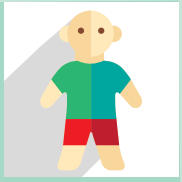
Farsi



کودک شما
در سن ۴ تا ۶ سالگی

Your Child at 4 to 6 years

این مرحله‌ای است که فرزند شما وارد مدرسه می‌شود، مهارت‌های تازه‌ی بسیاری به‌دست می‌آورد و در راستای یافتن استقلال به پیش می‌رود. آغاز سال تحصیلی فرصت مناسبی است تا بررسی‌های دوره‌ای سلامت فرزند خود را برای مثال در ارتباط با دهان و دندان، شنوایی، و بینایی به‌روزرسانی کنید.

در اینجا پرسش‌هایی در رابطه با سلامت مطرح می‌شود که باید در نظر داشته باشید:

تغذیه‌ی سالم

تغذیه‌ی سالم نقشی است که شما و فرزندتان به‌طور مشترک برعهده دارید.
برای کمک به تغذیه‌ی سالم فرزندتان:

شما انتخاب می‌کنید که:

- فرزندتان **چه‌زمان غذا** بخورد و این کار را روزانه با ارائه‌ی سه وعده‌ی غذایی اصلی و ۲ تا ۳ میان‌وعده در زمان‌های معین انجام می‌دهید.
- فرزندتان **کجا** غذا بخورد. مکان ایده‌آل سر میز غذا و به‌همراه خانواده است.
- فرزندتان **چه** غذایی در دسترس داشته باشد؛ برای مثال، این کار را با ارائه‌ی غذاهای گوناگون برای خانواده از راهنمای غذایی کانادا انجام می هید.

فرزند شما انتخاب می‌کند که:

- غذا **بخورد یا نه.**
- **چقدر** غذا بخورد. این طبیعی است که کودک هرروز به‌یک اندازه اشتها نداشته باشد.

این راهکارها را امتحان کنید:

- وقتی کودک تشنه است به او آب ساده بدهید. در فاصله‌ی بین وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها، تنها آب ساده به او بدهید.
- با وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌ها، روزانه ۵۰۰ میلی لیتر (۲ فنجان) شیر ساده و پاستوریزه‌ی گاو(یا شیر غنی‌شده‌ی بز)، یا نوشیدنی ساده و غنی‌شده‌ی سویا یا دیگر نوشیدنی‌های گیاهی به کودک بدهید. هر روز خوراکی‌های گوناگونی که حاوی میزان بالایی از کلسیم هستند به او بدهید.
- نوشیدنی‌های شیرین، مانند آب میوه‌ی ۱۰۰٪، شیر شیرین‌شده، و نوشیدنی‌های گیاهی شیرین‌شده به کودک ندهید. اگر می‌خواهید آب میوه به کودک بدهید، میزان آن را به ۱۲۵ میلی لیتر (نصف لیوان) محدود کنید و این میزان را تنها به‌عنوان بخشی از یک وعده‌ی غذایی یا میان‌وعده به او بدهید. کودکان خردسال نباید نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نوشیدنی‌های گازدار، قهوه، چای، یا نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده‌های جایگزین شکر دریافت کنند.

	بله	خیر
آیا کودک شما روزانه ۵۰۰ میلی لیتر (۲ فنجان) شیر ساده و پاستوریزه‌ی گاو(یا شیر غنی‌شده‌ی بز)، یا نوشیدنی ساده و غنی‌شده‌ی سویا یا دیگر نوشیدنی‌های گیاهی مصرف می‌کند؟	☐	☐
آیا کودک شما با خانواده غذا می‌خورد؟	☐	☐
آیا کودک شما در فاصله‌ی بین وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها تنها آب می‌نوشد؟	☐	☐

بینایی

- کودک را در فاصله‌ی دست‌کم ۳ متر (۸ تا ۱۰ فوت) از انواع صفحه‌های نمایش، مانند تبلت، گوشی تلفن، و کامپیوتر نگه دارید تا به چشمان او فشاری وارد نیاید.
- در بی‌سی، معاینات پایه‌ی سالانه‌ی چشم تا سن ۱۸ سالگی برای کودکان رایگان است.
- شما می‌توانید در پایگاه داده‌ی «اپتومتریست پیدا کن»، متعلق به کالج اپتومتریست‌های بریتیش کلمبیا، یک اپتومتریست (بینایی‌سنج) در نزدیکی محل زندگی خود پیدا کنید.
- ممکن است برخی کودکان واجد شرایط دریافت رایگان عینک، و پوشش درمانی در ارتباط با شنوایی و خدمات پایه‌ی بهداشت دهان و دندان از سوی طرح کودکان سالم بی‌سی باشند. برای آگاهی بیشتر از این طرح، با شماره تلفن ۱-۸۶۶-۸۶۶-۰۰۸۰ تماس بگیرید.

