

زندگی سالم برای خانواده ها:

کمک به کودک شما برای داشتن تغذیه سالم
و فعالیت جسمانی در خانه

کلاس های 4-7



ActNow BC

شیوه زندگی فعال و تعهد به زندگی سالم، اساس ترویج سلامت و کلید داشتن یک سیستم بهداشتی نیرومند و تداوم پذیر را تشکیل می دهد. ActNow BC خط مشی ترویج سلامت استان به شمار می آید که هدف آن، تبدیل کردن استان British Columbia به سالم ترین حوزه قانونی تا به امروز، جهت میزبانی از بازی های المپیک و پارالمپیک تا سال 2010 است.

ActNow BC یک تلاش هماهنگ شامل برنامه ها و خدماتی است که اهالی British Columbia را به موارد زیر تشویق می کند:

- داشتن یک رژیم غذایی سالم،
- داشتن فعالیت جسمانی بیشتر،
- حفظ وزن مناسب،
- کاهش، ترک و اجتناب از استعمال دخانیات، و
- تصمیم گیری های مناسب در طول دوران بارداری.

ActNow BC همچنین به مدارس، محل های کار، اجتماعات و دولت های محلی کمک می کند تا برنامه ها و فعالیت های مربوطه را تدوین نموده و ترویج دهند.

جهت اطلاعات بیشتر به این وب سایت مراجعه کنید:

www.ActNowBC.gov.bc.ca

زندگی سالم برای خانواده ها:

کمک به کودک شما برای داشتن تغذیه سالم و فعالیت جسمانی در خانه

زندگی سالم برای خانواده ها:

2. یک مقدمه

بخش 1

3. تغذیه سالم

بخش 2

4. توصیه هایی برای والدین

4. تغذیه سالم در خانه

5. تغذیه سالم در مدرسه

6. تغذیه سالم در خارج از خانه و در اجتماعات محلی شما

7. نوشیدنی های سالم

7. انتخاب غذاهای سالم

9. عادت های خانواده شما تا چه اندازه سالم هستند؟

بخش 3

11. فعالیت جسمانی

11. کودکان واقعاً به چه میزان ورزش نیاز دارند؟

12. همه ورزش ها برابر نیستند

13. آیا کودکان شما به اندازه کافی ورزش می کنند؟

بخش 4

13. توصیه هایی برای والدین

13. آغاز به کار

14. فعال شدن

14. فعالیت در خانه

15. فعالیت در اجتماعات محلی شما

16. زمان مناسب برای مشاهده تلویزیون

17. توصیه های بیشتر برای والدین

بخش 5

18. وب سایت ها و منابع دیگر

18. تغذیه سالم

19. فعالیت جسمانی

هیچ چیز مهم تر از سلامتی ما، و سلامتی خانواده های ما نیست. همه ما می خواهیم فرزندانمان رشد کرده و پرورش پیدا کنند، احساس خوبی درباره خودشان داشته باشند، و انرژی مورد نیاز برای استفاده بهینه از زندگی خود را در اختیار داشته باشند.

شما به عنوان یکی از والدین یا سرپرست کودک، مبانی تغذیه سالم و فعالیت جسمانی را از پیش می دانید و به کودکان خود درباره آنها آموزش می دهید. این کتابچه برای این طراحی شده است که برای برداشتن یک گام بیشتر به شما کمک کند، و توصیه هایی را در مورد همه چیز، از تغذیه سالم در خارج از خانه، تا فعال تر کردن زمانی که کودکان برای کار با کامپیوتر یا مشاهده تلویزیون می گذرانند، ارائه می دهد.

همچنین در این کتابچه، راهنمایی هایی در مورد نکاتی مانند انتخاب غذاهای سالم و ایجاد تعادل بین فعالیت های مختلف جسمانی خواهید یافت. اگر مایل به دانستن نکات بیشتری هستید، وب سایت ها و منابع دیگری که در پشت این دفترچه فهرست شده اند را مطالعه نمایید.

به یاد داشته باشید: عادت ها و الگوهایی که در کودکی شکل می گیرند، در زندگی آینده ما تاثیر می گذارند - و بیشتر ما، صرف نظر از این که چقدر خوب زندگی می کنیم، میتوانیم اندکی تغذیه سالم تر داشته یا فعالیت بیشتری داشته باشیم. حتی تغییرات کوچک در سبک زندگی امروزه ما نیز میتواند تغییرات بزرگی در فردای کودکان ما به وجود بیاورد. بنابراین - از توجه شما سپاسگزاریم. مطالعه دقیق این کتابچه، گام نخست برای داشتن یک زندگی سالم تر برای شما و خانواده شما میباشد.



1 | تغذیه سالم



تمام افراد برای داشتن یک ذهن و بدن سالم به انواع مختلفی از غذاها نیاز دارند. تغذیه مناسب برای کودکان، حتی دارای اهمیت بیشتری است زیرا آنان به شکلی فعال در حال رشد و پرورش می باشند. کودکانی که در کلاس 4 تا 7 می باشند نیز در مرحله ای هستند که عادت های آنها میتواند تغییر کند، زیرا کودکان در این سنین مستقل تر شده و شروع به تصمیم گیری های بیشتر برای خودشان می کنند.

