

راهنمایی برای فعالیت های جسمانی

ما ساخته شده ایم که تحرک جسمی داشته باشیم و جنب و جوش جسمی تقریباً در همه کودکان خوشحالی طبیعی ایجاد می کند. خوشحالی طبیعی کودکان برای جنب و جوش و بازی در بزرگسالان بصورت تحرک جسمی روزانه یا فعالیت های روزمره وجود دارد. مهم است که کودکان بیش از فقط فعالیتهای روزمره تحرک جسمی داشته باشند. کودکان تقریباً از کلاس پیش دبستانی/آغاز مدرسه جمعاً به حداقل یک ساعت در روز به تحرک جسمانی دارند که گرم شوند و نفس شان تنگ شود.

مثال برای فعالیت های روزانه برای کودکان:

- بی حرکت نشستن را قطع کنید و مدت زمان بدون فعالیت را کاهش • تا آنجا که ممکن است راه بروید یا دوچرخه سواری کنید؛ برای دهید. مدت زمان نگاه کردن به مانیتور را در نظر بگیرید و به کودک فعالیت ها و کارهای جایگزینی پیشنهاد کنید
- با دوستان خود در هوای آزاد یا داخل ساختمان بازی کنید
- برای بازی در هوای آزاد را تشویق کنید، ترجیحاً باهم بازی کنید؛ برای پیاده روی به جنگل بروید، اماکن جدید بازی را کشف کنید
- بازی یا فعالیتی را انتخاب کنید که بنظر کودک جالب باشد و ترجیحاً بتوانید آنها با خانواده یا دوستان انجام دهید



خواب

برای خوبی حال بدن و مغز هم خواب و هم روشنایی روز لازم هستند. کودکی که به اندازه کافی خوابیده باشد و در روز در هوای آزاد بسر برده باشد روز را راحت تر می گذراند. اگر قبل از رفتن به رختخواب از تلویزیون نگاه کردن، کار با کامپیوتر یا استفاده از سایر مانیتورها خودداری شود مغز فرصت می کند استراحت کرده و خود را باز یابد.



قدم های کوچک بردارید.



با کاری که احساس می کنید آسان است آغاز کنید.



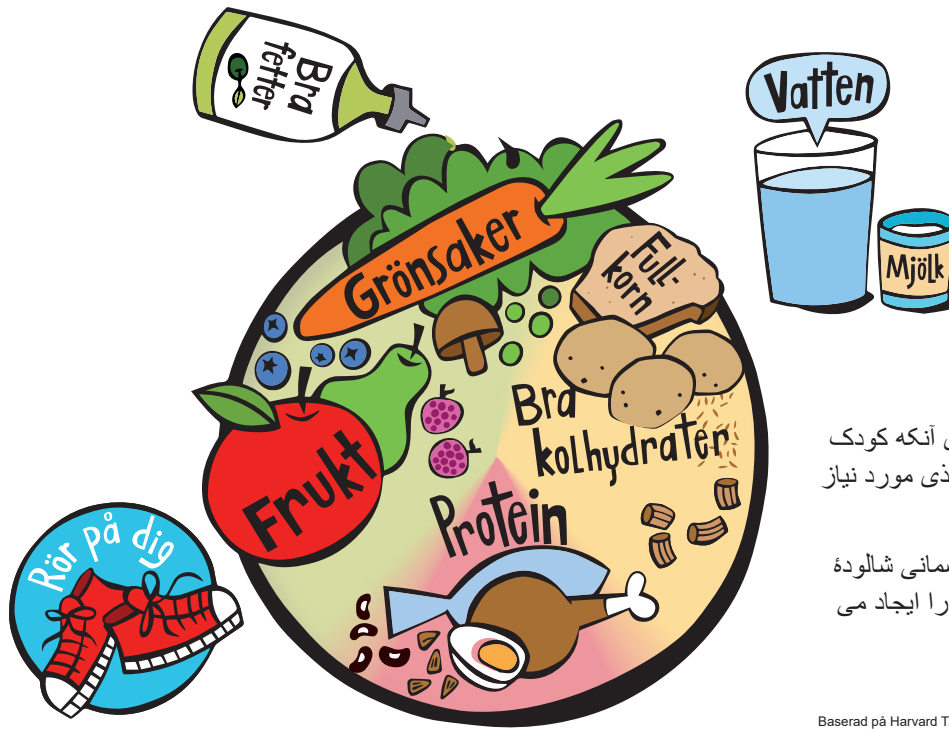
بگذارید هر تغییر جدیدی بصورت یک عادت درآید.



