

نصائح عملية

نحن مصمّمون لكي نتحرك، وكل الأطفال تقريباً يشعرون ببهجة طبيعية من الحركة. وهذه البهجة من الحركة واللعب لدى الأطفال يقابلها النشاط البدني اليومي لدى البالغين. ومن المهم أن يتحرك الأطفال أكثر من مجرّد الأنشطة اليومية. ويحتاج الأطفال منذ الصف التمهيدي أو البدء بالمدرسة تقريباً إلى الحركة بحيث تدفأ أجسامهم ويلهثون، أي ما لا يقل عن ساعة واحدة باليوم.

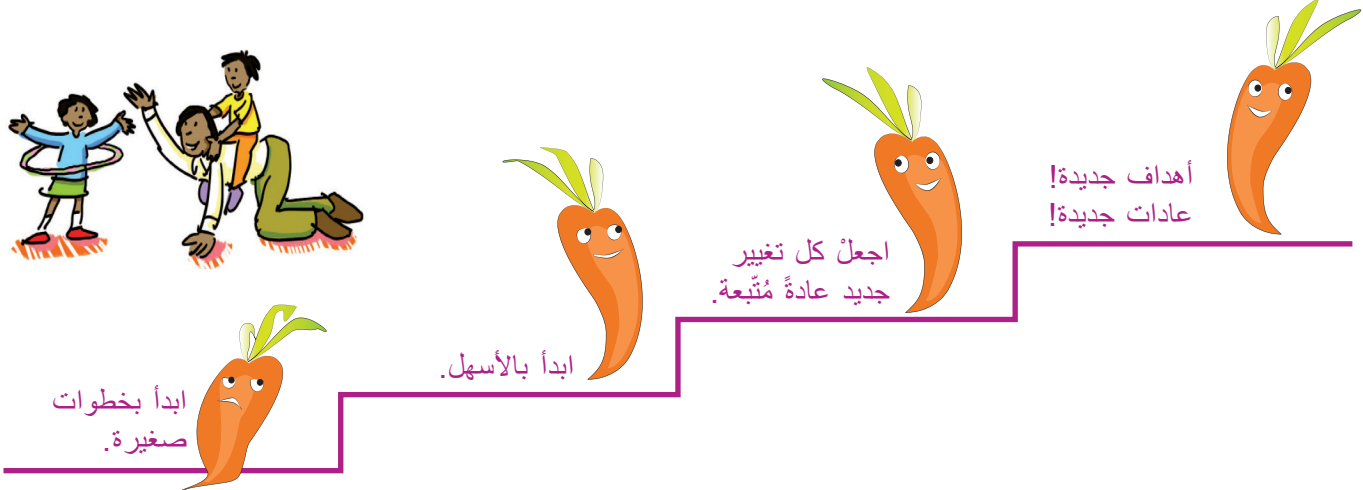
أمثلة على الأنشطة اليومية لدى الأطفال:

- خذوا أوقاتاً مستقطعة من وضعية الجلوس بلا حركة، وقلّوا من الأوقات الخالية من الأنشطة. وحيثاً لو تفكرون في الأوقات التي يمضيها الطفل أمام الشاشة، وقدموا بدائل لما يمكن للطفل/يمكنكم أن تفعلوه بدلاً من الجلوس
- المشي أو ركوب الدراجة الهوائية قدر الإمكان؛ إلى دار الحضانة أو المدرسة أو الأصدقاء أو الأنشطة الأخرى
- اللعب مع الأصدقاء في الداخل أو في الهواء الطلق
- شجّعوا الأطفال على اللعب في الهواء الطلق، والأفضل مع غيرهم؛ قوموا بنزهات إلى الغابة أو اكتشفوا أماكن لعب جديدة
- اختاروا أمراً يعتبره الطفل ممتعاً وتقومون به معاً بصحبة الأسرة أو الأصدقاء

