ਬਾਲ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਲਾਈਵ 5 2 1 0 ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜਾਅ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ

- **ਲਾਈਵ 5-2-1-0 ਚਾਰ ਸਰਲ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।**
- **ਹਫਤੇ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ 5-2-1-0 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੱਕੜੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।**
- **ਜਦੋਂ ਕਿ "ਲਾਈਵ 5-2-1-0" ਪੰਜ ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਢੁਕਵਾਂ ਟੀਚਾ ਹੈ, 0-4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ !

- ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ, ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਚਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 0–4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 180 ਮਿਨਟਾਂ (ਜਾਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ) ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਗਤੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ (0–4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਲਈ csepguidelines.ca/guidelines/early-years 'ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਟੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਹਿੱਲ ਘੱਟ ਬੈਠੋ !

- ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਸਤੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਝੇ ਰਹਿਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਟਰੋਲਰ ਵਿੱਚ, ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਟਾਇਮ (ਟੀ ਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲੈਟਾਂ ਅੱਗੇ ਬੈਠਣ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ 2– 4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਗਤੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ (0–4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਲਈ csepguidelines.ca/guidelines/early-years 'ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਡੈਂਟਰੀ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ।

5 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ !

- 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 5 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2–3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭ, ਬਾਲਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲਰਜ਼) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ (healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting) 'ਤੇ ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।
- ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ (bestbeginnings.fraserhealth.ca) 'ਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਬੈੱਸਟ ਬਿਗਿਨਿੰਗਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

fraserhealth
Infants, Toddlers and Preschoolers [Punjabi]
Catalogue # 264792 (March 2022)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

in support of the
Live 5-2-1-0
INITIATIVE

live5210.ca