفتگو می کنید؟ این مسئله دارای اهمیت زیادی است زیرا رسانه ها تاثیر به سزایی بر روی اغلب ما دارند، و کودکان نیز تاثیرپذیری بیشتری نسبت به بزرگسالان دارند.
- 10 آیا بیش از آنکه به ظاهر اهمیت دهید بر روی قابلیت ها متمرکز می شوید؟ به یاد داشته باشید که بدن های مختلف شکل ها و اندازه های متفاوتی دارند و پیام هایی که به کودکان خود می دهید، میتوانند تفاوت چشمگیری در اعتماد به نفس و نیز دید آنها به دنیای اطراف داشته باشد.

اهمیت خواب

خواب مناسب، یکی دیگر از ملزومات اساسی سلامت کودکان میباشد. کودکان بدون داشتن خواب مناسب، پریشان و بدخلق میشوند - و آسیب پذیری بیشتری در مقابل سرماخوردگی و بیماری های دیگر پیدا می کنند. اطلاعاتی جدیدی نیز بدست آمده است که ارتباط بین کم خوابی و چاقی در آینده را نشان میدهد.

کودکان به ده تا پانزده ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. برای کمک به این مسئله:

- < کودکان را هر شب در زمانی تقریباً مشخص به رختخواب ببرید؛
- < یک برنامه منظم برای زمان خواب با فعالیت های آرام بخش، مانند یک حمام گرم، خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی ملایم تدوین کنید.
- < مطمئن شوید که اتاق خواب خنک، تاریک و ساکت است؛
- < فعالیت در طول روز را تشویق کنید، فعالیت بدنی به کودکان کمک می کند خواب راحتی داشته باشند؛
- < از وعده های غذایی حجیم یا میان وعده های سنگین در زمان خواب اجتناب کنید؛
- < از غذاهایی مانند شکلات که حاوی کافئین هستند اجتناب کنید؛ و
- < حداقل یک ساعت قبل از زمان خواب، تماشای تلویزیون، بازی های ویدیویی یا استفاده از کامپیوتر را متوقف کنید. تلویزیون و کامپیوتر را خارج از اتاق خواب کودکان قرار دهید.



2 | فعالیت جسمانی

بیشتر کودکان در کلاس های ابتدایی، مملو از انرژی هستند. برای بسیاری از ما، بزرگترین مشکل، آرام کردن آنهاست! اما تمام این فعالیت ها طبیعی بوده و برای آنها مفید است و به موارد زیر کمک می کند:

- < رشد و پرورش بهینه؛
- < اعتماد و احترام به نفس؛
- < ایجاد فرصت هایی برای ملاقات با دوستان جدید؛
- < افزایش تمرکز و توجه؛
- < داشتن استخوان ها و عضلات قوی؛ و
- < داشتن یک قلب سالم.

شما به عنوان یکی از والدین، میتوانید این شادابی طبیعی کودکان را پرورش داده و عادت های سالمی که برای یک عمر برای کودک باقی خواهند ماند را پایه گذاری کنید. به یاد داشته باشید: تمام موارد سازمان یافته و سازمان نیافته دارای اهمیت هستند. کودکان تنها نیاز به زمان، فضا و فرصت مناسب برای انجام این کار دارند.

مبانی

"راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم" www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide حداقل 90 دقیقه فعالیت جسمانی در روز را برای کودکان توصیه می کند.

- < یک سوم از این زمان باید فعالیت شدید مانند دویدن، گرگم به هوا، تعقیب و گریز، دو امدادی، فوتبال، شنا یا اسکی باشد.
- < دو سوم دیگر باید به فعالیت متوسط مانند دوچرخه سواری، اسکوتر سواری، بازی در زمین بازی کودکان، رقص، اسکیت سواری یا لی لی اختصاص داده شود.

کودکان همچنین برای رشد و نمو بهینه، به انواع مختلفی از ورزش ها و فعالیت های بدنی نیاز دارند.

- < فعالیت های استقامتی مانند لی لی، پرش، دویدن، اسکیت سواری، شنا و دوچرخه سواری از گروه های بزرگ عضلات استفاده کرده و باعث سلامت قلب و ریه ها میشوند.
- < فعالیت های انعطاف پذیر مانند بالارفتن از سازه های ساخته شده برای بازی کودکان، توپ بازی، شوت زدن، غلت زدن، معلق زدن و



کودکان نیاز دارند فعالیت های خود را در قالب بازی های سازمان نیافته و نیز از طریق مسابقه های سازمان یافته انجام دهند، فعالیت ها یا ورزش هایی که میتوانند به آنها کمک کنند مهارت های اولیه را فرا گرفته و مبنایی برای فعالیت های پیشرفته تر، همزمان با بزرگ شدن آنها، ایجاد نمایند.