اهداف جدید! عادات جدید!



الگوی تندرستی من



الگوی بشقاب مدلی است برای آنکه کودک در حال رشدونمو همهٔ مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کند.

غذای خوب به‌مراه تحرک جسمانی شالودهٔ عادات مناسب برای تندرستی را ایجاد می‌کند.

Baserad på Harvard T.H. Chan School of Public Health 2016

علامت سوراخ کلید



شاید علامت سوراخ کلید آسانترین راهنمایی غذایی است. اگر مواد غذایی دارای علامت سوراخ کلید را انتخاب کنید قند و نمک کمتری وارد بدن خود می‌کنید و مواد سیوسدار و الیاف گیاهی بیشتر و چربی مفید تری دریافت می‌کنید. گزینه ای سالم که در دراز مدت پایدار است!

برگ تمرین وجود دارد که می‌توان بیشتر در این زمینه کار کرد. برای دریافت آنها سوال کنید!

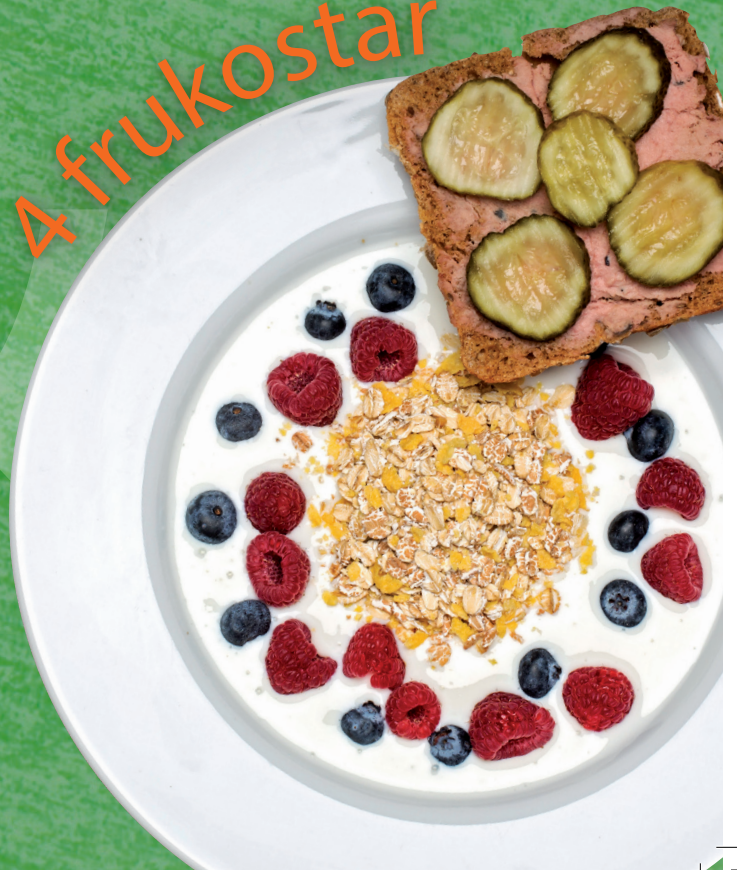
بروشور راهنمایی های آسان توسط بهداری ناحیهٔ وستراپوتالند تدوین شده و نتیجهٔ همکاری میان واحد مرکزی تندرستی کودکان، دندانپزشکی همگانی و بخش تندرستی همگانی است.
نسخه های بیشتر این بروشور را می‌توان از مرکز آدرسها و توزیع سفارش داد. ایمیل:
address.distributioncentrum@vgregion.se

راهنمائی های آسان

کودک

6 huvudmåltider

4 frukostar



راهنمائی های آسان که می تواند به شما در انتخاب غذا و تحرک جسمانی خوب کمک کند.



