



بدن

nobody's perfect

مربی سلامت فرزندان باشید

● **بچه‌ها به پدرشان نگاه می‌کنند.** به عنوان یک پدر و یک الگو، می‌توانید با خوب غذا خوردن و ورزش منظم به فرزندان کمک کنید سبک زندگی سالمی داشته باشد. فعالیت بدنی و تغذیه سالم راه‌های عالی برای کاهش استرس و الگوسازی عادات سالم هستند.

● **با حفظ سلامت خود به رشد و عادات سالم فرزندان کمک کنید.** لذت ببرید و فعال باشید: سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید و از وقت خود با فرزندان لذت ببرید. فرزندان را به انجام فعالیت‌های پر انرژی هر روز تشویق کنید. فعال بودن به شما و فرزندان کمک می‌کند تا با استرس و سایر احساسات نیز مقابله کنید. این برای همه شما مهم است!

● **فعال باشید.** فعالیت‌های بدنی باعث تقویت قدرت، هماهنگی، اعتماد به نفس می‌شود و بخشی از کمک به حفظ وزن سالم است. آن‌ها همچنین بر سلامت و تندرستی فرزند شما تأثیر می‌گذارند و کودک شما را تشویق می‌کنند تا با بزرگتر شدن فعال بماند. برای اطلاعات بیشتر در مورد فعال بودن، Canadian Physical Activity Guidelines را در وبسایت www.canada.ca جستجو کنید.

● **با هم انجامش بدهید.** پیاده روی کنید، دوچرخه سواری کنید، برف بازی کنید، اسکیت کنید یا شنا کنید. کودکان فعال به راهی نیاز دارند تا انرژی خود را تخلیه کنند. در روز مربوط به کودکان به او اجازه حرکت بدهید. از کودک نوپاتان بخواهید با شما راه برود — گاهی اوقات کالسکه را هل بدهد. آسانسور سوار شوید. از پله استفاده کنید. کودکان کمتر فعال ممکن است به تشویق نیاز داشته باشند. از آن به بازی درست کنید. مثل یک بچه خرگوش از آشپزخانه تا اتاق خواب بپر کنید یا قبل از لباس پوشیدن، حرکت پروانه انجام دهید.

● **مشارکت کنید.** در محله بیرون بروید. شما و فرزندان می‌توانید با افراد جدیدی آشنا شوید و مهارت‌های جدیدی را در زمین بازی بیاموزید.



● **«زمان استفاده از لوازم الکترونیکی» را محدود کنید.** استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و بازی‌های کامپیوتری را به حداقل برسانید. استفاده از صفحه نمایش برای کودکان کمتر از 2 سال توصیه نمی‌شود. برای کودکان 2 تا 5 ساله، زمان روتین یا معمولی جلو صفحه نمایش بودن را به کمتر از 1 ساعت در روز محدود کنید.

● **خوب بخورید و مراقب تنقلات باشید.** به کودک خود کمک کنید تا عادات غذایی سالم را بیاموزد. وظیفه شما به عنوان والدین این است که زمان‌های منظمی را برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها تنظیم کنید. وظیفه فرزند شما این است که تصمیم بگیرد چقدر بخورد. همه ما به یک رژیم غذایی متعادل نیاز داریم. وعده‌های غذایی را با کودک خود به اشتراک بگذارید و غذا بخورید. هنگام تماشای تلویزیون از خوردن تنقلات خودداری کنید زیرا در حین حاوی قند و چربی بیشتری مصرف کنند. به جای این گونه تنقلات یک کاسه میوه جلوی خود داشته باشید.

● **استراحت کنید و بخوابید.** مطمئن شوید که شما و فرزندان به اندازه کافی می‌خوابید. سلامت جسمی و روانی شما به استراحت بستگی دارد. سرعت خود را کم کنید، با هم بغلتید و کتاب بخوانید.

● **یک الگوی سالم باشید.** عنوان یک پدر شما الگوی فرزندان هستند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد Nobody's Perfect یا دانلود این سند، لطفاً «Nobody's Perfect Tipsheets» را در سایت Canada.ca جستجو کنید.