ژیمناستیک، با حرکت دادن وسیع مفاصل و عضلات به سلامت آنها کمک می کند.

< فعالیت های قدرتی مانند بالارفتن، تاب خوردن و حمل کوله پشتی، به ایجاد استخوان ها و عضلات قوی تر کمک می کنند.

اگر کودک شما هم اکنون فعال است، ممکن است مایل باشید از خواندن این بخش صرف نظر کرده و ایده های مربوط به فعالیت همراه با خانواده را مطالعه کنید.

اگر کودک شما کمتر فعال است، میتوانید به او کمک کنید تا به تدریج به 90 دقیقه فعالیت در روز برسد. این کار را با فعالیت هایی که کودکان میتوانند به آسانی انجام داده و برای آنها جنبه تفریحی دارد شروع کنید. سپس زمان فعالیت روزانه آنها را 10 تا 15 دقیقه در هر ماه افزایش دهید. توصیه ها و ایده های مربوط به نحوه دستیابی به این هدف را مطالعه نمایید.

جرقه های اولیه

بهترین روش برای تشویق کردن کودکان به انجام فعالیت، این است که به آنها نشان دهیم این کار چقدر میتواند برای آنها مفرح باشد - و به یاد داشته باشید که "تفریح" میتواند جنبه شخصی و ذهنی داشته باشد. با آنها درباره این موارد صحبت کنید:

- < نوع فعالیت ها یا حرکاتی که از آنها لذت می برند؛
- < این که مایلند به تنهایی به فعالیت بپردازند، با یکی از دوستان این کار را انجام دهند یا به عنوان عضوی از یک گروه فعالیت کنند؛ و
- < این که آیا مایلند در خانه بمانند یا این که دوست دارند به مکان های دیگر رفته و تجربیات جدیدی را امتحان کنند.

به دنبال فعالیت هایی باشید که به آنها فرصت یادگیری و تفریح می دهند، و نیز فعالیت هایی که برای سن، جنس و سطح مهارت های آنها مناسب هستند. قوانین و موانع دست و پاگیر را به حداقل رسانده و مشارکت در فعالیت ها را گسترش دهید. به یاد داشته باشید: کودکان با سرعت های مختلفی رشد و پرورش می یابند، و علایق آنها با زمان تغییر می کند. بنابراین میتوانید به طور منظم با آنها درباره فعالیت های مختلف گفتگو کنید.

آغاز به کار

بعضی فعالیت های جدید، نیازی به تجهیزات یا مقدمات مفصل ندارند. این فعالیت ها میتوانند به سادگی رفتن به حیاط یا پارک برای بازی کردن باشند.

بیشتر کودکان پیش دبستانی تا کلاس سوم، کوچک تر از آن هستند که بتوانند در یک فعالیت یا ورزش خاص تخصص پیدا کنند. آنان را تشویق کنید تا انواع فعالیت هایی را که میتوانند توسط آنها حرکات و تجربیات مختلف را انجام دهند، امتحان نمایند.



اما بسیاری از کودکان در کلاس های ابتدایی به ورزش های سازمان دهی شده، کلاس ها و فعالیت هایی علاقه دارند که نیاز به سازماندهی بیشتری خواهند داشت. در اینجا چند توصیه ابتدایی برای شروع کار ارائه شده اند.

- < اگر راجع به سلامت و ایمنی کودک خود نگران هستید، ابتدا با یک پزشک مشورت کنید.
- < کار را به صورت تدریجی آغاز کنید. برای کودکان بسیار مهم است که موفقیت را تجربه کنند. در غیر این صورت، ممکن است احساس ناکامی کرده و بخواهند کار را رها کنند.
- < در مورد کودکانی که فعالیت کمتری دارند، کار را با 30 دقیقه در روز با فعالیت متوسط آغاز کنید - این مدت باید با چند دوره کوتاه 10 دقیقه ای یا بیشتر بدست آید.
- < فعالیت های روزانه را ادامه داده و به تدریج به 90 دقیقه در روز برسید. (میتوانید از "ثبت سابقه هفتگی" در پشت این کتابچه استفاده کنید.)
- < قبل از انجام یک فعالیت، از کودک خود بخواهید با مقداری نرمش، بدن خود را گرم کند. پس از فعالیت بدنی نیز با کند کردن سرعت فعالیت و سپس کشیدن تمام عضلات استفاده شده در فعالیت مورد نظر، بدن را به تدریج به وضعیت عادی برگردانید.
- < مطمئن شوید که کودکان، قبل، بعد و در حین انجام فعالیت بدنی آب می نوشند.
- < اقدامات احتیاطی اولیه را رعایت کنید. مطمئن شوید هرگونه تجهیز محافظت کننده یا دستگاه مورد استفاده، در وضعیت مناسبی بوده و با جثه کودک به خوبی تناسب دارد. در بیرون از خانه، با استفاده از کلاه، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب، آنها را از تابش خورشید محافظت کنید.