غذائی که می خورید و چگونگی تحرک جسمانی شما روی تندرستی تان تأثیر میگذارد.

- خوب است هر روز، حتی روزهای تعطیل صبحانه، دو وعده غذای اصلی و دو وعده کوچک بین غذا بخورید. در اغلب موارد باعث می شود شما مابین وعده های غذا کمتر چیزی هوس کنید.
- آب بهترین مایع برای رفع تشنگی است. شربت، نوشابه، نوشیدنی انرژی و آمپوه خیلی قند دارند.
- شیر دارای مواد مغذی خوبی است و نوشیدن 2 تا 3 لیوان در روز متعادل است (شامل ماست و شیر ترش هم می شود). ترجیحاً اجناس دارای علامت سوراخ کلید و طبیعی آنها را انتخاب کنید.
- غذا در حد متعادل و متوسط در بشقاب بکشید. اگر کودک پس از یک پرس غذا بیشتر می خواهد به او سبزیجات یا میوه پیشنهاد کنید.
- خیلی ها سریع غذا می خورند. تازه بعد از حداقل 10 دقیقه احساس سیری می کنند. اگر سبزیجات، میوه یا یک تکه نان خشک قبل از وعده غذا اغلب مقدار کمتری غذا می خوریم.
- لزومی ندارد بطور کامل از خوردن آب نبات، شکلات، شیرینی، بستنی و چیپس یا سایر تنقلات پرهیز کنید ولی اینگونه مواد چندین برابر قند و چربی دارند. از اینرو خوب مصرف اینگونه مواد را به یک مرتبه در هفته محدود کنید.

Frukost



1 fullkornsbaguette, 1 skiva fetost (30 g), 1 tomat, 5 oliver, 1/2 paprika, 2 dl lättoghurt, 1 skiva rött kalkon, skivad tomat, 1/2 kokt ärtor

Frukost



1,5 dl havregrynsgrot, 1,5 dl lättmjölk, 1/2 rivet äpple, 1/2 skivad banan, 1 skiva grott bröd, 1 msk mjukost 16%, 2 skivor paprika

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

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 grovt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk lättmargarin

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



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



چکار می کنید...

وقتی گرسنه هستید یا چیزی هوس کرده اید؟

می خواهید خود را تشویق کنید؟

حوصله تان سر رفته است؟

می خواهید جشن بگیرید؟

وعدۀ بین غذا

در اغلب موارد میوه یا سبزیجات بعنوان وعدۀ بین غذای کافی است.



پیشنهاد های بیشتر برای وعده های تازه و مطبوع بین غذا در این وبسایت وجود دارد
www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

عکس از: Björn Skog / پیداستن محلی "انگه" رده

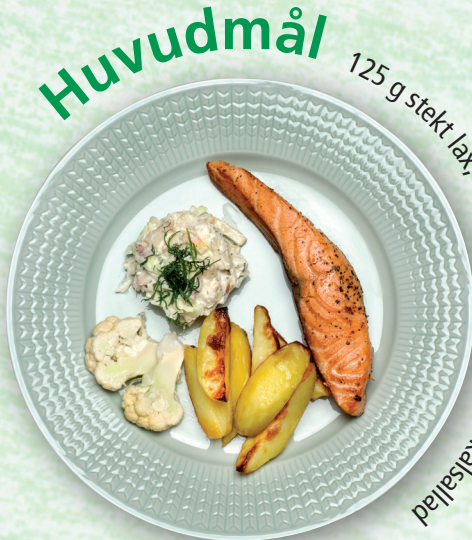
عکس از: Johan Wingborg

Huvudmål



2,5 dl linsoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 1 rågsäcksbröd/baguette, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva ost 17%, gurk- och paprikaskivor, 1 myckelhålmärkt korv, 1 dl couscous, 1/2 röd paprika

Huvudmål



125 g stekt lax, 1,5 dl klyftpotatis, 1,5 dl kallesallad, 2 dl köttfärsås, 1,5 dl ketchup