به عنوان مثال، 95 درصد از کودکان 10 ساله و کمتر، هر روز صبحانه می خورند اما بعد از سن 10 سالگی، این درصد به شکل قابل توجهی کمتر می شود. زمانی که کودکان وارد سنین نوجوانی (10 تا 19 سالگی) می شوند، کمتر از نیمی از آنان به طور منظم صبحانه می خورند، و این بدان معناست که شانس کمتری وجود دارد که مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کنند و نیز احتمال بیشتری وجود دارد که دچار اضافه وزن شوند، زیرا کودکانی که صبحانه نمی خورند، اغلب در ساعات بعدی روز از غذاهای نامناسب استفاده می کنند.

تنوع، یک مسئله کلیدی دیگر در کودکان کلاس 4 تا 7 میباشد. بیشتر کودکان در این سنین، حداقل تعداد سهم از بین تمام چهار گروه غذایی در «راهنمای غذایی برای تغذیه سالم کانادا» را نمی خورند. آخرین مرتبه ای که این «راهنمای غذایی» را مطالعه کردید به یاد نمی آورید؟ میتوانید آن را بر روی اینترنت با این آدرس پیدا کنید www.hc-sc.gc.ca. شما میتوانید از این راهنما برای اطمینان از این که فرزندان شما تغذیه کافی مورد نیاز خود را دریافت می کنند، استفاده نمایید. شما همچنین میتوانید از توصیه های زیر برای تغذیه سالم فرزندان خود در خانه، در مدرسه و در خارج از خانه پیروی کنید.

2 | توصیه‌هایی برای والدین

تغذیه سالم در خانه

فرزندان در سنین "نوجوانی"، این آمادگی را دارند که تصمیمات بیشتری را برای خودشان بگیرند، اما آنچه که آنان در خانه می‌آموزند هنوز هم بیشترین تاثیر را روی آنها داشته و برای تمام عمر برای آنان باقی خواهد ماند. شما می‌توانید به آنها کمک کنید تا با پیروی از برخی توصیه‌های ابتدایی زیر، عادت‌های تغذیه مناسبی داشته باشند:



- < همیشه غذاهای مقوی در یخچال، در قفسه‌ها، یا بر روی پیشخوان آماده داشته باشید
- < تغذیه سالم را سرمشق قرار دهید؛ کودکان آنچه را که با آن زندگی می‌کنند خواهند آموخت
- < به یاد داشته باشید که صبحانه، مهم‌ترین وعده غذایی در روز است؛ اگر خانواده شما هنگام صبح به ندرت سر وقت حاضر می‌شوند، چیدن میز و آماده کردن غذاهای صبحانه مانند میوه و غلات (مانند کورن فلکس) از شب قبل می‌تواند مفید باشد
- < فرزندان خود را تشویق کنید تا در آماده کردن و برنامه ریزی غذاها مشارکت کنند؛ این یک روش عالی برای کمک به آنان است تا بیاموزند که خودشان تصمیمات سالمی برای تغذیه خود بگیرند
- < در صورت امکان، غذا را با حضور همه افراد خانواده میل کنید؛ یک غذای خانوادگی نباید لزوماً شام باشد؛ صبحانه، ناهار و حتی میان وعده‌هایی مانند عصرانه نیز به همان اندازه اهمیت دارند
- < اگر فرزند بهانه‌گیر یا فرزند دیگری دارید که تمایلی به خوردن غذا ندارد، سعی کنید بیش از حد از این مسئله عصبی نشوید؛ انتخاب‌های سالم مختلفی را ارائه نموده و به فرزند خود اجازه دهید تا درباره تمایل و مقدار غذا خوردن خود تصمیم بگیرد؛ بعضی کودکان نیاز دارند قبل از امتحان کردن غذاهای جدید، چندین بار با این غذاها مواجه شوند

- < سعی کنید در هر وعده غذایی، سه یا چهار گروه از مواد غذایی مختلف را بگجانید؛ این بدان معنی نیست که باید زحمت زیادی بکشید؛ یک ساندویچ ماهی تن با شیر و یک قطعه میوه، یک وعده ناهار مناسب به شمار می آید؛ غلات با میوه و شیر یک صبحانه سالم را تشکیل میدهد؛ برای کسب ایده های بیشتر، به برنامه ریزی وعده های غذایی اینترنتی به این آدرس مراجعه کنید: www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/english/menuplanner/Overview.asp



تغذیه سالم در مدرسه

شما همیشه نمیتوانید آنچه که کودکان شما در مدرسه می خورند را زیر نظر داشته باشید، اما میتوانید با دنبال کردن برخی از این توصیه ها، آنها را در مسیر صحیح هدایت نمایید:

- < کودکان را همراه با یک ناهار و میان وعده سالم به مدرسه بفرستید تا آنها را در طول روز میل کنند
- < آنان را تشویق کنید تا در برنامه ریزی و آماده کردن ناهار خود مشارکت کنند؛ زمانی که کودکان غذای خود را انتخاب می کنند، تمایل بیشتری به خوردن آن خواهند داشت؛ میتوانید این کار را با پیشنهاد چند انتخاب سالم از هر یک از سه یا چهار گروه غذایی و اجازه دادن به کودکان برای تصمیم گیری نهایی، شروع کنید
- < خلاقیت به خرج دهید؛ همه وعده های ناهار به سوپ و ساندویچ محدود نمی شوند؛ ممکن است بخواهید پیتزا، شیرینی یا کلوچه های بسته بندی شده یا حتی سرد را امتحان کنید؛ غذای باقیمانده از شام سالم شب قبل نیز یک انتخاب مناسب به شمار می آید
- < اگر مدرسه فرزندان شما دارای دستگاه های فروش مواد غذایی، بوفه یا یک برنامه غذایی مشخص است، با کودکان خود درباره انتخاب های موجود صحبت کنید و آنها را به استفاده از گزینه های غذایی سالم هدایت نمایید؛ تمام مدارس BC (بریتیش کلمبیا) دارای نسخه جدید خطوط راهنما برای فروش غذا و نوشیدنی هستند؛ شما میتوانید آنها را در این آدرس اینترنتی مشاهده نمایید

www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf

- < اگر زمان کافی در اختیار دارید، میتوانید اقدام به مشارکت در - یا کار با والدین دیگر جهت آغاز - یک گروه رسمی که بر روی تغذیه در مدرسه کودکان شما تکیه دارد، نمایید؛ یک نظرسنجی انجام شده در سال 2005 مشخص کرده است که مدارس BC که دارای گروه های تغذیه هستند، بیشتر دارای خط مشی های تغذیه مشخص می باشند