خانواده فعال

- گنجاندن فعالیت بدنی در بین مشغله روزانه برای خود، اغلب کار آسانی نیست - چه رسد به این که بخواهید زمانی را نیز به کودکان اختصاص دهید. کلید حل مسئله، برنامه ریزی برای این کار و تخصیص اولویت به آن است. هرچه باشد، این کار بخش مهمی از سلامت و تندرستی کل خانواده شما را در حال حاضر و در آینده تشکیل می دهد.
- در اینجا چند توصیه و ایده برای فعالیت جمعی در قالب یک خانواده ارائه شده اند.
- < کارهای روزانه را به تفریح تبدیل کنید - هنگام آوردن اقلام خریداری شده به خانه، چیدن میز یا تمیز کردن منزل، به جست و خیز بپردازید.
 - < هنگام آموزش الفبا یا اعداد به کودکان خود از موسیقی دلخواه آنها استفاده کنید، یا هنگامی که نام حروف الفبا را می خوانید، با بدن خود شکل آنها را ایجاد کنید.

کودکان خود را به حرکت، کاوش و فعالیت جسمانی تشویق و ترغیب نمایید. به یاد داشته باشید که تمام حرکت ها مهم هستند.

< از روزهای بارانی و دیگر زمان هایی که نمیتوان از خانه بیرون رفت، برای تهیه فهرستی از اموری که باید انجام شوند استفاده کنید. فعالیت های داخل خانه میتوانند شامل کارهایی مانند بادکنک بازی، قایم باشک یا ساختن یک میدان موانع برای بازی کودکان باشد. فعالیت های خارج از خانه میتوانند شامل جمع آوری برگها و انجام کارهای باغچه و یا پیاده روی، باغبانی، چیدن میوه یا جمع آوری آشغال ها باشند.

< بعد از ساعت مدرسه در آنجا مانده و در زمین بازی آن به بازی مشغول شوید یا این که در یک پارک یا مرکز تفریحی در مسیر رفت یا برگشت مدرسه توقف کنید.

< مقداری زمان بازی سازمان یافته را برنامه ریزی کنید تا به کودکان کمک نمایید مهارت های حرکتی بنیادین خود مانند دویدن، جست و خیز و غیره - و نیز مهارت های "کنترلی" مانند پرت کردن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ و غیره را توسعه دهند. با تغییر سرعت، جهت حرکت و میزان تلاش مورد نیاز، جذابیت این فعالیت ها را حفظ نمایید.

< هنگامی که برای تعطیلات برنامه ریزی می کنید، مقصدهایی را انتخاب کنید که فعالیت جسمانی بتواند بخشی از امور روزانه را تشکیل دهد.

< یک روش مناسب دیگر برای انجام فعالیت در قالب یک خانواده، انتخاب یک مقصد فرضی، بررسی مسافتی که باید برای رسیدن به آن طی شود، و ثبت فاصله طی شده توسط اعضای خانواده در هر روز میباشد. هنگامی که به مقصد خود می رسید، موفقیت بدست آمده را با یکدیگر و با استفاده از یک جایزه مناسب جشن بگیرید.

مدرسه فعال

کودک خود را به امور زیر تشویق کنید:

- < پیاده روی، دوچرخه سواری، اسکیت سواری یا استفاده از اسکوتر (رووک) برای رفتن به مدرسه؛
- < در فعالیت های خارج از برنامه مانند Bike Smart Program (برنامه هوشمند دوچرخه سواری)، Jump Rope for Heart (طناب بازی برای سلامت قلب)، Terry Fox Run (برنامه دو تری فاکس) یا Action Schools! BC (مدارس فعال BC) شرکت نمایید؛





- < برای صرف ناهار و تعطیلات کوتاه به بیرون از خانه رفته و فعال باشید - بازی هایی مانند دویدن، لی لی، پرش، بالا رفتن از سطوح مناسب، گرگم به هوا، توپ بازی و یا هر چیز دیگر که افراد خانواده را به حرکت وا میدارد انجام دهید؛ و
- < درباره آنچه که کودکان در مدرسه انجام میدهند با آنها صحبت کنید. این یک روش مناسب برای آغاز گفتگو درباره سطح فعالیت آنها میباشد.

