

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

يوليو 2021



حياة صحية



أنماط الحياة الصحية

لك ولأبنائك



كيف تعزز من أنماط الحياة الصحية لطفلك

ممارسة النشاط البدني يساعده في الحفاظ على وزن صحي سليم

تناول كمية مناسبة ومتنوعة من الطعام الصحي أساس لنموه وتطوره السليم



التغذية السليمة

أسس وعادات التغذية السليمة

1. إعطاء الطفل الوجبات الرئيسية المتوازنة والمتنوعة العناصر وتعويده على تناولها في أوقات منتظمة.
2. الحرص على أن تحتوي وجباته على أطعمة غنية بجميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية ومنها (الخضروات-الفواكه-الحبوب الكاملة- مصادر البروتين مثل اللحم والبيض والبقوليات- الحليب ومشتقاته)
3. تقليل السكر والملح المضاف للطعام
4. تعويد الطفل على الاكثار من شرب الماء.
5. إعداد طعام صحي له بالمنزل وتقليل الأطعمة الجاهزة والمعلبة والوجبات السريعة.
6. إعطاء الطفل خيارات صحية للوجبات الخفيفة مثل الفواكه بدل الوجبات الخفيفة الضارة مثل الحلويات والمشروبات المحلاة والجبس.
7. تعويد الطفل على غسل يديه قبل تناول وجبة الطعام وبعدها.
8. تشجيع الطفل على تناول الطعام على المائدة مع جميع أفراد العائلة وتجنب مشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الذكية أو الموبايل أثناء تناول الطعام.

كيف تحبب طفلك بالأكل الصحي

تقديم خيارات متنوعة على مائدة الطعام واترك له حرية الاختيار.



تقديم الأكل بأشكال مختلفة وبطرق متعددة.



عدم إجبار الطفل على إكمال الطعام في الطبق حتى يتعلم الاستماع إلى جسده للتوقف عند شعوره بالشبع.



اجعله يشاركك في تحضير بعض الأطباق البسيطة وبمكونات صحية.



أن تكون قدوة له في تناول الطعام الصحي.



بعض مخاطر الأطعمة الغير صحية

(مثل الوجبات السريعة والحلويات والمشروبات الغازية) على صحة الأطفال:

الإمساك



السمنة والبدانة.



الإصابة بتسوس الأسنان.



عدم حصول الطفل على العناصر الغذائية اللازمة مما يؤثر على مناعة الطفل ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية بالإضافة لزيادة خطر الإصابة بفقر الدم وهشاشة العظام.



يكون الطفل أكثر عرضة مستقبلا للإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وأمراض القلب والأوعية الدموية.





ممارسة النشاط البدني

توصي منظمة الصحة العالمية أن يمارس الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و 17 عاماً 60 دقيقة من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة إلى العالية الشدة بصورة يومية مع ممارسة أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاثة مرات أسبوعياً على الأقل.

فوائد ممارسة النشاط البدني للأطفال

تحسين اللياقة البدنية
اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي.



المحافظة على وزن صحي
والوقاية من السمنة.



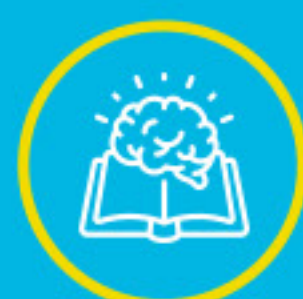
تقوية العظام.



تحسين الصحة النفسية
وتقليل أعراض القلق والاكتئاب.



تحسين الأداء الأكاديمي
والقدرة على التعلم.



تقليل خطر الإصابة بالأمراض
المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم مستقبلاً.



أنواع الأنشطة البدنية للأطفال

أمثلة على الأنشطة
البدنية عالية الشدة

- الهرولة أو الجري
- السباحة السريعة
- تنس (فردى)
- نط الحبل
- ركوب الدراجات
أسرع من 10 أميال في الساعة
- الرياضات التنافسية
مثل كرة القدم

أمثلة على الأنشطة
البدنية معتدلة الشدة

- المشى السريع
2.5 ميل على الأقل في الساعة
- التمارين الرياضية المائية
- تنس (زوجى)
- ركوب الدراجات
أبطأ من 10 أميال في الساعة

وسائل لتحفيز الأطفال على ممارسة النشاط البدني وزيادة الحركة

1. تخصيص وقت لممارسة النشاط البدني.
2. تقليل مقدار الوقت في الجلوس وخصوصاً مقدار الوقت الترفيهي أمام الشاشات وفي استخدام الأجهزة الإلكترونية وتحديد عمر الطفل.
3. ممارسة الأنشطة التي تعتمد على الحركة مع العائلة مثل التنزه مع الأطفال.
4. مشاركة أطفالك وتنمية هواياتهم الحركية مثل ركوب الدراجة و السباحة.
5. تهيئة الظروف والمكان المناسب للأطفال لممارسة النشاط البدني.
6. تشجيع الأطفال على المشاركة في الأعمال المنزلية.
7. أن تكون قدوة له في الحرص على ممارسة النشاط البدني.

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion