

عاداتهای سالم و یک وزن سالم: نکات مفیدی برای فرزند و خانواده شما

بیشتر از هرز مانی در گذشته وزن بچه‌ها بیشتر از یک وزن سالم است، اما کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام دهید تا کمک کنید فرزند و خانواده شما غذای خوب بخورند، فعالیت‌ها باشند و سالم بمانند.



یک "وزن سالم" چیست؟

کودکان نیاز دارند که رشد کنند ولی سالمترین حالت برای آنان هنگامی است که در حال رشد در محدوده وزن بخصوصی باقی بمانند. این محدوده، وزن سالم برای سن آنان نامیده می‌شود.

چرا یک وزن سالم مهم است؟

کودکانی که با یک وزن سالم رشد می‌کنند بیشتر تناسب جسمی دارند، سالم‌ترند، و اغلب شاد تر. همچنین، احتمال دارد که آنها اعتماد به نفس بیشتر و مشکلات کمتری در مدرسه داشته باشند.

چگونه میتوانم بدانم که فرزندم وزن سالم دارد یا نه؟

در استرالیا تقریباً از هر چهار کودک وزن یکی از آنها بیشتر از وزن سالم است، بنا بر این همیشه آسان نیست که بدانید وزن فرزندتان بیشتر از وزن سالم برای سن او است.

از دکترتان یا پرستار خواهش کنید که قد و وزن کودکان را اندازه بگیرد و آن را روی یک نمودار رشد قرار دهد و چک کند که او برای سن و اندازه قدش در یک وزن سالم هست یا نه.

آیا احتمال دارد که وزن اضافی فرزندم بتدریج که بزرگ می‌شود از بین برود؟

نه. بیشتر بچه‌ها بزرگ که می‌شوند وزن اضافی شان را از دست نمی‌دهند مگر اینکه شما در عاداتهای تغذیه و فعالیت آنها تغییراتی بدهید.

عاداتهایی که فرزند شما حالا یاد می‌گیرد عاداتهایی است که در بزرگسالی ادامه خواهد داشت. اگر وزن کودک شما هم اکنون بالای یک وزن سالم است، ممکن است لازم باشد که تغییراتی در روش زندگی همه خانواده بدهید.

اما خبر خوش هست: خیلی کارها هست که شما می‌توانید انجام دهید تا همه خانواده تان عاداتهای تغذیه بهتری داشته باشند و آنها را فعال نگه دارید.

الگوی خوبی باشید

کودکان از بقیه یاد می‌گیرند. یکی از بهترین راههای کمک به فرزندتان برای اینکه غذای خوب بخورد و فعال باشد این است که شما و خانواده تان نیز این کار را بکنید.

با رفتن برای پیاده روی یا بازی در پارک بجای بازی کردن روی صفحات الکترونیکی یا تماشای تلویزیون، به خانواده تان نشان دهید که فعال بودن سرگرم کننده است.

فرزند شما می‌تواند این کار را بدون شما انجام دهد. اگر همه خانواده گزینه‌های غذای سالم را انتخاب کند و فعال بشود، برای فرزند شما آسانتر است که در دراز مدت سالم بماند.

اگر وزن فرزند من بالای یک وزن سالم است، این برای او به چه معنی است؟

کودکانی که وزنشان بیشتر از یک وزن سالم است ممکن است در کودکی دچار مشکلات سلامتی بشوند، مانند آسم، مشکلات خواب، مشکلات مفاصل، فشار خون بالا و بیماری کبد.

همچنین، کودکانی که وزنشان بیشتر از یک وزن سالم است بیشتر احتمال دارد که در بزرگسالی نیز اضافه وزن داشته باشند با ریسک بیشتر بیماری قلبی، مرض قند و سرطان.

وزن فرزند من چرا بالای یک وزن سالم است؟

همه بچه‌ها با هم فرق دارند و احتمال ازدیاد وزن در بعضی از آنها بیشتر از دیگران است. اگر فرزند شما به آسانی وزن اضافه می‌کند، پس برای او مهم تر است که غذای خوب بخورد و فعال تر باشد.

خوب نگاه کنید که فرزندتان چقدر غذا می‌خورد، چون کودکان خردسال به اندازه کودکان بزرگتر و بزرگسالان به غذا احتیاج ندارند.



healthykids
for professionals

برای نکات مفید بیشتر در باره عاداتهای سالم از سایت makehealthynormal.nsw.gov.au دیدن کنید

برای منابع حرفه‌ای متخصصین بهداشت از سایت pro.healthykids.nsw.gov.au دیدن کنید

اگر وزن فرزندم بیشتر از یک وزن سالم باشد چه کار می‌توانم بکنم؟

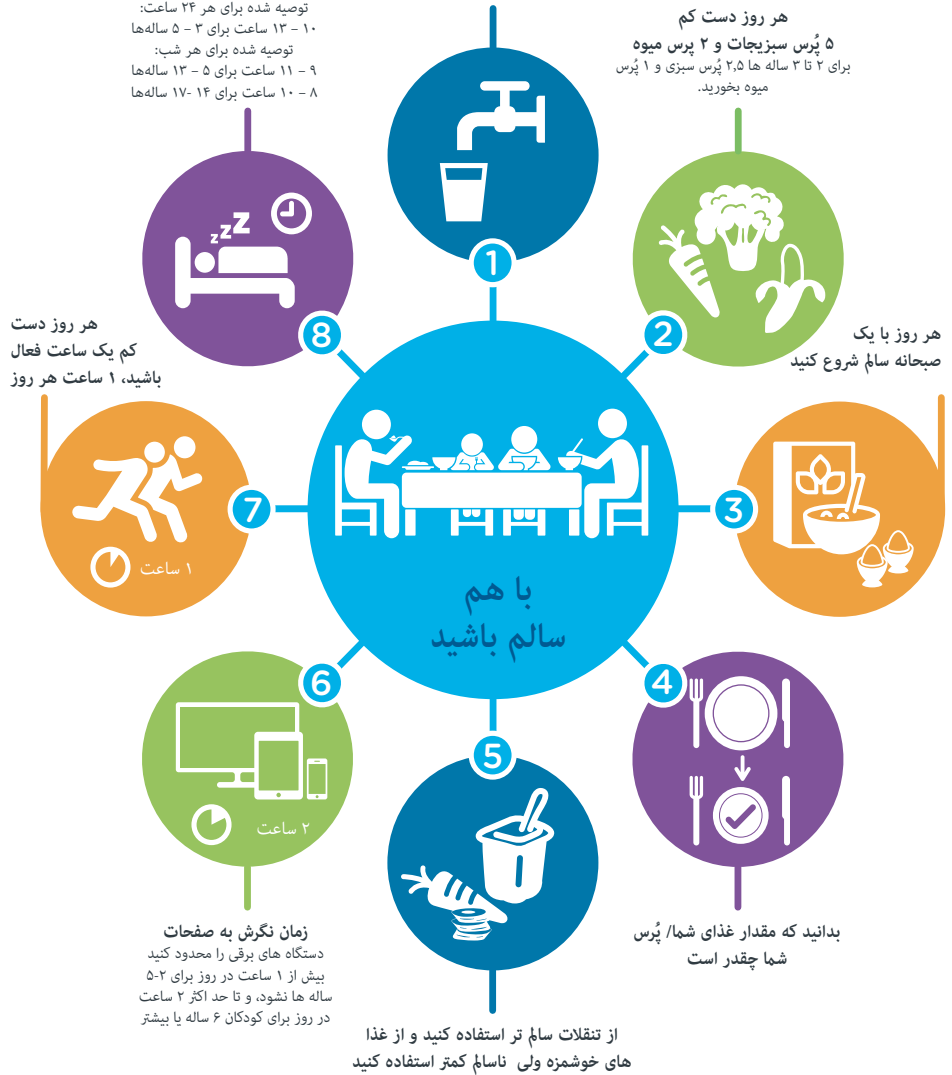
خیلی کارها هست که می‌توانید انجام دهید تا به کودکان کمک کنید زندگی سالمی داشته باشند. این ۸ نکته مفید آسان برای کمک به شما است.

۸ عادت سالم

به جای نوشابه گاز دار، آب میوه یا شربت، آب بنوشید.

خواب کافی داشته باشید
توصیه شده برای هر ۲۴ ساعت:
۱۰ - ۱۲ ساعت برای ۳ - ۵ ساله‌ها
توصیه شده برای هر شب:
۹ - ۱۱ ساعت برای ۵ - ۱۲ ساله‌ها
۸ - ۱۰ ساعت برای ۱۴ - ۱۷ ساله‌ها

هر روز دست کم
۵ پُرس سبزیجات و ۲ پُرس میوه
برای ۲ تا ۳ ساله‌ها ۲,۵ پُرس سبزی و ۱ پُرس میوه بخورید.



از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

اگر در باره سلامتی کودک یا خانواده تان نگران هستید، لطفاً با دکتر خانوادگی تان صحبت کنید.

این سایت‌ها اطلاعات زیادی دارند که کمکتان می‌کند:

healthykids.nsw.gov.au

makehealthynormal.nsw.gov.au

برای پشتیبانی از خانواده شما، برنامه‌های رایگانی نیز برای کودکان و والدین وجود دارد.

Go4FUN
HEALTHY ACTIVE HAPPY KIDS

برنامه‌های رایگان برای کودکان

Go4Fun یک برنامه روش زندگی سالم ۱۰ هفته‌ای و رایگان برای بچه‌های ۷ - ۱۳ ساله‌ای است که وزنشان بیشتر از یک وزن سالم است.

برای آگاهی بیشتر یا نام‌نویسی به شماره 1800 780 900 تلفن بزنید.

get healthy
Information & Coaching Service

برنامه‌های رایگان برای والدین و مراقبین

Get Healthy Service (سرویس سالم شوید) یک سرویس تلفنی فردی و رایگان مربیگری سلامتی برای همه کسانی است که بیشتر از ۱۶ سال دارند.

به شماره 1300 806 258 تلفن بزنید تا شروع کنید.

عوض کردن عادت کار سختی است، پس مجبور نیستید همه کار را یکجا انجام دهید. یکی از اینها را انتخاب و با همه خانواده امتحان کنید، بعد یکی دیگر را به آن اضافه کنید. تمرین کردن عاداتهای سالم برای همه افراد خانواده خوب است.

بعضی نکات مهم

- به کودکان بگویید که وزن او هر چه باشد، دوستش دارید و می‌خواهید او شاد و سالم باشد. اجازه ندهید که هیچکس در خانواده او را بخاطر وزنش اذیت و آزار دهد.
- به هر نوع نگرانی که ممکن است کودکان در مورد وزنش داشته باشد گوش بدهید. کودکان نیاز دارند که احساس کنند مورد پشتیبانی هستند و مهمترین چیز این است که خوب غذا بخورند و فعال باشند.
- روی عاداتهای سالم برای همه خانواده تمرکز کنید. اگر همه افراد خانواده به تمرین عاداتهای سالمتر پیوندند، همه سالمتر خواهند بود.