

## أطفال رضع وأطفال صغار وأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

### تحضير البيئة للطفل وفق خطة العيش 5-2-1-0

- تقوم خطة العيش 5-2-1-0 بتسهيل المعلومات عن التغذية والأنشطة الرياضية المناسبة وتلخيصها في أربعة إرشادات سهلة للأطفال.
- ممارسة 5-2-1-0 في أغلب أيام الأسبوع ستساعد على تنشئة أطفال أصحاء وأقوياء.
- حيث أن "العيش 5-2-1-0" يعتبر هدفاً مناسباً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و12 سنة، ولكن من الأحسن تغيير هذه الإرشادات قليلاً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و4 سنوات.

### الإعداد لـ 5!

- عندما يبلغ الطفل سن الـ 4، يجب عليه محاولة الحصول على 5 حصص من الخضار والفواكه كل يوم. يجب أن يحاول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و3 سنوات الحصول على 4 حصص في اليوم الواحد.
- بادر بزيارة الموقع الإلكتروني للعائلات الصحية في بريتش كولومبيا (<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>) للحصول على معلومات صحية عن الحمل، الأطفال الرضع، الأطفال الصغار وأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.
- بادر بزيارة الموقع الإلكتروني لأفضل البدايات التابع لدائرة صحة فريزر (<http://bestbeginnings.fraserhealth.ca>) للحصول على معلومات ومصادر صحية للنساء، الوالدين الذين ينتظرون مولوداً والعائلات التي لديها أطفال رضع وأطفال صغار دون سن الـ 2 من العمر.

### تحرك أكثر!

- حيث أن ممارسة الألعاب ساعة واحدة في اليوم له فوائد صحية لجميع الأطفال، ولكن ممارستها لوقت أكثر يعتبر دائماً شيئاً أفضل!
- عندما يكون الأطفال صغاراً جداً وينمون مهارات مثل الزحف والمشي والركض، يحتاجون إلى مساحة كبيرة وكثير من الوقت للممارسة. يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و4 سنوات إلى 180 دقيقة (أو 3 ساعات) من اللعب النشط للحصول على فوائد صحية أفضل.
- بادر بقراءة الإرشادات الكندية للأنشطة الرياضية في السنوات المبكرة (الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و4 سنوات): <http://bit.ly/1uZeQXY>

### ابق جالساً لفترة أقل!

- من أجل إعطاء الوقت للأطفال الرضع والأطفال الصغار لكي يكونوا نشطين، من المهم أيضاً التقليل من الوقت الذي يقضونه جالسين خلال الساعات التي لا يكونوا فيها نائمين. وتشمل هذه على الفترات الطويلة التي يكونوا فيها جالسين أو مقيدين لفترة تزيد عن ساعة واحدة (مثلاً، وهم جالسون في عربة الأطفال، الكرسي العالي أو كرسي السيارة).
- لا يُنصح الأطفال الذين هم دون سن الثانية من العمر من مشاهدة الشاشة (من ضمنها شاشات التلفزيون، أجهزة الكمبيوتر والأجهزة المحمولة مثل الهواتف الذكية والحاسبات اللوحية) ويجب أن يتم تحديدها بأقل من ساعة واحدة في اليوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و4 سنوات.
- بادر بقراءة الإرشادات الكندية للسلوك المعتمد على كثرة الجلوس للسنوات المبكرة (الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و4 سنوات): <http://bit.ly/1uNougD>

