



Cơ Thể

nobody's perfect

Làm Huấn Luyện Viên Sức Khỏe cho Con

- **Trẻ thường ngưỡng mộ cha mình.** Là một người cha và là tấm gương cho con, quý vị có thể giúp con mình học cách sống lành mạnh bằng cách ăn uống đầy đủ và tập thể dục thường xuyên. Hoạt động thể chất và ăn uống lành mạnh là những cách tuyệt vời để giảm căng thẳng và hình thành thói quen tốt.
- **Giúp hỗ trợ sự phát triển và những thói quen lành mạnh của con quý vị bằng cách luôn ưu tiên điều đó.** Hãy vui vẻ và dành nhiều thời gian để hoạt động: Cố gắng linh hoạt và tận hưởng thời gian với con. Khuyến khích con thực hiện các hoạt động tràn đầy năng lượng mỗi ngày. Hoạt động tích cực sẽ giúp quý vị và con đối phó với căng thẳng và những cảm xúc khác. Điều này rất quan trọng đối với tất cả chúng ta!
- **Tích cực hoạt động.** Các hoạt động thể chất sẽ phát triển sức mạnh, khả năng phối hợp, sự tự tin và góp phần duy trì cân nặng hợp lý. Điều đó cũng ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của con quý vị; đồng thời sẽ khuyến khích trẻ luôn năng động khi lớn hơn. Tìm kiếm “Hướng Dẫn về Hoạt Động Thể Chất dành cho Người Canada” trên www.canada.ca để biết thêm thông tin về cách duy trì vận động.
- **Cùng nhau vận động.** Đi bộ, đạp xe, chơi trên tuyết, trượt băng hoặc đi bơi. Trẻ hiểu động cần có những cách để giải phóng năng lượng của mình. Cho phép con vận động trong ngày. Cho trẻ đi dạo cùng quý vị—thỉnh thoảng đẩy con đi dạo bằng xe đẩy. Đi thang máy. Đi thang bộ. Trẻ em ít hoạt động hơn có thể cần được động viên. Biến việc vận động thành một trò chơi. Nhảy giống như một chú thỏ từ nhà bếp sang phòng ngủ hoặc nhảy dây trước khi mặc quần áo.
- **Hãy vận động cùng nhau.** Cùng nhau ra ngoài. Quý vị cùng con có thể gặp gỡ những người mới và học các kỹ năng mới tại các sân chơi.
- **Hạn chế “thời gian ngồi trước màn hình”.** Hạn chế tối đa việc sử dụng tivi, máy tính và chơi game. Khuyến cáo không nên cho trẻ em dưới 2 tuổi ngồi trước màn hình. Đối với trẻ em từ 2 đến 5 tuổi, giới hạn thời gian sử dụng màn hình thông thường dưới 1 giờ mỗi ngày.
- **Ăn uống lành mạnh và cẩn thận với đồ ăn nhanh.** Giúp con quý vị học thói quen ăn uống lành mạnh. Là cha mẹ, quý vị có nhiệm vụ sắp xếp thời gian bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ cho con. Con sẽ quyết định con ăn bao nhiêu. Tất cả chúng ta đều cần một chế độ ăn uống cân bằng. Cùng ăn với con. Tránh ăn vặt khi xem TV vì mọi người có xu hướng ăn đồ ăn vặt nhiều đường và chất béo hơn trong khi xem phim. Thay vào đó, hãy đặt một bát trái cây trước mặt.
- **Thư giãn và ngủ.** Đảm bảo quý vị và con ngủ đủ giấc. Sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị phụ thuộc vào việc được nghỉ ngơi. Hãy chậm lại, ôm con và cùng đọc một cuốn sách.



i **Hãy là một hình mẫu lành mạnh.**
Là một người cha, quý vị hãy làm gương cho con mình.

Để tìm hiểu thêm thông tin về *Không Ai Hoàn Hảo*, hoặc tải về tài liệu này, vui lòng tìm kiếm “Danh Sách Lời Khuyên của Không Ai Hoàn Hảo” trên Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Các Hoạt Động Vui Khỏe Đơn Giản

Chơi trò nhà hàng

- Đóng vai rất quan trọng để con quý vị học cách thế giới vận hành. Hãy chơi trò nhà hàng trong giờ ăn hoặc chỉ khi con muốn. Đó là một cách tuyệt vời để khuyến khích ăn uống lành mạnh. Biến nhà bếp thành một nhà hàng thực phẩm lành mạnh. Dưới đây là một vài ý tưởng hữu ích cho quý vị:
- Hãy để trẻ đặt tên cho nhà hàng. Nhà hàng không thể không có tên!
- Sắp xếp nhân viên cho nhà hàng. Quý vị có thể là bếp trưởng và con có thể là người chủ, nhân viên phục vụ hoặc bếp phó. Cho dù quý vị thực sự đang chuẩn bị bữa tối hoặc chỉ chơi trò nhà hàng, con quý vị sẽ thích tham gia và đó là một cách tuyệt vời để dành thời gian cho nhau. Quý vị thậm chí có thể chuẩn bị cả phục trang với mũ và tạp dề!
- Tạo thực đơn. Nhà hàng thì không thể thiếu thực đơn được nhỉ! Cắt hình ảnh từ tờ rơi hoặc giúp con viết các tùy chọn món ăn. Chụp ảnh bữa ăn lành mạnh yêu thích của gia đình quý vị để đưa vào thực đơn cho lần sau. Làm hộp đồ ăn theo thực đơn của từng nhóm thực phẩm; rau, protein, trái cây, sữa và bánh mì. Để khuyến khích các lựa chọn ăn uống cân bằng, khách hàng phải chọn ít nhất 1 món ăn từ mỗi danh mục.
- Tổ chức hoạt động của nhà hàng. Cùng vui với vai trò nhân viên nhận món. Trẻ có thể học được rất nhiều thứ trong vai trò này. Trẻ sẽ học về cách lựa chọn thực phẩm, khẩu phần và thậm chí cả toán học! Phục vụ đồ ăn cùng nhau.
- Nghỉ ngơi một lát. Nhân viên nhà hàng cần nghỉ ngơi, vì vậy mọi người nên ngồi ăn cùng nhau.
- Đừng quên thanh toán! Sau khi ăn, mọi người cũng sẽ phải thanh toán hóa đơn của mình — quý vị có thể dùng tiền thật để chơi hoặc cùng nhau tạo tiền giả và cất giữ để lần sau chơi tiếp.
- Cùng nhau dọn dẹp. Khi mọi người đã ăn xong và thanh toán, nhân viên sẽ dọn bàn và rửa bát đĩa. Ngay cả trẻ mới biết đi cũng có thể giúp xếp đồ vào máy rửa bát. Đó cũng là một cách tuyệt vời để dạy con về trách nhiệm và sự hợp tác.

Tham khảo các hoạt động từ:
www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906



Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada chân thành cảm ơn sự hợp tác và hỗ trợ chuyên môn của Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) cùng mạng lưới quốc gia của tổ chức này trong việc phát triển danh sách lời khuyên của *Không Ai Hoàn Hảo* dành cho các ông bố.