



# शरीर

nobody's perfect

## अपने बच्चे के हेल्थ कोच बनें

- **बच्चे अपने पिताओं का बहुत सम्मान करते हैं।** एक पिता और एक रोल मॉडल होने के नाते, आप खुद सेहमतंद खानपान अपनाकर और नियमित रूप से कसरत करके अपने बच्चे को सेहतमंद जीवनशैली सीखने में मदद दे सकते हैं। शारीरिक गतिविधि और सेहतमंद खानपान, ये तनाव घटाने और सेहतमंद आदतों का उदाहरण बनकर दिखाने के बेहतरीन तरीके हैं।
- **अपनी सेहत को उत्तम स्थिति में रखकर अपने बच्चे के सेहतमंद विकास और आदतों में सहायता करें।** मज़े करें और सक्रिय रहें: अपनी दिनचर्या थोड़ी लचीली बनाएँ और अपने बच्चे के साथ समय गुज़ारने का मज़ा लें। अपने बच्चे को रोज़ाना ऊर्जावान गतिविधि करने को प्रेरित करें। सक्रिय रहने से आपको और आपके बच्चे को तनाव और अन्य भावनाओं से निपटने में भी मदद मिलती है। यह बात आप सभी के लिए महत्वपूर्ण है!
- **सक्रिय रहें।** शारीरिक गतिविधियों से ताक़त, तालमेल, और आत्मविश्वास का विकास होता है और वे शरीर के वज़न को सेहतमंद स्तर पर बनाए रखने में भी मददगार होती हैं। उनसे आपके बच्चे की सेहत और खुशहाली पर भी असर पड़ता है और वे आपके बच्चे को उसकी उम्र बढ़ने के साथ-साथ सक्रिय बने रहने को प्रेरित करेंगी। सक्रिय रहने के बारे में और जानकारी के लिए [www.canada.ca](http://www.canada.ca) पर “Canadian Physical Activity Guidelines” खोजें।

- **गतिविधियाँ साथ मिलकर करें।** टहलने जाएँ, साइकिल चलाएँ, बर्फ़ में खेलें, स्केटिंग या तैराकी करें। सक्रिय बच्चों को अपनी ऊर्जा खपाने का कोई-न-कोई तरीका चाहिए होता है। अपने बच्चे की दिनचर्या में चलना-फिरना-हिलना-डुलना शामिल करें। हाल में चलना सीखे अपने बच्चे को अपने साथ टहलाएँ—कभी-कभी उसके स्ट्रॉलर को धकेलते हुए, एलिवेटर से जाएँ, ज़ीने से ज़ाएँ, कम सक्रिय बच्चों को थोड़ी प्रेरणा की ज़रूरत हो सकती है। गतिविधियों को खेल का रूप दें। रसोई से बेडरूम तक खरगोश की तरह कूदते हुए जाएँ या कपड़े पहनने से पहले जॉपिंग जैक्स करें।
- **खुद शामिल हों।** समुदाय में बाहर निकलें। आप और आपका बच्चा खेल के मैदान में नए लोगों से मिल सकते हैं और नए कौशल सीख सकते हैं।



- **“स्क्रीन टाइम” सीमित करें।** टेलीविज़न और कंप्यूटर के उपयोग और गेमिंग को कम-से-कम रखें। 2 साल से छोटे बच्चों का स्क्रीन टाइम शून्य रखने की सलाह दी जाती है। 2 से 5 साल के बच्चों के लिए, रोज़मर्रा के या नियमित स्क्रीन टाइम को प्रति दिन 1 घंटे से कम रखें।
- **अच्छी चीज़ें खाएँ और स्नैक्स पर नज़र रखें।** अपने बच्चे को सेहतमंद खानपान की आदतें सीखने में मदद दें। एक अभिभावक के रूप में भोजन और स्नैक के नियमित समय तय करना आपकी ज़िम्मेदारी है। और यह तय करना आपके बच्चे के हाथ में है कि उसे कितना खाना है। हम सभी को संतुलित आहार चाहिए होता है। अपने बच्चे के साथ खाना खाएँ। टीवी देखते समय स्नैक्स खाने से बचें क्योंकि ऐसा करते समय लोग अक्सर ज़्यादा शक्कर और चिकनाई वाले स्नैक्स खा जाते हैं। उनके स्थान पर अपने सामने एक कटोरा फल रखें।
- **सुस्ताएँ और सोएँ।** पक्का करें कि आपके बच्चे को पर्याप्त नींद मिल रही हो। आपके शरीर और मन की सेहत शरीर को मिलने वाले विश्राम पर निर्भर करती है। थोड़ा थम जाएँ, थोड़ा सटकर लेटें, चिपटाएँ, और साथ में कोई किताब पढ़ें।



