

تعدادهای مربوط به سلامت برای کودکان و خانواده ها



9 ساعت خواب شبانه



5 وعده یا بیشتر میوه و
سبزیجات



2 ساعت یا کمتر گذراندن
وقت در مقابل صفحه
پخش کننده



1 ساعت یا بیشتر
فعالیت بدنی



0 نوشیدنی های شکر دار

این پروژه توسط دپارتمان بهداشت عمومی کانتی رمزی
(Ramsey County Public Health Department)
و برنامه بهبود سلامت ایالتی این دپارتمان تهیه شده،
هزینه آن توسط دپارتمان بهداشت مینسوتا
(Minnesota Department of Health)
تأمین شده است.

0-1-2-5-9
هر روز!

با اقتباس از مطالب تهیه شده توسط Let's Go!
www.letsgo.org
و دپارتمان بهداشت عمومی کنتاکی
(Kentucky Department of Public Health)
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

اطلاعات فراهم شده توسط
National Sleep Foundation
و مطالب تهیه شده توسط
95210ForHealth.com

آیا می دانستید؟



بدون خواب کافی، کودکان ممکن است در
مدرسه دچار مشکلاتی در زمینه درس،
تبادل نظر با همکلاسیها، و یا حفظ شادابی
خود پیدا کنند.



رژیم غذایی که حاوی میوه و
سبزیجات زیاد باشد، ویتامین و
املاح مورد نیاز برای رشد و نمو
و برای سلامت سیستم ایمنی را
تأمین می کند.



تلویزیون و دیگر وسایل
الکترونیکی می توانند مانع
تجسس، بازی، و تبادل نظر با
همسالان شوند که همه برای رشد
مغزی کودکان نقشی حیاتی دارند.



تحریک باعث رشد مغزی کودکان
می شود. همه افراد خانواده
برای حفظ سلامت قلب،
استخوانها، عضلات و مغز خود
نیاز به فعالیت بدنی دارند.



نوشابه گازدار ارزش غذایی ندارد و پر
از شکر است. بسیاری از نوشابه های
گازدار حاوی کافئین هستند که مورد نیاز
کودکان نیست.

9

ساعت خواب شبانه

ثابت قدم باشید

زمان خوابیدن و بیدار شدن خود را منظم نگاه دارید حتی در روزهای تعطیل آخر هفته.

مسایل محیطی

اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب خنک، تاریک و ساکت باشد.

برای به خواب رفتن، آرامش داشته باشید

پیش از زمان خواب از خوردن، نوشیدن، ورزش یا استفاده از وسایل الکترونیکی خودداری کنید. آنها را به فعالیتهای آرامش دهنده مانند کتاب خواندن تشویق کنید.



پنج

هر روز 5 وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات میل کنید

بصورت تازه، منجمد، کنسرو شده یا خشک شده

غذاهای سریع واقعی

میوه و سبزیجات را شسته و خرد کنید تا آماده خوردن باشند.

آنها را در معرض دید قرار دهید

یک کاسه میوه بر روی میز می تواند یاد آور خوبی برای خوردن میوه باشد.

به آنها نشان دهید که چگونه این کارها را بکنند

وقتی که والدین برای غذاهای میان وعده و در زمان وعده های اصلی میوه و سبزیجات می خورند، کودکان نیز این کار را خواهند کرد.

دو

دو ساعت یا کمتر، صرف وقت جلوی صفحات تصویری

زمان صرف شده برای صفحات تصویری شامل تلویزیون، کامپیوتر، تلفن همراه و بازیهای دستی می شود.

نشستن بیشتر و سلامت کمتر

هر چه کودکان زمان بیشتری مقابل صفحه تصویر بگذرانند، احتمال اضافه وزن آنها بیشتر است.

انتخابگر باشید

پیش از شروع برنامه ها، تصمیم بگیرید که چه برنامه هایی را می خواهید تماشا کنید. تلویزیون را همه روز روشن نگذارید.

برای کوچکترها نه

برای کودکان زیر 2 سال زمانی برای صفحات تصویر در نظر نگیرید. برای کودکان 2 تا 5 سال، بیش از یک ساعت منظور نکنید.

یک

یک ساعت یا بیشتر فعالیت بدنی

هر روز و به هر نحو بازی کنید تا بدن و مغز خود را سلامت نگاه دارید.

شرطبندی کنید که هنوز می توانید در بازی کودکان "سوک سوک کنید"

به فرزندان خود بازیهای زمانی کودکان را یاد دهید.

در هر شرایط آب و هوایی

طناب زدن، توپ بازی، و در نظر گرفتن زمان خاص برای بازی، می تواند خانواده شما را فعال نگه دارد، چه در باران چه در روزهای آفتابی.

هدایایی که ارزشمندتر می شوند

هدیه هایی به کودکان بدهید که فعالیت بدنی آنها را بیشتر می کنند.

صفر

مقدار نوشیدنی های شیرین شده صفر است

نوشیدنی های شیرین شده باعث افزایش وزن می شوند. ابتدا آب و شیر کم چربی.

مقدار آبمیوه را محدود کنید

با اینکه آبمیوه قند طبیعی دارد، میزان کالری آن بالا و ارزش غذایی آن پایین است. آنرا با آب رقیق کنید.

آب را در دسترس قرار دهید و آنرا سرد نگه دارید

یک تنگ آب در یخچال نگه دارید. در زمان همه وعده های غذا آب قرار دهید.

غذا خوردن در خارج از خانه

در رستوران ها برای صرفه جویی در هزینه و میزان کالری، آب را انتخاب کنید. اگر نوشیدنی شیرین درخواست کردید، آنرا مجدداً پر نکنید.

