

# الجسم

nobody's perfect



## كن مدرب الصحة لطفلك

الشاشة للأطفال بعمر أقل من العامين. بالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين إلى 5 سنوات، قم بالحد من المدة الروتينية أو المنتظمة المخصصة لمشاهدة الشاشة لأقل من ساعة واحدة في اليوم.

### الأكل بشكل جيد والانتباه إلى

#### الوجبات الخفيفة. ساعد طفلك

على تعلم عادات الأكل الصحي. تتمثل وظيفتك كوالد في تحديد مواعيد منتظمة لتناول الوجبات والوجبات الخفيفة. في حين تتمثل مهمة طفلك في تحديد مقدار الأكل الذي سيتناوله. حيث نحتاج جميعًا إلى نظام غذائي متوازن. شارك طفلك في أوقات الوجبات وتناول الطعام معه. تجنب تناول الوجبات الخفيفة في أثناء مشاهدة التلفزيون؛ لأن الأشخاص يميلون إلى تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على كميات أكبر من السكر والدهون في أثناء تلك الأوقات. ضع أمامك صحنًا من الفاكهة بدلًا من ذلك.

### الاسترخاء والنوم. تأكد من حصولك مع

طفلك على قسط كافٍ من النوم. تعتمد صحتك البدنية والعقلية على الاستراحة. استلقي ببطء واحتضن طفلك ثم قوماً بقراءة كتاب سويًا.

**كن قدوة تتمتع بصحة جيدة. فبصفتك والدًا، ستكون المثال الذي يحتذي به طفلك.**

حيث يحتاج الأطفال النشيطون إلى طريقة لإخراج طاقتهم. اسمح لطفلك بالحركة خلال اليوم. اصطحب طفلك الصغير في نزهة سير معك، أو ادفع عربة الأطفال في بعض الأوقات. يمكنك الصعود باستخدام المصعد، أو باستخدام درجات السلم. قد يحتاج الأطفال الأقل نشاطًا إلى بعض التشجيع. حول النشاط إلى لعبة. اقفز مثل الأرنب من المطبخ إلى غرفة النوم أو نفذ قفزات نجمية قبل ارتداء ملابسك.

### شارك. اخرج إلى المجتمع. وقد تقابل مع

طفلك أشخاصًا جديدة وتكتسب مهارات جديدة في ساحة اللعب.

### الحد من "وقت الشاشة". قلل مشاهدة

التلفزيون واستخدام الكمبيوتر وممارسة ألعاب الفيديو إلى أدنى المستويات. لا يوصى بتخصيص وقت أمام



### يتطلع الأطفال إلى آباءهم. بصفتك

والدًا ومثلاً أعلى، يمكنك مساعدة طفلك على تعلم كيفية اتباع نمط الحياة الصحي من خلال الأكل بشكل جيد وممارسة الرياضة بانتظام. يُعدّ النشاط البدني والأكل الصحي طرقًا ممتازة لتقليل الضغوط وامتلاك عادات صحية نموذجية.

### ساعد على دعم نمو طفلك الصحي

#### وتطور عاداته من خلال أن تبقى على

#### دراية دائمة بها. استمتع وكن نشطًا:

حاول أن تكون مرئيًا واستمتع بوقتك مع طفلك. شجع طفلك على ممارسة الأنشطة الحيوية كل يوم. يساعدك التحلي بالنشاط ويساعد طفلك على التعامل مع الضغوط والمشاعر الأخرى كذلك. فهذا الأمر مهم لكم جميعًا.

### كن نشطًا. تطور الأنشطة البدنية القوية

والقدرة على التنسيق والثقة، كما أنها تشكل جزءًا من الإعانة على المحافظة على وزن صحي. وتؤثر أيضًا في صحة طفلك وعافيته، كما ستشجع طفلك على البقاء نشيطًا بينما يتقدم في العمر. ابحث عن الإرشادات الكندية للنشاط البدني "Canadian Physical Activity Guidelines" على الموقع الإلكتروني [www.canada.ca](http://www.canada.ca) لمزيد من المعلومات عن التحلي بالنشاط.