کودکاني که وعده هاي غذايي را با خانواده هاي خود ميل مي کنند، احتمال اين که مواد غذايي لازم براي رشد ذهني و بدني خود را دريافت نمايند بيشتر است.

تغذیه سالم در خارج از خانه و در اجتماعات محلی شما

بسیاری از خانواده ها زندگی پر مشغله ای داشته و همیشه زمان لازم برای پخت و پز و خوردن غذا در خانه را در اختیار ندارند. در اینجا توصیه هایی برای انجام انتخاب های سالم و بهداشتی در زمانی که خارج از منزل هستید ارائه شده است:

در خانه

- < یک انتخاب سالم و مناسب از میان وعده های آسان در اختیار داشته باشید - چیزهایی مانند میوه های کامل، سبزیجات از پیش خرد شده، نان های تهیه شده از غلات کامل، یا پنیر و بیسکویت - که کودکان میتوانند هنگام خارج شدن از منزل همراه خود ببرند
- < همین روش را در مورد مواد تشکیل دهنده وعده غذایی به کار بگیرید: اقلامی مانند جوجه کباب و سالاد بسته بندی شده میتواند تهیه سریع یک وعده غذایی سالم را آسان تر نماید
- < اگر زمان کافی در اختیار دارید، هنگام آشپزی مقدار بیشتری غذا تهیه کرده و بخشی از آن را برای یک وعده غذایی سریع در یک روز دیگر، منجمد کنید
- < اقلامی مانند نان پیتا، حموس (Hummus) و هویج که کودکان بتوانند هنگامی که عجله دارند، از آنها برای تهیه غذاهای غیر پختنی برای خودشان استفاده کنند

فرستادن بچه ها به مدرسه همراه با یک ناهار سالم و متعادل، برای بدن و ذهن آنها - و نیز برای بودجه شما - مناسب است. این کار در مقایسه با خریدن غذاهای آماده، میتواند تا 400 دلار در سال برای هر کودک در هزینه ها صرفه جویی کند.

در رستوران ها

- < به یاد داشته باشید که میوه، سبزیجات و شیر، برای رشد کودکان بسیار مهم هستند
- < به جای غذاهای سرخ شده و سوخاری، در منو به دنبال غذاهای تنوری، کباب شده یا بخارپز بگردید
- < در صورت امکان، قطعات کوچک تر را انتخاب کنید؛ اگر چنین انتخابی وجود ندارد، غذا را بین دو یا چند نفر تقسیم کنید

در اجتماعات محلی

- < سعی کنید از بازارهای کشاورزان خرید کنید یا در باغ های محلی مشارکت نمایید (اگر نمیتوانید یک باغ یا باغچه در خانه داشته باشید)؛ این گزینه ها میتوانند غذاهای تازه تر و مقوی تر را در اختیار شما قرار دهند - و همچنین فرصت هایی برای آگاهی از محل تهیه غذاهای مناسب ارائه کنند
- < اگر کودکان شما مشتاق به یادگیری بیشتر هستند، میتوانند از یک برنامه پخت و پز کودکان لذت ببرند؛ این برنامه ها ممکن است در مدارس، مراکز تفریحی یا سازمان های محلی ارائه گردند



نوشیدنی های سالم

هنگامی که کودکان تشنه هستند، نوشیدن آب بهترین انتخاب خواهد بود. شیر و آب میوه (که از 100 درصد میوه تهیه شده است) نیز انتخاب های مناسبی هستند، اما آب میوه حاوی مقادیر زیادی قند طبیعی است و نباید جایگزین شیر یا آب شود. کودکان نباید بیش از دو سهم در روز آب میوه بنوشند.

انتخاب غذاهای سالم

کودکانی که در کلاس 4 تا 7 هستند، نیاز دارند تا غذا را "به مقدار کم و وعده های بیشتر" میل کنند تا آنها را در طول روز، فعال نگه داشته و انرژی مورد نیاز آنها را تامین کند. این کودکان باید سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان وعده در روز دریافت کنند، از جمله:

- < دو سهم (هریک به اندازه یک دسته ورق بازی) از گوشت یا جایگزین هایی مانند غلات، توفو (خمیر سویا) یا عدس
- < سه یا چهار سهم محصولات لبنی مانند شیر، ماست، پنیر کم چربی یا نوشیدنی های غنی شده سویا
- < مقادیر فراوان میوه و سبزیجات - هر قدر متنوع تر باشد بهتر است، و

غذاهای تهیه شده از غلات کامل مانند نان، پاستا (ماکارونی و غیره) یا دانه غلات همراه با هر وعده و بیشتر میان وعده ها (برای مقادیر توصیه شده سهم ها، "راهنمای غذایی برای تغذیه سالم کانادا" را مطالعه نمایید)

غذاهای محلی و فصلی، معمولاً تازه، مقوی و اغلب ارزان تر هستند. خریدن مواد غذایی مربوط به هر فصل، همچنین روشی مناسب برای تغییر خوراک شما در طول سال میباشد.