	بله	خیر
آیا کودک شما به‌خوبی می‌بیند؟	☐	☐
آیا کودک شما طی سال گذشته برای بینایی‌سنجی مراجعه کرده است؟	☐	☐

ایمنی

- کودک خود را با کمربندی که ۵ نوار نگهدارنده دارد بر صندلی ماشین بنشانید تا زمانی که بزرگ‌ترین اندازه‌های کمربند برای او کوچک باشد. پس از آن او را در صندلی محافظ کودک بنشانید.
- طبق قانون، کودک شما باید دست‌کم تا سن ۹سالگی یا تا زمانی که قدش به ۱۴۵ سانتی‌متر (۴'۹") برسد –بسته به این‌که کدام‌یک زودتر رخ دهد- در صندلی محافظ کودک بنشیند.
- هنگامی‌که کودکتان در صندلی محافظ می‌نشیند:
  - بند محافظ شانه را طوری تنظیم کنید که روی شانه محکم شود، نه روی گردن.
  - بند محافظ پایینی را طوری تنظیم کنید که روی لگن محکم شود؛ نه روی شکم.
- همه‌ی کودکان زیر ۱۳ سال را، خواه با صندلی محافظ، خواه بدون آن، در صندلی عقب خودرو بنشانید.
- به ایمنی فرزندتان در وسایل نقلیه‌ی موتوری یا در نزدیکی آن‌ها کمک کنید. قوانین پایه را در ارتباط با خطرات خیابان، ماشین‌ها، ودیگر وسایل نقلیه به فرزند خود آموزش دهید.
- یقین کنید فرزندتان یک کلاه ایمنی دوچرخه‌سواری با سایز مناسب دارد و آن را به‌درستی بر سر می‌گذارد. این کار خطر آسیب جدی به سر فرزند شما را کاهش می‌دهد.

	بله	خیر
آیا فرزند شما در صندلی محافظ در عقب خودرو می‌نشیند؟	☐	☐
آیا فرزندتان هنگامی که بر دوچرخه یا اسکوتر سوار است کلاه ایمنی سایز مناسب بر سر دارد؟	☐	☐

fraserhealth

لبخند سلامت

- دندان‌های کودکتان را دو بار در روز با یک خمیردندان حاوی فلوراید مسواک کنید. فرزندتان می‌تواند خودش مسواک زدن را آغاز کند، و یک بزرگسال باید به تکمیل فرایند پاکسازی کمک کند. تا زمانی که فرزندتان دست‌کم به سن ۸سالگی برسد، لازم است مسواک زدن با کمک و نظارت شما صورت گیرد.
- دست‌کم یک‌بار در روز بین دندان‌های کودکتان را با نخ یا خلال دندان تمیز کنید.
- دندان‌های شیری بچه‌ها معمولاً از سن ۶سالگی شروع به افتادن می‌کنند. اجازه دهید دندان‌های لق به‌خودی‌خود بیفتند.
- کودکانی که به سن مدرسه رسیده‌اند باید ۱ تا ۲ بار در سال به دندانپزشک خود مراجعه کنند.

	بله	خیر
آیا کودک شما دندان‌های خود را ۲ بار در روز با یک نخود خمیردندان حاوی **فلوراید** مسواک می‌کند؟	☐	☐
آیا بر مسواک زدن کودک خود نظارت می‌کنید؟	☐	☐
آیا هرروز برای کودکتان نخ دندان می‌کشید؟	☐	☐

رشد سالم

- با فرزندتان صحبت کنید. برای او کتاب بخوانید. این کار تأثیر چشمگیری بر چگونگی ارتباط برقرار کردن کودک شما خواهد داشت.
- زمان مشغولیت کودک را با صفحه‌های نمایشگر به ۲ ساعت در روز محدود کنید. این کار برای سلامت جسم و ذهن کودک اهمیت دارد.
- روزانه به‌مدت **یک ساعت یا بیشتر**، او را به داشتن زمان بازی فعالانه تشویق کنید، که می‌تواند شامل دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، بازی در پارک، طناب‌بازی، و غیره باشد.
- خواب برای کودکانی که به سن مدرسه رسیده‌اند اهمیت دارد. خواب باکیفیت به کودکتان کمک می‌کند تمرکز داشته باشد، مطالب را به یاد بیاورد، و رفتار خوبی داشته باشد. این امر به موفقیت آن‌ها در یادگیری کمک می‌کند.
- کودکان ۵ تا ۱۳ سال باید هرشب ۹ تا ۱۱ ساعت خواب پیوسته داشته باشند. زمان خواب و بیداری باید هرروز حدوداً یکسان باشد.
- برای زودتر به رختخواب رفتن کودک، بهترین شیوه آن است که در صورت امکان، تنظیم زمان خواب او به‌تدریج طی دو هفته انجام گیرد.

	بله	خیر
آیا فرزند شما به‌خوبی می‌شنود؟	☐	☐
آیا فرزند شما با دیگران گفتگو می‌کند و قادر به استفاده از جملات دست‌کم ۵ تا ۸ کلمه‌ای هست؟	☐	☐
آیا فرزند شما شب‌ها ۹ تا ۱۱ ساعت می‌خوابد؟	☐	☐
آیا فرزند شما کسی را که ناراحت است دلداری می‌دهد؟	☐	☐
آیا فرزند شما به‌راحتی از پدر و مادر یا مراقبان خود جدا می‌شود؟	☐	☐
آیا فرزند شما می‌تواند دکمه و زیپ‌ها را باز کند و با کمکی اندک، خودش لباس بپوشد؟	☐	☐

اگر به هریک از پرسش‌های بالا پاسخ منفی دادید یا مایل به دریافت حمایت بیشتر هستید:

به پزشک خانواده‌ی ما مراجعه کنید

یا

با ۱-۱-۸ تماس بگیرید

یا

برای گفتگو با یک پرستار آشنا به بهداشت عمومی،
با واحد بهداشت عمومی محل زندگی خود تماس بگیرید.

?

برای آگاهی بیشتر به این آدرس‌ها مراجعه کنید:

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting

fraserhealth.ca/childandyouth

fraserhealth

Better health. Best in health care.

Catalogue # 268131 (March 2023) Farsi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca