

راهنمایی برای فعالیت های جسمانی

جسم ما برای تحرک ساخته شده و برای اینکه پیشرفت کنیم و حالمان خوب باشد نیاز داریم هر روز تحرک جسمی داشته باشیم. هر چه بیشتر تحرک جسمانی داشتیم بهتر است!

عرق کنید

- خوب است سه مرتبه در هفته هر دفعه یک ساعت مداوم تحرک جسمی داشته باشید طوری که عرق کنید و نفس تان حسابی بگیرد. از سطح خودتان شروع کنید و برای خود هدف هایی تعیین کنید.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که بنظر تان جالب هستند و دوست دارید آنها را انجام دهید.

نشستن را کم کنید

- ترجیحاً مدت نگاه کردن تان به مانیتور را در نظر بگیرید و فعالیت های جایگزینی انجام دهید. آیا می توانید کار دیگری بجای آن انجام دهید؟
- بی حرکت نشستن طولانی برای بدن خوب نیست. استراحت های کوتاه بگیرید و جسم خود را حرکت دهید.

هر روز تحرک جسمانی داشته باشید

- چگونه به مدرسه، فعالیت های روزمره و دوستان خود می روید؟ می توانید پیاده یا با دوچرخه بروید؟
- بجای آسانسور و پله برقی از پله های عادی استفاده کنید.
- سعی کنید تحرک جسمانی داشته باشید طوری که عرق کنید و نفس تان کمی تنگ شود، جمعاً حداقل روزی یک ساعت تحرک تہ باشید.



خواب

خواب کافی لازم است تا حال جسم و مغز خوب باشد و بتوانند پیشرفت کنند. در دوران بلوغ هورمون ها روی خواب تأثیر می گذارند و آدم به آسانی جای روز و شب را باهم عوض می کند. 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. آتموقع همچنین آسانتر می توان تعداد ساعات کافی بیشتری خوابید.

اهداف جدید!

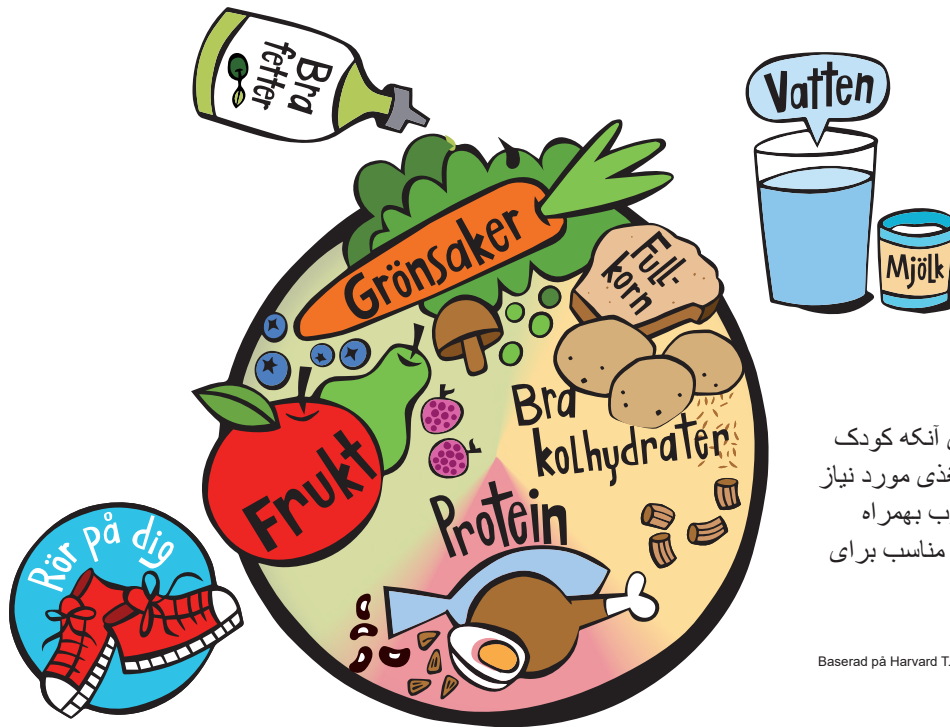
عادات جدید!

بگذارید هر تغییر جدیدی بصورت یک عادت درآید.