جدول های زیر، نمونه هایی از انتخاب های سالم و کمتر سالم در هر یک از چهار گروه غذایی را ارائه می دهند. همان گونه که خواهید دید، سالم ترین غذاها آنهایی هستند که کمترین فرآوری روی آنها انجام شده است و دارای کمترین میزان قند، چربی و نمک میباشند.

انواع غذایی که در جدول "کمتر سالم" نشان داده شده اند میتوانند گهگاه توسط کودکان مصرف شوند، اما باید با مقادیر زیادی از انتخاب های سالم دیگر جبران شوند.

مثال هایی از انتخاب های سالم

محصولات غلات	سبزیجات + میوه ها	محصولات لبنی	گوشت ها + جایگزین ها
<ul style="list-style-type: none"> • نان های تهیه شده از غلات کامل، نان شیرینی، کلوچه، بیسکویت، شیرینی انگلیسی، تورتیلا • محصولات غلات تهیه شده از دانه کامل غلات بدون شیرینی یا با شیرینی کم، حاوی فیبر بالا • پاستا تهیه شده از دانه کامل غلات، برنج قهوه ای • شیرینی های تهیه شده از دانه کامل غلات، بیسکویت گندم، شیرینی های خانگی • ذرت بوداده ساده • مقادیر اندکی از غذاهای تهیه شده از دانه کامل غلات یا ذرت 	<ul style="list-style-type: none"> • اغلب سبزیجات تازه، منجمد یا خشک شده و میوه های خام، منجمد یا پخته شده • سبزیجات یا میوه های کنسرو شده در آب یا آب میوه • قطعات گوشت یا سیب زمینی پخته شده در فر که با مقدار کمی روغن تهیه شده اند • سالسای تازه • مقداری قطعات میوه منجمد که با میوه پوره شده تهیه شده است • مقداری میوه خشک شده یا سیب زمینی پخته شده در فر بدون نمک یا سبزیجات رنده شده 	<ul style="list-style-type: none"> • شیر ساده و بدون طعم (چربی گیری شده، 1%، 2% یا کامل) و نوشیدنی های غنی شده سویا • پنیرهای معمولی و سبک • ماست های معمولی یا دارای طعم ساده • پودینگ (Pudding) ها و کاستارد (Custard) های خانگی 	<ul style="list-style-type: none"> • مرغ، بوقلمون • ماهی و غذاهای دریایی تازه یا کنسرو شده در آب یا گوشتابه • گوشت های سبک و شکاری • تخم مرغ • توفو • بنشن ها - نخود و لوبیا، عدس، نخود فرنگی، دال (dal)، فلافل • بادام زمینی و دیگر دانه های روغنی • خشکبار و دانه های گیاهی ساده (بدون افزودن نمک، شیرینی یا شکلات)

مثال هایی از انتخاب های کمتر سالم

غذاهای دیگر	گوشت ها + جایگزین ها	محصولات لبنی	سبزیجات + میوه ها	محصولات غلات
<ul style="list-style-type: none"> • نوشابه گازدار، آیس تی، لیمونادهای میوه ای • نوشیدنی های کافئین دار • شکلات و شیرینی • چاشنی هایی مانند سس سویا، پنیر خامه ای، مارگارین، روغن، کچاپ، خردل، ترشی ها، زیتون، مربا، عسل، خامه، کره و غیره 	<ul style="list-style-type: none"> • گوشت های سرد • دارای چربی • مواد غذایی سرخ شده داخل روغن • خشکبار دارای پوشش شکلاتی یا "ماست" • شیرینی های دارای دانه های گیاهی (یعنی شیرینی های کنجدی) 	<ul style="list-style-type: none"> • شیرهای دارای طعم شیرینی • پنیرها و خوراک های مالیدنی دارای خامه • بستنی ها یا ماست های منجمد با طعم شیرین 	<ul style="list-style-type: none"> • نوشیدنی های دارای طعم میوه با نام هایی مانند شربت، نوشابه، نوشیدنی ترکیبی و غیره؛ این نوشیدنی ها معمولاً از شکر، آب و طعم دهنده های مصنوعی تشکیل شده اند • برش های سرخ شده و/یا نمک زده سیب زمینی یا سبزیجات • سبزیجات سرخ شده داخل روغن • میوه های دارای پوشش شیرین 	<ul style="list-style-type: none"> • مواد غذایی پخته شده دارای چربی، قند و/یا نمک زیاد مانند: بیسکویت، شیرینی، کیک، کلوچه، دونات، پای، شیرینی هلالی (به ویژه اگر بزرگ باشد) • دانه های گیاهی و ذرت نمک دار، تنوری یا سرخ شده

عادت های خانواده شما تا چه اندازه سالم هستند؟

بیشتر خانواده ها در BC تلاش مناسبی را برای اطمینان از این که کودکان آنها تغذیه مناسبی دارند انجام می دهند، اما بیشتر فعالیت های ما، میتوانند بهبود یابند. در اینجا فهرستی از پرسش هایی ارائه شده اند که میتوانید از آنها برای تفکر در مورد آنچه که میتوانید در خانه خود تغییر دهید، استفاده نمایید.