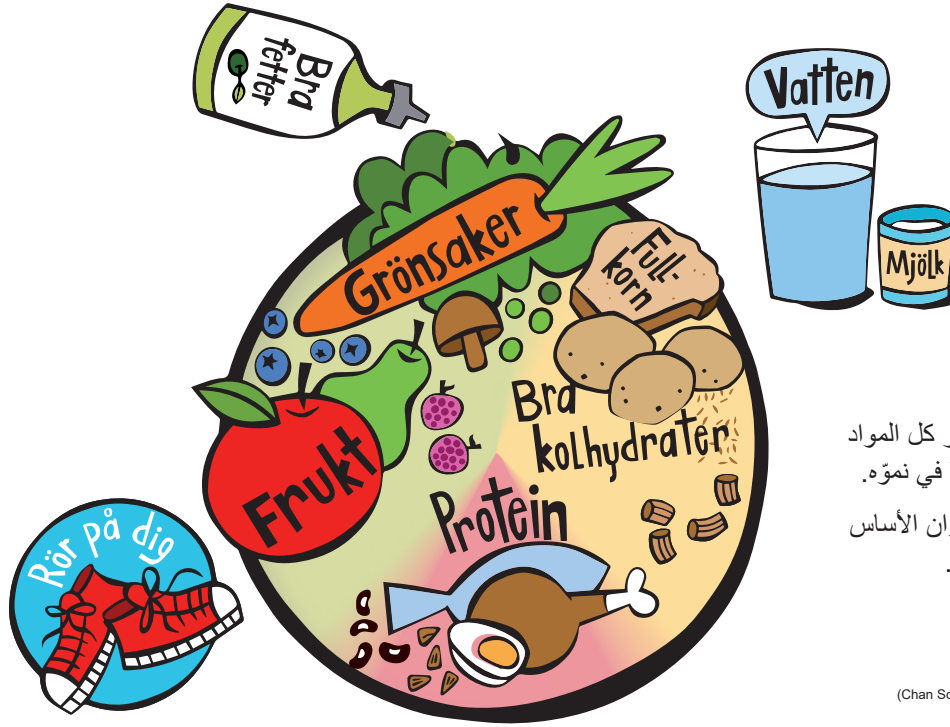


النوم

نحتاج إلى النوم وإلى ضوء النهار لكي يكون جسمنا ودماغنا بحالة جيدة. والطفل الذي ينام جيداً ويقضي وقتاً في الهواء الطلق أثناء النهار يكون قادراً أكثر على تمضية يومه بسهولة أكبر. وعند اجتناب التلفزيون والكمبيوتر والشاشة قبل موعد النوم، يحصل الدماغ على فرصة للراحة واستعادة عافيته.



نمطي الصحيّ



نموذج الصحن هو نموذج يوفر كل المواد الغذائية التي يحتاج الطفل إليها في نموه. والطعام الجيد مع الحركة يوفّر الأساس اللازم لاكتساب عادات صحيّة.

استناداً إلى جامعة هارفارد (2016 Chan School of Public Health)

علامة الغذاء الصحي (ثقب المفتاح)



قد يكون الغذاء الصحي (ثقب المفتاح) هو أبسط نصيحة غذائية على الإطلاق. وعندما تختارون الأطعمة التي تحمل علامة ثقب المفتاح، فسوف تحصلون على كمية أقل من السكر والملح وكمية أكبر من حبوب القمح الكاملة والألياف والدهون المفيدة. وهذا الخيار سليم ومفيد على المدى الطويل!

توجد أوراق تتضمن المزيد من الأمور التي ستعمل بها. اطلب الحصول عليها!