### نفذ النشاط سويًا. اذهب في نزهات أو

تجول بالدراجة أو العبا في الثلج أو اذهب للتزلج أو للسباحة.

لمزيد من المعلومات عن برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect"، أو تنزيل هذه الوثيقة، يرجى البحث عن أوراق النصح لبرنامج "Nobody's Perfect" على الموقع الإلكتروني [Canada.ca](http://Canada.ca).

# أنشطة ممتعة وسهلة

## لعبة المطعم

- **لا تنس أن تدفع! سيدفع أيضًا** كل فرد فاتورته بعد تناول الطعام، يمكنك استخدام لعبة الأموال أو صمما لعبتكما الخاصة سويًا واحتفظ بها للعب في المرة القادمة.
- **قوما بالتنظيف سويًا.** عندما ينتهي كل فرد من تناول الطعام ودفن ثمن الوجبة، يمكن أن يساعد طاقم العمل لديك على تنظيف الطاولة وغسيل الأطباق. يمكن للأطفال الصغار كذلك المساعدة على وضع الأطباق داخل غسالة الأطباق، وهي طريقة رائعة لتعليم تحمل المسؤولية والتعاون أيضًا.

النشاط مقتبس من:

[www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906](http://www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906)

التقط صورة للوجبة الصحية المفضلة لأسرتك لاستخدامها في قائمة الطعام في المرة القادمة. يمكنك وضع مربعات في قائمة كل مجموعة من الأطعمة لتقسيمها كالاتي: الخضروات والبروتين والفاكهة واللبن مع الخبز. ويجب على العملاء اختيار صنف واحد على الأقل من كل فئة للمساعدة على تشجيع الخيارات المتوازنة بشكل جيد.

● **إدارة مطعمك.** استمتع مع طاقم العمل عند تلقي الطلبات. وثمة الكثير مما يمكن تعلمه هنا أيضًا. سيتعرف الأطفال على خيارات الأطعمة وحجم الحصة وحتى الرياضيات! قدا الطعام سويًا.

● **اقضيا استراحة.** يحتاج طاقم العمل بالمطعم إلى الاستراحة، لذلك يجب على الجميع الجلوس وتناول الطعام سويًا.

● يُعدّ تقمص الأدوار مهمًا ليتعلم طفلك الطريقة التي يسير بها العالم. ويمكن ممارسة لعبة المطعم خلال وقت الوجبات أو عندما يرغب طفلك أن يتقمص دورًا. وهي طريقة رائعة لتشجيعه على تناول الأكل الصحي. حول مطبخك إلى مطعم للطعام الصحي. فيما يلي بعض الأفكار التي ستساعدك في هذا الأمر:

● **اسمح لطفلك بتسمية مطعمك.** فلا يمكنك امتلاك مطعم من دون اسم.

● **عيّن طاقم عمل للمطعم.** فيمكنك أن تكون رئيس الطهاة ويمكنك أن يكون طفلك المضيف والنادل ومساعد الطاهي. إن كنت تعد وجبة العشاء بالفعل أو تمارس لعبة المطعم فحسب، فسيحب طفلك المشاركة، وهي طريقة رائعة لقضاء الوقت معًا. يمكنكما حتى ارتداء قبعات ومآزر!

● **إنشاء قوائم الطعام.** لا يوجد مطعم من دون قائمة طعام! قص صورًا من النشرات الدعائية أو ساعد طفلك على كتابة الخيارات.



تعرب وكالة الصحة العامة بكندا عن امتنانها لتعاون وخبرات مؤسسة داد سنترال بكندا ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) وشبكته الوطنية في تطوير أوراق نصائح برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect" المخصصة للآباء.