برچسب های مواد غذایی میتوانند به شما برای انتخاب سالم کمک کنند، اما همچنین این برچسب ها ممکن است در مواردی گمراه کننده باشند. برای توصیه های مربوط به خواندن برچسب مواد غذایی، به این وب سایت مراجعه کنید

WWW.HEALTHYEATING
ISINSTORE.CA

آیا اعضای خانواده شما در بیشتر روزهای هفته حداقل یک وعده غذایی را باهم میل می کنند؟

آیا کودکان شما سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان وعده کوچک در روز دریافت می کنند؟

آیا کودکان هر روز صبحانه می خورند؟

آیا کودکان هر روز انواع میوه ها و سبزیجات مختلف میل می کنند؟

آیا کودکان شما سه یا چهار سهم محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر و غیره) در روز مصرف می کنند؟

آیا کودکان شما حداقل پنج سهم غلات مصرف می کنند؟

آیا کودکان هر روز انواع مختلف غذا را میل می کنند؟

آیا مدرسه آنها غذاهای سالمی در اختیار آنها قرار میدهد؟

آیا راجع به آنچه که خانواده شما در تلویزیون یا نشریات می بینند با آنها گفتگو می کنید؟ این مسئله دارای اهمیت زیادی است زیرا رسانه ها تاثیر به سزایی بر روی اغلب ما دارند، و کودکان نیز تاثیرپذیری بیشتری نسبت به بزرگسالان دارند.

آیا بیش از آنکه به ظاهر اهمیت دهید بر روی قابلیت ها متمرکز می شوید؟ به یاد داشته باشید که بدن های مختلف شکل ها و اندازه های متفاوتی دارند و پیام هایی که به کودکان خود می دهید، میتوانند تفاوت چشمگیری در اعتماد به نفس و نیز دید آنها به دنیای اطراف داشته باشد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه سالم، فهرست وب سایت ها و منابع دیگر در پشت این کتابچه را مطالعه فرمایید.



3 | فعالیت جسمانی

بیشتر کودکان در کلاس 4 تا 7 مملو از انرژی و زندگی هستند؛ گاهی اوقات بزرگترین مشکل، آرام کردن آنها است! شما به عنوان یکی از والدین، می توانید از این انرژی استفاده کرده و به کودکان خود کمک کنید تا بعنوان مثال با معرفی فعالیت های جدید به آنها، یاد دادن مواردی مانند گرم کردن بدن و نرمش، و تشویق آنها به داشتن استراحت های فعال از مشاهده تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر، عادت های سالمی برای خود به وجود بیاورند.

وزن کودکان ممکن است در سال های بین کلاس 4 و 7 بسیار تغییر کند، اما - حتی اگر وزن آنها بیشتر از قد آنها افزایش یابد - رژیم غذایی یک ایده مناسب محسوب نمیشود. بسیار بهتر است که روی خوردن انواع غذاهای سالم و حفظ فعالیت جسمانی تمرکز نمایید.

شما به عنوان یکی از والدین، میتوانید با ایجاد عادت های سالم به موفقیت های چشمگیری دست پیدا کنید. فعال باشید. با کودکان خود بازی کنید. با آنها درباره تناسب اندام صحبت کرده و به آنها کمک کنید تا بفهمند چگونه این کار میتواند به سلامت جسم و ذهن آنها کمک کند.

کودکانی که از نظر جسمانی فعال هستند، سالم تر، شاد تر (دارای اعتماد به نفس و احترام به خود) بوده و یادگیری بالاتری دارند، زیرا داشتن فعالیت جسمانی، توانایی آنها برای تمرکز و توجه را افزایش می دهد. این فعالیت همچنین به آنها کمک می کند تا مهارت های جدیدی بیاموزند، با دیگران دوست شوند، وزن مناسبی را حفظ کنند و راه خود برای داشتن یک زندگی سالم و موفقیت در آینده را هموار سازند.

آیا کودکان شما هم اکنون از نظر جسمانی فعال هستند؟ آیا آنان هم اکنون 90 دقیقه فعالیت جسمانی در زندگی روزانه خود دارند؟ اگر چنین است، ممکن است مایل باشید از خواندن این بخش صرنظر کرده و به بخش فعالیت های متنوع بروید، و همراه با خانواده خود فعالیت بیشتری داشته باشید.

اگر چنین نیست، توصیه های زیر را مطالعه کرده و درباره آنچه که میتواند برای خانواده شما مفید باشد فکر کنید. و به یاد داشته باشید: حتی برداشتن گام های کوچک نیز میتواند تفاوت های بزرگی ایجاد کند.

کودکان واقعاً به چه میزان ورزش نیاز دارند؟

"راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم جهت کودکان و جوانان کانادا"، حداقل 90 دقیقه فعالیت جسمانی در روز را توصیه می کند. این راهنما همچنین توصیه مینماید:

< یک سوم از این زمان باید شامل فعالیت شدید، مانند دویدن، بسکتبال، شناي سریع، هاکی، اروبیک یا لاکراس (lacrosse) باشد،

و

< دو سوم از این مدت باید به فعالیت معتدل، مانند پیاده روی، رقص، طناب زنی، گرگم به هوا، اسکیت سواری یا اسکیت بورد اختصاص داده شود.



کودکاني که فعالیت کمتری دارند میتوانند به تدریج به 90 دقیقه فعالیت روزانه برسند؛ به عنوان مثال، آنها میتوانند زمان فعالیت روزانه خود را 10 یا 15 دقیقه در هر ماه افزایش دهند. با سفارش یک نسخه رایگان از "راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم جهت کودکان و جوانان کانادا" در آدرس www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html با نحوه این کار آشنا شوید.