با کاری که احساس می کنید آسان است آغاز کنید.

قدم های کوچک بردارید.

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 سبوسدار 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 ناحیه وستراپوتلاند تدوین شده و نتیجه همکاری میان واحد مرکزی تندرستی کودکان، دندانپزشکی همگانی و بخش تندرستی همگانی است.

نسخه های بیشتر این بروشور را می توان از مرکز آدرسها و توزیع سفارش داد. ایمیل:

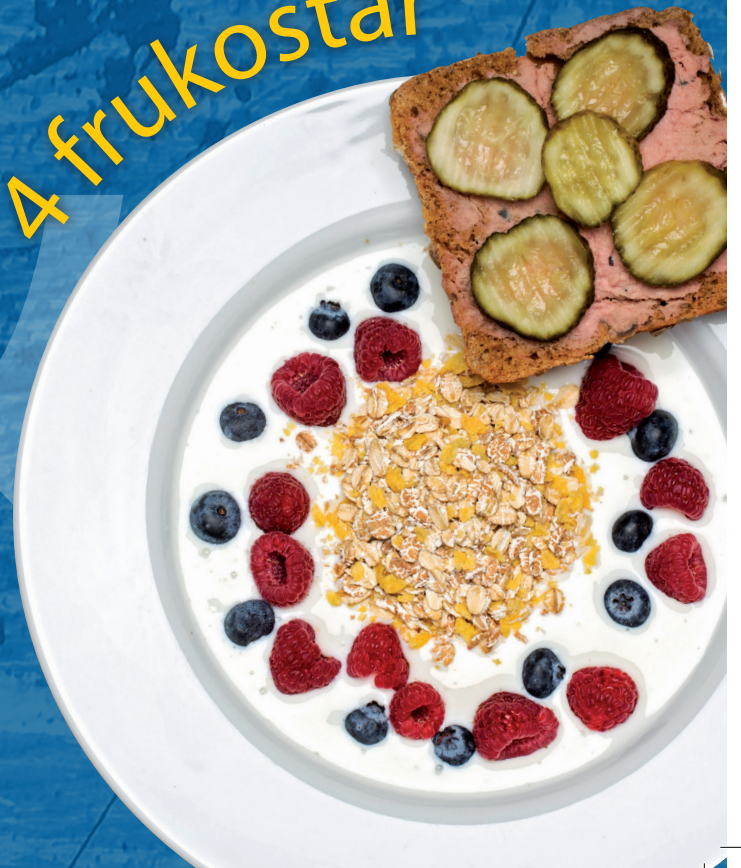
address.distributioncentrum@vgregion.se

راهنمائی های آسان

نوجوان

6 huvvudmål

4 frukostar



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

- 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 آمیوه 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. بگذارید وعده غذا طول بکشد و آرام غذا بخورید. حداقل بعد از 10 دقیقه احساس سیری می کنید.
- اگر پس از خوردن یک پرس غذا هنوز احساس گرسنگی می کنید ترجیحاً سبزیجات بیشتر یا یک میوه بخورید.
- 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 است مصرف اینگونه مواد را به یک مرتبه در هفته محدود کنید.

Frukost



1 fullkornsbaguette, 1 skiva rökt kalkon, skivad tomat, 1/2 kokt ättmargarin, 1 skiva fetast (30 g), 1 tomat, 5 oliver, 1/2 paprika, 2 dl lätygoghurt

Frukost



1,5 dl havregrynsgröt, 1,5 dl lätnjolk, 1/2 rivet äpple, 1/2 skivad banan, 1 skiva gult bröd, 1 msk mjukost 16%, 2 skivor paprika

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؟

و عده بین غذا

در اغلب موارد میوه یا سبزیجات بعنوان

و عده 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. پیکارستان محلی "انگه" رده

عکس از: Johan Winqborg

Huvudmål



2,5 dl linssoppa, 1/2 dl yoghurt 3%, 2 rågsiktstbrödbaguetter, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor ost 1%, gurk- och paprikaskivor

Huvudmål



125 g stekt lax, 2 dl kylvpotatis, 2 dl kålsallad

Huvudmål

1 nyckelhålmärkt korn, 2 dl couscous

2 dl kottfärs