



1 تا 2  
ساله

# عادات سالم

## برای ذهن ها و بدن های در حال رشد

تحرك و خواب برای مغز و  
بدن سالم

تغذیه سالم برای بازی، رشد و یادگیری به کودک  
شما انرژی می دهد

کودکان خردسال برای رشد،  
یادگیری و توسعه مهارت ها به  
خواب فراوان نیاز دارند



هدفشان را روی 11 تا 14 ساعت  
خواب (شامل چرت زدن) در هر روز  
با یک برنامه منظم قبل از خواب  
بگذارید.

سعی کنید حداقل 3 ساعت در  
روز فعال باشید، از جمله بازی  
های پر انرژی



حرکت و بازی برای خلق و خو و  
خواب خوب است، و همچنین  
به مهارت هایی مانند تعادل و  
هماهنگی کمک می کند. هر چه  
بازی فعالانه تر باشد بهتر است.

فعالیت هایی را امتحان کنید که  
باعث تحرك خانواده می شود،  
مانند رقص یا بازی های پر تحرك.

برای کودکان خردسال بهترین است  
که هیچ وقت تماشای اسکرین  
نداشته باشند



خواندن، آواز خواندن، پازل یا  
داستانها راه های سرگرم کننده ای  
برای کمک به یادگیری و رشد کودک  
شما هستند.

از 5 گروه غذایی، غذاهای متنوعی را ارائه دهید

غذاهایی با رنگ ها و بافت های مختلف بگنجانید. با یک غذای جدید،  
ممکن است مجبور شوید چندین بار آن را ارائه دهید تا او آن غذا را امتحان  
کند. کودکان خردسال به شکر یا نمک اضافی نیاز ندارند.



به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد خودش را با انواع مختلف غذاهای  
خانوادگی تغذیه کند



با هم پختن و خوردن غذا کودکان را تشویق می کند تا غذاهای جدید را  
امتحان کنند و مهارت های اجتماعی شان را توسعه می دهد.

روال زمان صرف غذا را تنظیم کنید

اجازه دهید فرزندتان انتخاب کند که آیا می خواهد بخورد و از غذاهای ارائه  
شده، چه مقدار و کدام را می خواهد. غذا خوردن با هم می تواند به  
کودکان کمک کند تا عادات غذایی سالم را بیاموزند.



می توانید به مدت 12 ماه یا بیشتر به شیردهی ادامه دهید.

اگر به کودکان شیر نمی دهید، شیر گاو پرچرب را به او بدهید. بعد  
از 12 ماهگی، او نیازی به شیر خشک نوزاد یا نوپا ندارد.



آب و شیر را از یک فنجان بنوشید

آب و شیر برای سلامتی و دندان های کودکان بهترین است. سعی کنید  
تا 12 ماهگی استفاده از شیشه شیر را متوقف کنید.



صبح و قبل از خواب دندانها را مسواک بزنید.

این به کودکان کمک می کند که دندان ها و لثه های سالمی داشته باشند  
تا لبخند بزنند، غذا بخورند، صحبت کنند و معاشرت کنند.



برای عادات سالم بیشتر، کدهای QR را اسکن کنید