رفت و آمد فعال

با استفاده کمتر از اتومبیل، به کل خانواده خود - و نیز محیط زیست - کمک کنید. از پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه، اسکیت یا اسکوتر (روروک) استفاده کنید.



< برای زمان رفت و آمد بیشتر در برنامه زمانی خود از قبل برنامه ریزی کنید.

< تجهیزات ایمنی (مانند کلاه ایمنی، زانوبند، لباس شب نما و غیره) را از شب قبل آماده کنید.

< لباس مناسب برای شرایط آب و هوایی موجود بپوشید.

< قواعد ایمنی جاده را مرور نموده و از آنها پیروی نمایید.



جامعه محلی فعال

راه های مناسب بسیاری برای فعال بودن در جامعه محلی شما وجود دارد.

< برای رفتن به یک پارک محلی جهت بازی، غذا دادن به پرندگان یا یافتن مسیرهای جدید، از پیاده روی یا دوچرخه استفاده کنید. برای شما جالب خواهد بود که چقدر چیزهای مختلف در نزدیکی خانه شما وجود دارند.

< پارک های شهری یا محلی را بررسی کرده و در برنامه های محلی و مرتبط با طبیعت آنها مشارکت کنید.

< در مرکز محلی یا تفریحی محل زندگی خود برای اموری مانند شنای خانوادگی و اسکیت بازی خانوادگی شرکت نمایید.

< در رویدادهای محلی مانند جشن های Canada Day (روز کانادا) شرکت کنید.

< مهمانی یا مسابقات کوچک فعالیت با همسایگان خود ترتیب دهید. این یک روش مناسب برای بیرون بردن اعضای خانواده و داشتن تفریح همراه با یکدیگر است.

هنگام اسکیت بازی، استفاده از اسکوتر (روروک)، دوچرخه سواری و یا شنا - یعنی زمانی که تجهیزات ایمنی مورد نیاز میباشند - اطمینان حاصل کنید که کودکان شما از این تجهیزات استفاده می کنند و این تجهیزات برای آنها مناسب است!

توصیه هایی برای والدین

در اینجا ایده های بیشتری برای تشویق فرزندان شما جهت فعالیت روزانه بیشتر ارائه شده است.

- < یک الگوی مناسب باشید. با کودکان خود بازی کنید - بادبادک هوا کنید، گرگم به هوا بازی کنید، توپ بازی کنید و یا بازی های ابداعی خود را انجام دهید، مهم این است که تحرک داشته باشید.
- < خودتان فعال باشید و نشان دهید که این کار چقدر آسان و لذت بخش است.
- < هدایایی به کودکان بدهید که فعالیت جسمانی را تشویق کند، مانند طناب بازی، توپ، راکت، دوچرخه و یا گچ برای کشیدن بازی های زمینی مانند لی لی در جلوی منزل.
- < به کودکانی که کمتر فعال هستند کمک کنید تا فعالیت های مناسبی که با شخصیت، علایق و سطح توانایی های آنها تناسب داشته باشد را انتخاب نمایند.
- < زمان مشاهده تلویزیون و استفاده از کامپیوتر را محدود کنید. هر ساعتی که کودک شما جلوی تلویزیون یا کامپیوتر می نشیند، زمانی است که برای کسب مزایای حاصل از فعالیت جسمانی از دست میدهد. کودکان خود را تشویق کنید که حداقل هر نیم ساعت یکبار، به مدت چند دقیقه بلند شده و تحرک داشته باشند.
- < مبانی تحرک را از طریق تفریح و بازی های ساده، ترویج دهید. به یاد داشته باشید که فعالیت جسمانی لزوماً نباید جنبه رقابتی داشته باشد.
- < به کودکان خود کمک کنید تا فعالیتهای خود را ردیابی کنند تا یک احساس موفقیت در خود به وجود آورده و عادت های سالم خود را گسترش دهند. میتوانید از فرم «ثبت سابقه هفتگی تغذیه سالم و فعالیت جسمانی» در پشت این کتابچه استفاده کنید، یا به کودکان خود کمک کنید تا یک فرم برای خودشان تهیه کنند.