فعالیت های سرگرم کننده و آسان

رستوران بازی کنید

- **استراحت کنید.** کارکنان رستوران به استراحت نیاز دارند، بنابراین همه باید با هم بنشینند و غذا بخورند.
- **پرداخت را فراموش نکنید!** پس از صرف غذا، همه باید صورتحساب خود را بپردازند—شما می‌توانید از پول بازی استفاده کنید یا با هم پول خود را بسازید و آن را برای دفعه بعد پس‌انداز کنید.
- **با همدیگر تمیزکاری کنید.** وقتی همه غذا خوردن و پرداختشان تمام شد، کارکنان شما می‌توانند در تمیز کردن میز و شستن ظرف‌ها کمک کنند. حتی کودکان نوپا می‌توانند به بارگیری ماشین ظرفشویی کمک کنند. این نیز یک راه عالی است برای آموزش مسئولیت‌پذیری و همکاری.

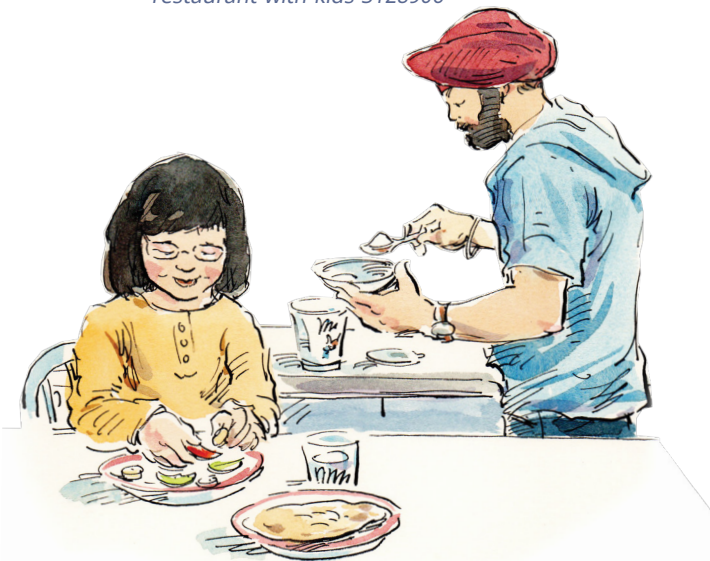
- **منو درست کنید.** بدون منو رستورانی در کار نخواهد بود! تصاویری را از بروشورها برش دهید یا به فرزندتان کمک کنید گزینه‌های منو را بنویسد. از غذای سالم مورد علاقه خانواده‌تان عکس بگیرید تا دفعه بعد از آن در منو استفاده کنید. در منوی هر گروه غذایی یک پاکس درست کنید: سبزیجات، پروتئین، میوه‌ها، شیر و نان. برای کمک به تشویق انتخاب‌های متعادل، مشتریان باید حداقل 1 مورد از هر دسته را انتخاب کنند.

- **رستوران‌تان را اداره کنید.** از کارکنان خود که در حال سفارش گرفتن هستند لذت ببرید. در اینجا نیز یادگیری‌های بسیاری می‌تواند اتفاق بیفتد. بچه‌ها در مورد انتخاب غذا، اندازه هر پرس و حتی ریاضیات یاد خواهند گرفت! غذا را با هم سرو کنید.

- ایفای نقش برای فرزند شما مهم است تا اینکه یاد بگیرد دنیا چگونه کار می‌کند. در زمان صرف غذا یا درست زمانی که کودک شما می‌خواهد وانمود کند، رستوران بازی کنید. این یک راه عالی برای تشویق تغذیه سالم است. آشپزخانه خود را به یک رستوران غذای سالم تبدیل کنید. در اینجا چند ایده برای کمک به شما وجود دارد:
- **اجازه دهید فرزندتان نام رستوران شما را بگذارد.** شما نمی‌توانید یک رستوران بدون نام داشته باشید!
- **پرسنل رستوران خود را استخدام کنید.** شما می‌توانید سرآشپز باشید و فرزندتان میزبان، کارکنان منتظر و دستیار آشپز باشد. اگر واقعاً در حال آماده کردن شام یا صرفاً در حال بازی در رستوران هستید، فرزندتان دوست خواهد داشت در آن کار شرکت کند و این یک راه عالی برای گذراندن وقت با هم است. حتی می‌توانید با کلاه و پیش بند لباس بپوشید!

فعالیت اقتباس شده از:

www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906



آژانس بهداشت عمومی کانادا از همکاری و تخصص مرکز Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) و شبکه ملی آنها در پیشبرد برگه راهنمایی *Nobody's Perfect* (هیچ کس کامل نیست) برای پدران تشکر می‌کند.