همه ورزش ها برابر نیستند

کودکان برای رشد و نمو سالم، به انواع مختلفی از ورزش ها و فعالیت های بدنی نیاز دارند. "راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم جهت کودکان و جوانان کانادا"، ترکیبی از فعالیت ها را برای کمک به ایجاد استقامت، انعطاف پذیری و قدرت در افراد توصیه می کند.

استقامت، فعالیت هایی مانند دویدن، اسکیت سواری، شنا و دوچرخه سواری است که باعث تقویت قلب و ریه ها، همچنین تقویت عضلات بزرگ میگردد.

انعطاف پذیری به فعالیت هایی مانند بازی در سازه های ساخته شده برای بازی کودکان، رقص، توپ بازی، جمع کردن برگ درختان، نرمش و انجام تمرینات یوگا اطلاق میگردد که میتواند باعث استراحت عضلات و حرکت آزادانه مفاصل بدن گردد.

قدرت شامل فعالیت هایی مانند کوه نوردی، حمل کوله پشتی و کتاب، بیرون بردن زباله ها، و انجام کارهایی مانند دراز و نشست یا شنا رفتن میگردد که باعث تقویت استخوان ها و عضلات میشود.

آیا کودکان شما به اندازه کافی ورزش می کنند؟

بعضی از والدین در حال حاضر برای این که پا به پای کودکان خود به فعالیت بپردازند دچار مشکل هستند. بعضی دیگر نیز ممکن است ایده چندان در مورد این که فرزندان آنها دقیقاً به چه مقدار و چه نوع فعالیت های فیزیکی در روز می پردازند، نداشته باشند.

برای این که درک بهتری از میزان فعالیت کودکان خود داشته باشید، اقدام به پر کردن بخش «ثبت سابقه فعالیت ها» در پشت این کتابچه نمایید. همچنین میتوانید از این بخش برای تشویق کودکانی که فعالیت کمتری دارند برای رسیدن به هدف 90 دقیقه فعالیت روزانه استفاده کنید.



4 | توصیه هایی برای والدین

آغاز به کار

یکی از بهترین راه ها برای فعال کردن کودکان، شرکت دادن آنها در فعالیتی است که آن را دوست دارند. بعضی از کودکان، به آسانی و به طور خود جوش این کارها را انجام می دهند. بعضی دیگر ممکن است به مقداری پشتیبانی و تشویق نیاز داشته باشند. میتوانید کار را با آزمایش برخی از این ایده ها شروع کنید:

- < با کودکان خود درباره علایق آنها صحبت کنید
- < به آنها کمک کنید تصمیم بگیرند که آیا یک فعالیت سازمان دهی شده با یک تیم یا گروه را ترجیح می دهند، یا این که دوست دارند خودشان به تنهایی و یا همراه با یک یا دو نفر از دوستان نزدیک خود به فعالیت مورد نظر بپردازند
- < به آنها کمک کنید تا فعالیتی که برای سن، جثه و سطح رشد آنها مناسب است را انتخاب نمایند.
- < به دنبال فعالیت هایی باشید که فرصتی برای یادگیری و تفریح در اختیار آنها قرار میدهد

- < درباره تجربیات آنها، در زمانی که موارد مختلف را آزمایش می کنند صحبت کنید - چه مواردی را دوست داشته اند؟ چه مواردی را دوست ندارند؟ چه چیز میتواند برای آنها مناسب تر باشد؟
- < انعطاف پذیر باشید؛ کودکان در این سن میتوانند به سرعت رشد کرده و تغییر کنند؛ علایق و ترجیحات آنان نیز میتوانند به سرعت تغییر نماید.

فعال شدن

- < کودکانی که به فعالیت منظم عادت ندارند بایستی به تدریج به سطح فعالیت مورد نظر برسند. کار را با 10 یا 15 دقیقه شروع کرده و وضعیت را بررسی کنید.
- < اگر راجع به سلامت کودک خود نگران هستید، با متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کرده و ببینید آیا اقدامات پیشگیرانه خاصی را بایستی در نظر بگیرید یا خیر.
- < ابتدا گرم کردن بدن را انجام دهید - و پس از آن به تدریج از فعالیت بدن بکاهید - این کار را با پیاده روی، دویدن آهسته یا انواع دیگر حرکات ملایم انجام دهید. برای اجتناب از کشیدگی عضلات، به نرمش عضلات اصلی بدن پردازید.
- < قبل، بعد و در حین انجام فعالیت بدنی مقادیر فراوانی آب بنوشید.
- < اگر برای فعالیت های بدنی از دستگاه خاصی استفاده میکنید، مطمئن شوید که اندازه آن مناسب بوده و در شرایط مطلوب میباشد تا از ایمنی آن اطمینان حاصل شود.

فعالیت در خانه

فعالیت جسمانی لزوماً نباید مستلزم استفاده از تجهیزات ورزشی یا ورزش های برنامه ریزی شده خاصی باشد؛ این کار را میتوان به سادگی با انجام بازی ها و کمک در امور خانه نیز انجام داد. در اینجا توصیه هایی برای کمک به فعال تر کردن زندگی روزانه کودکان شما ارائه شده است:

یک نظرسنجی به تازگی مشخص نموده است که 48 درصد از کودکان BC با سن بین پنج تا هفده سال، برای کمتر از 60 دقیقه در روز دارای فعالیت جسمانی هستند. این کودکان ممکن است فرصت های مربوط به رشد و پرورش مناسب را از دست بدهند.