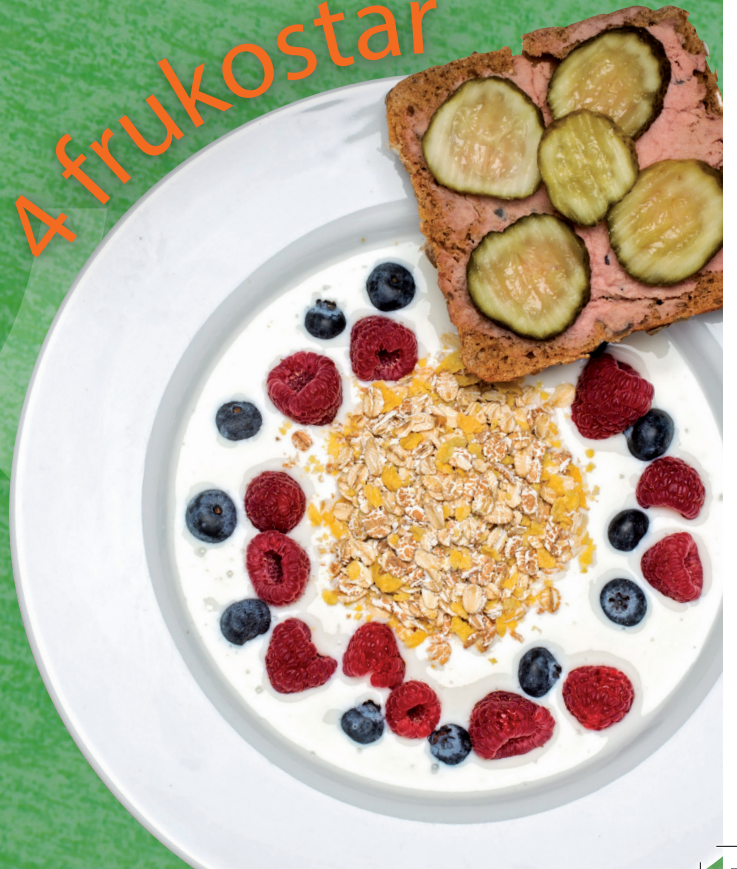
قام إقليم فاسترا يوتالاند بإعداد بروشور "نصائح سهلة" بالتعاون ما بين الهيئة المركزية لرعاية صحة الأطفال ونظام رعاية الأسنان الشعبي وقسم الصحة العامة. يمكن طلب المزيد من النسخ من مركز العناوين والتوزيع/ Adress- och distributionscentrum/ البريد الإلكتروني: adress.distributionscentrum@vgregion.se

نصائح سهلة

الأطفال

6 huvudmåltider

4 frukostar



1 kokt ägg, 1 msk kaviar, 2 dl lättmjölk



Frukost

1 skiva grovt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk lättmargarin

Huvudmål

1 nyck



1/2 dl tärnad squash/aubergine, skivad gul lök, 1/2 dl paprika, 1 nyck

Huvudmål

2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, 1/2 dl fil, 1/2 msk chilisås, 1 morot, 1/2 paprika, gurkstavar



1 skiva hårt bröd, 1 skiva grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, 1/2 dl fil, 1/2 msk chilisås, 1 morot, 1/2 paprika, gurkstavar

Frukost



1,5 dl naturell lättfil, 1 dl müsli, 1 dl bär, 1 skiva grovt bröd, 1 msk breddbar leverpastej, inlagd gurka

Huvudmål

1 dl tacofärs (nöf), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, 1/2 dl majs, gurka, 1 msk svarta bönor, 2 tacoskal



Huvudmål



1,5 dl kokt spagetti, 1 msk ketchup, 1 dl salladskål, 1/2 dl majs, gurka, 2 dl lättmjölk

ماذا تفعلون عندما...

تجوعون أو تشتهون الأكل؟

تريدون مكافأة أنفسكم؟

تريدون الاحتفال؟

تشعرون بالملل؟

وجبة خفيفة

الفاكهة أو الخضار تكفي غالباً كوجبة

خفيفة.



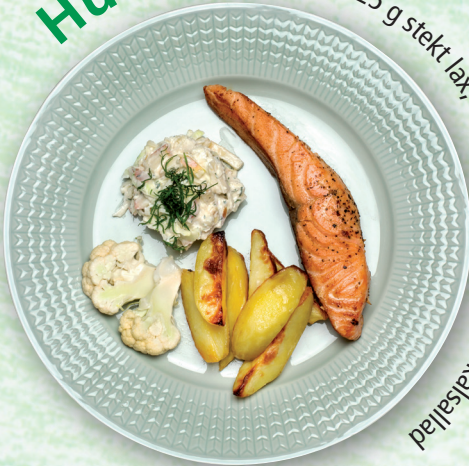
تجد المزيد من الاقتراحات حول الوجبات الخفيفة الطازجة في الموقع:
www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

Huvudmål



2,5 dl linsoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 1 rägsiktstrod/baguette, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva ost 17%, gurk- och paprikaskivor

Huvudmål



125 g stekt lax, 1,5 dl klyftpotatis, 1,5 dl kallsallad

Huvudmål



2 dl köttfärsås, 1,5

myckelhålmärkt korv, 1 dl couscous, 1/2 röd paprika