



உடல்

nobody's perfect

உங்கள் பிள்ளையின் உடல்நலப் பயிற்சியாளராக இருங்கள்

- பிள்ளைகள் தங்கள் தந்தைக்கு மதிப்புக் கொடுக்கிறார்கள். ஒரு தந்தையாகவும் முன்மாதிரியானவராகவும், நன்றாகச் சாப்பிடுவதன் மூலமும் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றக் கற்றுக்கொள்ள நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவ முடியும். உடல் செயல்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு ஆகியவை மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்ற மிகச் சிறந்த வழிகளாகத் திகழ்கின்றன மற்றும் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்குகின்றன.
- உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும் பழக்கங்களுக்கும் ஆதரவளிக்க உதவுங்கள். மகிழ்ச்சியானவராகவும் சுறுசுறுப்பானவராகவும் இருங்கள்: நெகிழ்வுத்தன்மையுள்ளவராக இருக்க முயற்சியுங்கள் மற்றும் உங்கள் பிள்ளையுடன் நேரம் செலவிடுங்கள். தினமும் ஆற்றல் மிக்க செயல்பாட்டைச் செய்யுமாறு உங்கள் பிள்ளையை ஊக்குவிக்கவும். சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் மன அழுத்தத்தையும் மற்ற உணர்ச்சிகளையும் கையாளுவதற்கு உதவுகின்றது. இது உங்கள் அனைவருக்கும் முக்கியமானதாகும்.
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். உடல் செயல்பாடுகள் வலிமையையும், ஒருங்கிணைப்பையும், நம்பிக்கையையும் வளர்க்கின்றன மற்றும் அவை ஓர் ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்க உதவுவதில் ஒரு பகுதியாக விளங்குகின்றன. அவை உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்திலும் நலவாழ்விலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன மற்றும் அவை உங்கள் பிள்ளை வளரும்போது அவர் சுறுசுறுப்பானவராக இருக்க ஊக்குவிக்கின்றன. சுறுசுறுப்பாக இருப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு "கனடியன் உடல் செயல்பாட்டு வழிகாட்டுதல்கள்" www.canada.ca என்பதைப் பார்க்கவும்.

- அதை ஒன்றாகச் செய்யுங்கள். நடந்து செல்லுங்கள், பைக் சவாரி செய்யுங்கள், பனியில் விளையாடுங்கள், ஸ்கேட்டிங் செல்லுங்கள் அல்லது நீச்சல் அடியுங்கள். சுறுசுறுப்பான பிள்ளைகளுக்கு அவர்களுடைய ஆற்றலைச் செலவிட ஒரு வழி தேவைப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தையின் நாளில் இயக்கத்திற்கு அனுமதிக்கவும். உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் நடக்கட்டும் - சில நேரங்களில் தள்ளுவண்டியைத் தள்ளிக்கொண்டு எலிவேட்டரில் செல்லுங்கள். படிக்கட்டுகளில் ஏறுங்கள். சுறுசுறுப்புக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு சிறிது ஊக்குவிப்பு தேவைப்படலாம். அதை ஒரு விளையாட்டாகச் செய்யுங்கள். சமையலறையில் இருந்து படுக்கையைக்கு ஒரு முயல் போல தாவிக்கி குதித்துச் செல்லுங்கள் அல்லது ஆடை அணிவதற்கு முன் ஜம்பிங் ஜாக் செய்யுங்கள்.
- ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுங்கள். சமுதாயத்திற்குள் வெளியில் செல்லுங்கள். நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் விளையாட்டு மைதானத்தில் புதிய நபர்களைச் சந்திக்க முடியும் மற்றும் புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

- "திரை நேரத்தை" குறைத்துக்கொள்ளவும். தொலைக்காட்சி, கணினி பயன்பாடு மற்றும் கேமிங் ஆகியவற்றை குறைந்த அளவே பயன்படுத்தவும். 2 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளுக்கு திரை நேரம் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. 2 முதல் 5 வரை வயதுடைய பிள்ளைகளுக்கு, நடைமுறையான அல்லது வழக்கமான திரை நேரத்தை நாளொன்றுக்கு 1 மணிநேரத்திற்குக் குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள் மற்றும் தின்பண்டங்களைக் கவனியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ள மற்றும் தின்பண்ட நேரங்களை நிர்ணயிப்பது ஒரு பெற்றோராக உங்கள் வேலை ஆகும். எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் எனத் தீர்மானிப்பது உங்கள் பிள்ளையின் வேலை ஆகும். நமக்குத் தேவையானதெல்லாம் ஒரு சரிவிகித உணவு. உணவுநேரங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள். தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது தின்பண்டங்கள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனென்றால் அந்த நேரத்தில் சாப்பிடும்போது சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள தின்பண்டங்களைச் சாப்பிட்டுவிடுகிறார்கள். அதற்குப் பதிலாக உங்களுக்கு முன்னால் ஒரு கிண்ணம் நிறைய பழங்களை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தனிவறுங்கள் மற்றும் தூங்குங்கள். நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் போதுமான அளவு தூங்குவதை உறுதிசெய்யவும். உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் அவர் ஓய்வெடுப்பதைச் சார்ந்திருக்கிறது. வேகத்தைக் குறைக்கவும், அவ்வணைக்கவும் மற்றும் ஒன்றுசேர்ந்து ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கவும்.



i ஆரோக்கியமான முன்மாதிரியாக விளங்குங்கள். ஒரு தந்தையாக உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் ஒரு மாதிரி அமைக்கிறீர்கள்.

யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு,

அல்லது இந்த ஆவணத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, "யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புக்கான" Canada.ca -இல் கேட்கவும்



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

வேடிக்கையான மற்றும் எளிதான செயல்பாடுகள்

உணவக விளையாட்டு

- உலகம் எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதை உங்கள் பிள்ளை கற்றுக்கொள்ள பங்கேற்று நடித்தல் முக்கியமானது. உணவு நேரத்தின்போது அல்லது உங்கள் பிள்ளை நடிக்க விரும்பும்போது உணவக விளையாட்டு விளையாடவும். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்க இது ஒரு சிறந்த வழியாகும். உங்கள் சமையலறையை ஆரோக்கியமான உணவு விடுதியாக மாற்றவும். உங்களுக்கு உதவுவதற்காக இங்கே சில குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:
- **உங்கள் உணவகத்திற்கு குழந்தை பெயர் வைக்கட்டும்.** ஒரு பெயர் இல்லாமல் உணவகம் இருக்க முடியாது!
- **உங்கள் உணவகத்திற்கு ஊழியர்களைப் பணியமர்த்துங்கள்.** தலைமைச் சமையற்காரராக நீங்களும், விருந்தளிப்பவராக, மேசைப் பணியாளராக மற்றும் உதவி சமையற்காரராக உங்கள் பிள்ளையும் இருக்கலாம். நீங்கள் உண்மையிலேயே இரவு உணவு சமைப்பவராக இருந்தாலும் சரி அல்லது உணவக விளையாட்டு விளையாடுவதாக இருந்தாலும் சரி, அதில் பங்கேற்பது உங்கள் பிள்ளைக்கு மிகவும் பிடிக்கும் மற்றும் நீங்கள் ஒன்றாக நேரம் செலவிட அது ஒரு சிறந்த வழியாகும். நீங்கள் தொப்பியும் மேலங்கியும் கூட அணிந்திருக்கலாம்!

- **மெனுக்களை உருவாக்குங்கள்.** அது இல்லாத உணவகம் இருக்க முடியாது! துண்டுப் பிரசுரங்களில் இருந்து படங்களை வெட்டி எடுக்கவும் அல்லது விருப்பத்தேர்வுகளை எழுத உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். அடுத்த முறை மெனுவில் பயன்படுத்த உங்கள் குடும்பத்திற்குப் பிடித்தமான ஆரோக்கியமான உணவைப் படம் எடுக்கவும். ஒவ்வொரு உணவுக் குழுவின் மெனுவிலும் பெட்டிகளை உருவாக்குங்கள்: காய்கறிகள், புரதம், பழங்கள், பால் மற்றும் பிரெட். சிறந்த சரிவிகித உணவை ஊக்குவிக்க உதவுவதற்கு, வாடிக்கையாளர்கள் ஒவ்வொரு வகையில் இருந்தும் குறைந்தபட்சம் 1 உருப்படியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- **உங்கள் உணவுவிடுதியை இயக்கவும்.** உங்கள் ஊழியர் ஆர்டர்கள் எடுப்பதை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிங்கள். இங்கே நிறைய கற்றலும் கூட நடக்கலாம். உணவுத் தெரிவுகள், ஒரு வேளை உணவின் அளவு மற்றும் கணிதத்தையும் கூட அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள்! ஒன்றாகச் சேர்ந்து உணவு பரிமாறுங்கள்.

- **இடைவேளை எடுங்கள்.** உணவக ஊழியர்களுக்கு இடைவேளை தேவை, எனவே அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- **பணம் கொடுக்க மறந்துவிடாதீர்கள்!** சாப்பிட்ட பிறகு அனைவரும் அவரவர் பில்களைச் செலுத்த வேண்டும் — நீங்கள் விளையாட்டுப் பணத்தைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது உங்கள் சொந்தப் பணத்தைப் பயன்படுத்திவிட்டு அடுத்த முறை பயன்படுத்துவதற்காக அதைச் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.
- **ஒன்றுசேர்ந்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.** அனைவரும் சாப்பிட்டு முடித்துப் பணம் செலுத்திய பிறகு, மேசையையும் உணவுப் பாத்திரங்களையும் சுத்தம் செய்ய உங்கள் ஊழியர்கள் உதவலாம். சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் கூட டிஷ்வாஷரில் பாத்திரங்களைப் போட உதவலாம். பொறுப்பையும் ஒத்துழைப்பையும் கற்றுக்கொடுக்க இது ஒரு சிறந்த வழி ஆகும்.



செயல்பாடு இதிலிருந்து
எடுக்கப்பட்டது:
www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906

தந்தையருக்கான யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புச்சீட்டுகளை உருவாக்க டாட் சென்ட்ரல் கனடா (www.dadcentral.ca) மற்றும் அவர்களுடைய தேசிய வலையமைப்பின் கூட்டுச்செயல்பாடு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை கனடா பொது சுகாதார முகமை நன்றியுடன் அங்கீகரிக்கின்றது.