کودکانی که دارای معلولیت هستند ممکن است در زمینه فعالیت جسمانی با چالش های بیشتری روبرو شوند، اما منابع بسیاری در این زمینه وجود دارند که میتوانند مفید باشند. به عنوان مثال، ACTIVE LIVING ALLIANCE FOR CANADIANS WITH A DISABILITY (اتلاف زندگی فعال برای کانادایی های دارای معلولیت)، اطلاعاتی درباره مواردی مانند اسکی یا موج سواری تطبیقی برای افراد دارای مشکلات بینایی، همچنین برگه های اطلاعات در مورد محدوده وسیعی از فعالیت های جسمانی، در این وب سایت ارائه میدهد: WWW.ALA.CA/CONTENT/HOME.ASP

- < آنان را تشویق کنید در اموری مانند چیدن میز، بیرون بردن زباله ها، حمل بسته های خرید، شستن اتومبیل یا نگهداری از حیوانات خانگی کمک کنند
- < کارهای روزمره منزل مانند گردگیری، تمیزکاری و جارو کشیدن را با تمهیداتی مانند پخش کردن موسیقی مورد علاقه فرزند خود در حین انجام کار، دلچسب تر نمایید
- < در حیاط یا باغچه منزل، به دنبال راه هایی برای افزودن جنبه های تفریحی به کار باشید؛ به عنوان مثال، اگر کودکان شما مشغول جمع آوری برگ درختان هستند، به آنها اجازه دهید بعد از اتمام کار از روی برگهای جمع آوری شده بپزند؛ اگر مشغول برف پارو کردن هستند، کار را با ساختن یک آدم برفی به اتمام برسانید
- < در صورت امکان فعالیت های بیشتری را ترتیب دهید؛ برای مثال، یک بازی قایم باشک یا گرگم به هوا قبل از خواب ترتیب دهید
- < فرزندان خود را تشویق کنید تا پیاده، با دوچرخه، با اسکیت یا اسکوتر (روراک) به مدرسه بروند، یا اگر مدرسه آنها دور است از این وسایل برای رفتن به ایستگاه اتوبوس استفاده کنند

فعالیت در اجتماعات محلی شما

شما میتوانید با جستجو برای گزینه های دیگری غیر از رانندگی به محل مورد نظر خود، فعالیت بیشتری را به زندگی روزانه خود ببخشید. اگر میخواهید به مدرسه، به کلاس آموزشی، زمین بازی یا فروشگاه بروید، اتومبیل را پارک کرده و به روشی دیگر خود را به آنجا برسانید. این توصیه ها میتوانند این کار را ساده تر نمایند:

- < برای اطمینان از وجود وقت کافی، از قبل برای این کار برنامه ریزی کنید
- < برای فعالیت مورد نظر لباس مناسبی بپوشید؛ بعنوان مثال، اگر پیاده روی می کنید، کفش های راحت به پا کنید
- < با توجه به وضعیت هوا لباس خود را انتخاب کنید

یک راه برای کمک به تشویق رعایت زمان مناسب مشاهده تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر، این است که از کودکان خود بخواهید یک ورزش کوچک دو یا سه دقیقه ای در هر نیم ساعت یا در همین حدود انجام دهند. به آنها اجازه دهید در مورد فعالیت هایی که باید در نظر گرفته شوند تصمیم بگیرند. اگر این کار با تفریح همراه باشد، احتمال این که آن را انجام بدهند بیشتر است!

یکی از راه هایی که برای به تحرک واداشتن اعضای خانواده وجود دارد، انتخاب یک مقصد است - توجه داشته باشید که این مقصد در چه فاصله ای قرار دارد، و سپس با جمع زدن فاصله ای که هریک از اعضای خانواده با پیاده روی، دویدن، اسکیت سواری، دوچرخه سواری، استفاده از اسکوتر یا شنا در هر روز طی می کند، ببینید با چه سرعتی میتوان به آن مقصد دست پیدا کرد. لازم نیست اندازه گیری های شما دقیق باشند؛ نکته مهم این است که انجام فعالیت را به یک تفریح تبدیل کرده و آن را همراه با خانواده انجام دهید.

- < قواعد ایمنی و جاده را رعایت کنید؛ بعنوان مثال، در بسیاری از جوامع محلی، دوچرخه سواری در پیاده روها ممنوع است
- < وسایل و تجهیزات مورد نیاز مانند کلاه ایمنی یا زانبند را همراه داشته باشید، قبل از ترک منزل، هماهنگی و آمادگی لازم را به عمل آورید

همچنین میتوانید موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- < گشت و گذار در پارک ها و زمین های بازی همراه با خانواده
- < بررسی مسیرهای دوچرخه سواری یا پیاده روی
- < برنامه ریزی تعطیلات جهت انجام فعالیت هایی مانند چادر زدن، اسکی، قایق سواری، پیاده روی، شنا یا غواصی

زمان مناسب برای مشاهده تلویزیون

کودکان امروزی، زمان قابل توجهی را در مقابل صفحه تلویزیون و کامپیوتر سپری می کنند. بعضی از والدین این زمان را با، به عنوان مثال، تخصیص یک زمان معین در روز برای این کار، یا وادار کردن کودکان برای کسب زمان مشاهده تلویزیون یا کار با کامپیوتر با انجام امور منزل یا مقدار معینی فعالیت جسمانی، محدود می کنند. در اینجا توصیه های دیگری برای زمان مناسب مشاهده تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر ارائه شده است:

