



Live 5-2-1-0

أربعة إرشادات سهلة لتنشئة أطفال أصحاء

قد تكون النصائح المقدمة عن التغذية الصحية والأنشطة الرياضية محيرة وفي بعض الأوقات معقدة. يقوم برنامج 5-2-1-0 بتبسيط هذه المعلومات إلى أربعة إرشادات سهلة. فيما يلي بعض المعلومات التي ستساعدك وستساعد أطفالك على إتباع إرشادات 5-2-1-0:

إغلق الأجهزة الكهربائية –

لا تسمح لهم بمشاهدة الشاشة لأكثر من ساعتين إثنين في اليوم



■ إغلق أجهزة التلفزيون وألعاب الفيديو وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية الأخرى وحاول الإكثار من الألعاب العائلية والنزهات والأنشطة.

■ تمتع بوقتك أثناء تناول وجبات الأكل: إغلق جهاز التلفزيون وحاول التركيز على أحدكم الآخر.

■ احتفظ بألعاب الألواح والكتب وألعاب الأغاز في متناول اليد لكي تكون بديلاً عن جهاز التلفزيون.

■ بادر بوضع جدول بالأوقات التي يسمح فيها بالسباحة والتزلق على الجليد وإستخدام صالة الجمناستك بدون موعد على التلاجة لكي تعرف أوقاتها بسهولة.

■ ضع جدولاً بقضاء وقت "في الهواء الطلق" كل يوم. احتفظ بحقيبة تحتوي على معدات اللعب والرياضة لكي تأخذها معك إلى خارج المنزل.

تمتع –

بتناول خمسة أو أكثر من الخضار والفاكهة كل يوم



■ اختر الخضار والفواكه كوجبات خفيفة في معظم الأوقات. تجنب الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر والدهون والملح.

■ حاول تناول السلطة أو الخضار الطازجة قبل البدء بتناول وجبة الطعام.

■ ضع صحناً مليئاً بالفواكه في متناول أيدي الأطفال لكي يأكلوها بسهولة كوجبات خفيفة.

■ يتمتع الأطفال بصحة أفضل عندما يتناولون طعامهم مع أفراد عائلاتهم – تناول الطعام معاً كأسرة.

■ حاول تقديم أطعمة جديدة لأطفالك ولكن تذكر أنه قد تحتاج إلى محاولات عديدة لكي يتعود الأطفال على تذوق نكهة جديدة.

■ بادر بإشراك جميع أفراد الأسرة في تحضير وطبخ الطعام.





إختر ما هو صحي -

تناول كمية صفر من المشروبات السكرية

■ إحصل على السعرات الحرارية من الأظعمة والمشروبات الصحية مثل الماء.

■ تجنب تناول المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية أو عصير الفاكهة. تحتوي هذه المشروبات على نسبة عالية من السعرات الحرارية ولديها قيمة غذائية قليلة جداً.

■ قدّم الماء للأطفال باستمرار خلال النهار. حاول وضع قطع طازجة من الليمون أو الخيار في الماء لإضافة نكهة منعشة لها.

■ يعتبر الحليب بديلاً طبيعياً للمشروبات السكرية. برّجاء مطالعة دليل الغذاء الكندي لمعرفة المزيد عن كمية الحليب أو مشتقات الحليب التي يحتاجها طفلك كل يوم.

■ يمكن تقديم عصير طبيعي خالي من السكر بين الحين والآخر. تأكد من تحديد كمية العصير إلى قدح واحد صغير (125 مللتر).

■ ضع قنينة ماء يمكن إعادة إستعمالها في حقيبة الطعام أو حقيبة الرياضة الخاصة بطفلك.

■ لا يُنصح الأطفال بتناول المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة أو تلك التي تحتوي على الكافيين.

المجتمع الصحي للأطفال هو المجتمع الذي يكون فيه الخيار الصحي هو الإختيار الأسهل! تعمل Live 5-2-1-0 جنباً بجنب مع مجتمعات بريتش كولومبيا لخلق مستقبل يقوم فيه الأطفال بتناول كل ما هو صحي ويقوموا بالفعاليات الرياضية ويتم دعمهم من خلال بيئة مجتمعية صحية.



إلعب بفعالية ونشاط -

لمدة لا تقل عن ساعة واحدة كل يوم



■ يحتاج الأطفال إلى الحركة واللعب قدر الإمكان؛ وقرّ لهم المكان والوقت الكافي للمشاركة في الألعاب.

■ اختر نزاهات عائلية شيقة وفعالة مثل التزلج على الجليد أو أداء ألعاب رياضية في الحديقة العامة.

■ درّب الأطفال على مهارات أساسية في الرياضة مثل الرمي والركض والقفز.

■ كن قدوة لهم وعش حياة مليئة بالنشاط. هناك إحتمال كبير بأن يكون الأطفال الذين لديهم أولياء أمور نشطين أن تكون حياتهم مليئة بالنشاط.

■ بادر بمشاركة الأطفال في الأعمال المنزلية مثل غسل السيارة أو أخذ الكلب في نزهة أو أداء الأعمال التنظيفية.

■ إذهب إلى المدرسة أو إلى الدكان أو إلى الحديقة العامة مشياً على الأقدام قدر الإمكان.

مصادر إضافية

■ لمزيد من المصادر للأطفال الصحيين، بادر بزيارة:
www.live5210.ca/resources