**एक सेहतमंद रोल मॉडल बनें। एक पिता के रूप में आप अपने बच्चे के लिए उदाहरण होते हैं।**

नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया [Canada.ca](http://Canada.ca) पर “Nobody’s Perfect Tipsheets” खोजें।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ

## रेस्टोरेंट-रेस्टोरेंट खेलें

- दुनिया कैसे काम करती है यह जानने को नाटक वाले खेल आपके बच्चे के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। भोजन के समय या जब आपका बच्चा चाहे तब रेस्टोरेंट-रेस्टोरेंट खेलें। यह सेहतमंद खानपान को प्रेरित करने का एक अच्छा तरीका है। अपनी रसोई को एक हेल्दी फ़ूड रेस्टोरेंट बना दें। आपकी मदद के लिए कुछ आइडिया:
- **आपके रेस्टोरेंट का नाम आपके बच्चे को रखने दें।** रेस्टोरेंट बेनाम नहीं हो सकता है!
- **अपने रेस्टोरेंट में स्टाफ़ रखें।** आप हेड शेफ़ हो सकते हैं और आपका बच्चा होस्ट, वेट स्टाफ़ और असिस्टेंट स्टाफ़ बन सकता है। अगर आप सच में खाना बना रहे हैं या बस रेस्टोरेंट-रेस्टोरेंट खेल रहे हैं, तो आपके बच्चे को इसमें हिस्सा लेने में मज़ा आएगा और यह खेल साथ समय बिताने का एक अच्छा तरीका है। आप हैट और एप्रन भी इस्तेमाल कर सकते हैं!
- **मेन्यू बनाएँ।** बिना मेन्यू के रेस्टोरेंट कैसा! विज्ञापनों वगैरह से तस्वीरें काटकर निकाल लें या अपने बच्चे को व्यंजन लिखने में मदद दें। अपने परिवार के पसंदीदा सेहतमंद भोजन की तस्वीर खींच लें और अगली बार मेन्यू पर उसे इस्तेमाल करें। मेन्यू में हर खाद्य समूह के बॉक्स बनाएँ; सब्जियाँ, प्रोटीन, फल, दूध और ब्रेड। भली-भांति संतुलित विकल्पों को बढ़ावा देने के लिए, ग्राहकों को हर श्रेणी से कम-से-कम 1 आइटम चुनना होगा।
- **अपना रेस्टोरेंट चलाएँ।** अपने स्टाफ़ के साथ ऑर्डर लेने का मज़ा उठाएँ। यहाँ भी बहुत कुछ सीखा जा सकता है। बच्चे भोजन के विकल्पों, पोर्शन साइज़, यहाँ तक कि गणित के बारे में भी सीखेंगे! साथ मिलकर खाना परोसें।
- **एक ब्रेक लें।** रेस्टोरेंट स्टाफ़ को ब्रेक चाहिए होते हैं, इसलिए हर किसी को साथ मिलकर बैठना और खाना चाहिए।
- **पैसे चुकाना न भूलें!** खाने के बाद हर किसी को अपना-अपना बिल भी चुकाना होगा—आप दिखावटी पैसे इस्तेमाल कर सकते हैं या खुद के नोट बना सकते हैं और अगली बार के लिए उन्हें बचाकर रख सकते हैं।
- **साथ मिलकर सफ़ाई करें।** जब सब लोग खाना खा लें और बिल चुका दें, तब आपका स्टाफ़ टेबल साफ़ करने और बर्तन धोने में मदद कर सकता है। हाल में चलना सीखे छोटे बच्चे भी डिशवॉशर में बर्तन लगाने में मदद कर सकते हैं। यह ज़िम्मेदारी और आपसी सहयोग सिखाने का भी एक अच्छा तरीका है।

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



कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनैडा) पिताओं के लिए नोबडी इज़ परफेक्ट के सुझाव-पत्रक के विकास में डैड सेंट्रल कैनैडा ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है।