- < از کودکان خود بخواهید به جای صندلی از یک توپ ورزشی استفاده کنند؛ نشستن روی توپ به تقویت عضلات داخلی پشت و شکم کمک کرده و وضعیت مناسبی برای بدن ایجاد می کند
- < انجام وقفه های منظم همراه با تحرک را تشویق کنید؛ برای هیچ کس نشستن در جلوی صفحه تلویزیون یا کامپیوتر به مدت بیش از 30 دقیقه در هر مرتبه مناسب نیست؛ کودکان میتوانند در هر نیم ساعت یکبار یا چیزی در این حدود، فعالیت هایی مانند نرمش، جست و خیز، دویدن، پیاده روی در اطراف خانه یا هر فعالیت دیگری که دوست دارند را انجام دهند





- < آگهی های بازرگانی تلویزیون، فرصت مناسبی برای تغییر وضعیت بدنی کودکان است؛ آنها را تشویق کنید تا هر بار که یک برنامه تلویزیونی برای مدتی متوقف می شود، برای چند دقیقه به فعالیت بپردازند
- < زمان های غیر فعال شامل تلویزیون، تصاویر ویدیویی و بازی های کامپیوتری را حداقل 30 دقیقه در روز کاهش دهید - از این زمان برای انجام فعالیت استفاده کنید

توصیه های بیشتر برای والدین

در اینجا ایده های بیشتری برای تشویق فرزندان شما جهت انجام فعالیت بدنی بیشتر ارائه شده است:

- < فعال باشید و باهم بازی کنید: طناب زدن، بادبادک هوا کردن، گرگم به هوا، قایم باشک یا بازی های ابداعی خود را انجام دهید، مهم این است که تحرک داشته باشید
- < هدایایی که انجام فعالیت بدنی را تشویق می کنند به فرزندان خود بدهید، مانند راکت بدمینتون، چوب بیس بال، دوچرخه، اسکیت بورد و طناب بازی
- < به کودکانی که کمتر فعالیت بدنی دارند کمک کنید تا اهداف واقع گرایانه ای برای افزایش تدریجی سطح فعالیت خود تعیین کنند
- < به یاد داشته باشید که فعالیت جسمانی لزوماً نباید جنبه رقابتی داشته باشد
- < اطمینان حاصل کنید که کودکان شما می دانند که برای بهره گیری از مزایای فعالیت مداوم بدنی، لزومی ندارد عضو یک تیم بوده یا یک ستاره ورزشی باشند.

برای اطلاعات و ایده های بیشتر، فهرست وب سایت ها و منابع دیگر در پشت این کتابچه را مطالعه فرمایید.

وب سایت ها | 5 و منابع دیگر

تغذیه سالم

Dial-a-Dietitian (تماس با متخصص تغذیه) (رایگان در BC):
1-800-667-3438 یا
www.dialadietitian.org

راهنمای غذایی برای تغذیه سالم کانادا:
(از طریق واحد بهداشت همگانی نیز قابل دسترس است)
www.hc-sc.gc.ca

Eat Well, Live Well™ - Make Nutrition Come Alive
تغذیه خوب، زندگی خوب - زندگی بخشیدن به جنبه های تغذیه):
www.dietitians.ca/eatwell

یادگیری نحوه خواندن برچسب ها:
www.healthyeatinginstore.ca

Let's Make a Meal! (بیایید غذا درست کنیم!):
یک برنامه ریز مفرح منوی غذایی با عملکرد متقابل
www.dietitians.ca/eatwell

منابع احترام به نفس و تصویر بدن برای والدین:
www.missionnutrition.ca

آگهی دهندگان مرتبط با کودکان:
کمک به کودک شما برای دانستن آنچه که در پس
پیام های رسانه ای نهفته است:
www.cca-canada.com



فعالیت جسمانی

:ActNow BC

www.health.gov.bc.ca/prevent/actnow.html



راهنمای فعالیت جسمانی برای زندگی فعال و سالم جهت کودکان و جوانان

کانادا: www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html

انستیتو تحقیقات تناسب اندام و سبک زندگی کانادا:

www.cflri.ca



زندگی فعال و سالم برای کودکان و جوانان:

www.caringforkids.cps.ca

کودکان فعال و سالم کانادا:

www.activehealthykids.ca



شبکه سلامت کانادا:

www.canadian-health-network.ca

انجمن سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقص کانادا:

www.cahperd.ca

:!The Way to Go

www.waytogo.icbc.bc.ca

:BC Action Schools (مدارس فعال!)

www.actionschoolsbc.ca

Go for Green (به سوی زندگی سبز): مسیرهای فعال و ایمن برای مدرسه

www.goforgreen.ca

ثبت سابقه فعالیت جسمانی

تاریخ	نوع فعالیت (جلسات 10 دقیقه ای یا بیشتر)	زمان (دقیقه)	فاصله	تلاش (سبک، متوسط یا شدید)

من به 90 دقیقه فعالیت جسمانی متوسط/شدید در ____ روز از 7 روز دست یافته ام.
ادامه بده! تو در مسیر یک زندگی سالم هستی.

من به 30 تا 60 دقیقه فعالیت جسمانی متوسط/شدید در ____ روز از 7 روز دست یافته ام.
خوب است - تو در مسیر موفقیت گام بر میداری! به تلاش ادامه بده تا به 90 دقیقه در روز برسی.

من به 30 دقیقه فعالیت جسمانی متوسط/شدید در ____ روز از 7 روز دست یافته ام.
تو داری اولین گام ها را در مسیر یک زندگی سالم بر میداری. سعی کن فعالیت جسمانی بیشتری به هر روز اضافه کنی.