3 | وب سایت ها و منابع دیگر

تغذیه سالم

ActNow BC <

www.actnowbc.gov.bc.ca

< راهنمای غذایی برای تغذیه سالم کانادا

www.hc-sc.gc.ca

< Dial-a-Dietitian 1-800-667-3438 (تماس با متخصص تغذیه)

www.dialadietitian.org

< Eat Well, Live Well™ - Make Nutrition Come Alive and

Let's Make a Meal! (تغذیه خوب، زندگی خوب - "زندگی بخشیدن

به جنبه های تغذیه" و "بیابید غذا درست کنیم!") برنامه ریز منوی

غذایی با عملکرد متقابل

www.dietitians.ca/eatwell

< تغذیه سالم از فروشگاه آغاز میشود - خواندن برچسب ها

www.healthyeatinginstore.ca

< منابع مدارس سالم

www.bced.gov.bc.ca/health/tools.htm

< خطوط راهنمای غذای مدارس سالم

www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf

< جامه عمل پوشاندن به: تغذیه سالم در مدرسه

www.knowledgenetwork.ca/makingithappen/index2.html

< منابع احترام به نفس و تصویر بدن برای والدین

www.missionnutrition.ca

< آگهی دهندگان مرتبط با کودکان - کمک به کودک شما برای دانستن

آنچه که در پس پیام های رسانه ای نهفته است

www.cca-kids.ca

< بازارهای کشاورزان در BC

www.bcfarmersmarket.org/web/index.htm

< باغ های اجتماعات محلی

www.cityfarmer.org/communitygarden7.html

< آشپزخانه های اجتماعات محلی

www.communitykitchens.ca



خواب

انجمن خواب کانادا (CSS) <

www.css.to/sleep/index.htm

موسسه ملی خواب <

www.sleepforkids.org/html/traps.html

فعالیت جسمانی

ActNow BC <

www.actnowbc.gov.bc.ca

Action Schools! BC (مدارس فعال!) <

www.actionschoolsbc.ca

راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم جهت کودکان، <

جوانان و خانواده های کانادا

[/www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide)

زندگی فعال و سالم برای کودکان و جوانان <

www.caringforkids.cps.ca

شبکه سلامت کانادا <

www.canadian-health-network.ca

انجمن سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقص کانادا (CAHPERD) <

www.cahperd.ca

!The Way to Go <

www.waytogo.icbc.bc.ca

Go for Green (به سوی زندگی سبز): مسیرهای فعال و ایمن برای <

مدرسه

www.goforgreen.ca

فرصت های سالم برای پیش دبستانی ها (HOP) <

www.educ.uvic.ca/faculty/temple/vtstd/HOP/Frameset.htm



ثب سابقه هفتگی تغذیه سالم

برای هر یک از روزهای هفته، یک میوه و یک نوع سبزیجات برای هر سهم از میوه ها و/یا سبزیجاتی که کودک شما می خورد علامت بزنید. (1 سهم = 2/1 فنجان آب میوه؛ 2/1 فنجان میوه یا سبزیجات خام، پخته، منجمد یا کنسرو شده؛ یا 1 میوه یا سبزی تازه با اندازه متوسط.) حداقل پنج سهم در روز را در نظر بگیرید.

لذت ببرید و تفریح کنید - شما میتوانید این کار را انجام دهید!

روز هفته	تغذیه سالم
یکشنبه	    
دوشنبه	    
سه شنبه	    
چهارشنبه	    
پنج شنبه	    
جمعه	    
شنبه	    

هر تصویر نشان دهنده 1 سهم میوه و/یا سبزیجات است

کار خود را چگونه انجام داده اید؟

تعداد کل علامت های زده شده برای سهم های مختلف میوه ها/سبزیجات را بشمارید.




تغذیه سالم: _____/35 سهم

(حداقل تعداد سهم های توصیه شده میوه ها و سبزیجات هر هفته)

ثبت سابقه هفتگی فعالیت جسمانی

کودک خود را تشویق کنید تا برای حداقل 90 دقیقه در روز، فعالیت جسمانی داشته باشد. برای هر 15 دقیقه فعالیت جسمانی، یک علامت بزنید.

لذت ببرید و تفریح کنید - شما میتوانید این کار را انجام دهید!

روز هفته	فعالیت جسمانی					
یکشنبه						
دوشنبه						
سه شنبه						
چهارشنبه						
پنج شنبه						
جمعه						
شنبه						

هر علامت نشان دهنده 15 دقیقه فعالیت است

کار خود را چگونه انجام داده اید؟

تعداد کل علامت های زده شده برای فعالیت جسمانی را بشمارید.

فعالیت جسمانی _____ / 42 دور 15 دقیقه ای فعالیت جسمانی

(حداقل تعداد دورهای 15 دقیقه ای توصیه شده فعالیت جسمانی که در طول هفته کسب شده است)



BRITISH
COLUMBIA

The Best Place on Earth