دليل الوالدين

En FRISK skolstart

احتفظ به!

سيساعدك هذا الدليل على تعزيز صحة طفلك من خلال تقديم
النصائح والدعم لتسهيل نجاحك في اتباع عادات جيدة.

Arabiska

CC BY-NC-ND 4.0

Erkännande-IckeKommersiell-IngaBearbetningar 4.0 Internationell

Du har tillstånd att dela, kopiera och vidaredistribuera materialet oavsett medium eller format på följande villkor:

Erkännande: Du måste ge ett korrekt erkännande, ange en hyperlänk till licensen, och ange om bearbetningar är gjorda. Du behöver göra så i enlighet med god sed, och inte på ett sätt som ger en bild av att licensgivaren stödjer dig eller ditt användande.

IckeKommersiell: Du får inte använda materialet för kommersiella ändamål.

IngaBearbetningar: Om du remixar, transformerar, eller bygger vidare på materialet, får du inte distribuera det modifierade materialet.

المقدمة

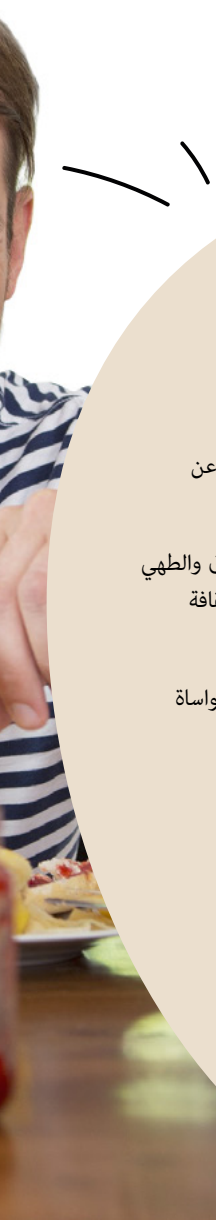
الصحة الجيدة هي أحد أهم الأشياء في الحياة. تتأثر صحتنا إلى حد كبير بعاداتنا، على سبيل المثال ما نأكله ومقدار ما نمارسه من تمارين. إن اتباع عادات صحية في الطفولة يجعل من السهل الحفاظ على صحة جيدة في الكبر. بصفتك أحد الوالدين، لديك التأثير الأكبر على أسلوب حياة طفلك. تقدم هذه النشرة معلومات عن كيفية دعمك كوالد/ة لطفلك فيما يتعلق باكتساب عادات صحية بطريقة سهلة. تستند جميع النصائح على الأبحاث.

برنامج «بداية صحية للمدرسة» هو برنامج لدعم الوالدين قائم على الأدلة طوّره باحثون في معهد كارولينسكا.

النهج

أنت بمثابة بطل بالنسبة لطفلك

أنت الشخص الأكثر أهمية بالنسبة لطفلك وما تقوم به يؤثر على طفلك أكثر من أي شيء آخر! أنت من تستطيع ضمان اكتساب طفلك لعادات صحية في مرحلة مبكرة من حياته. يحتاج الأطفال إلى من يقوم بإرشادهم إلى العادات الجيدة من خلال التشجيع ووضع الحدود، ولكن الأهم من ذلك كله من خلال رؤية الطفل لما تقوم به كوالد/ة! أظهر اهتمامك وشجّع طفلك كثيراً وبشكل متكرر. احترم آراء طفلك ولا تخف من وضع الحدود وقول لا بطريقة جيدة.



يمكنك مساعدة طفلك على اكتساب عادات غذائية جيدة من خلال.

أن تكون قدوة حسنة له. تناولا الطعام معًا في بيئة هادئة، وتناول نفس الطعام الذي يتناوله طفلك، وبالتالي سوف تعلم طفلك أن يفعل مثلك.

ضع حدوداً. قلل من كمية الحلويات في منزلك. سيسهل عليك هذا الأمر وضع حدود للأكل وسيسهل عليك وعلى طفلك اختيار الأشياء الجيدة لتناولها.

ثق بالطفل الذي يقول «لقد شبعت». لا تزعج طفلك أو تجبره على تناول المزيد من الطعام.

لا تستسلم. قد يرتاب الأطفال من بعض الأطعمة أو النكهات. إنه أمر طبيعي تماماً. استمر في تقديم الأطعمة وتناولا الطعام معاً.

لا تمزح أبدًا بشأن وزن جسم طفلك وتجنب الحديث عن الحمية الغذائية.

أشرك طفلك. أشرك طفلك في اختيار الوصفات والتسوق والطهي - إنها فرصة رائعة لتعليم طفلك عن الطعام الجيد وثقافة الطعام.

لا تستخدم الطعام أو الحلويات كمكافأة أو كوسيلة لمواساة الطفل أو لعقابه.



طعام جيد ببساطة

قم بمراعاة نموذج الطبق عند التسوق وعند تقديم الطعام



يُظهر نموذج الطبق كيف يمكن لوجبة الغداء أو العشاء الجيدة أن تبدو. توازن جيد بين الأطعمة المختلفة - الكثير من الخضراوات والبطاطا والمعكرونة والبرغل والكسكس أو أي طعام آخر مشبع. يتم ملء جزء صغير من الطبق باللحم أو السمك أو خيار نباتي.

يمكن أن يكون نموذج الطبق مفيدًا بغض النظر عن أي ثقافة طعام لديك أو ما إذا كنت تأكل طعامًا نباتيًا أو ما شابه ذلك.

هل تريد معرفة المزيد؟
www.livsmedelsverket.se/en

بعض الاقتراحات لتحقيق النجاح!

أنت من تقع عليك مسؤولية شراء وإعداد طعام جيد لطفلك. إن الطعام الجيد والمتنوع والمغذي ضروري لنمو الأطفال وتطورهم وتعلمهم بشكل جيد.

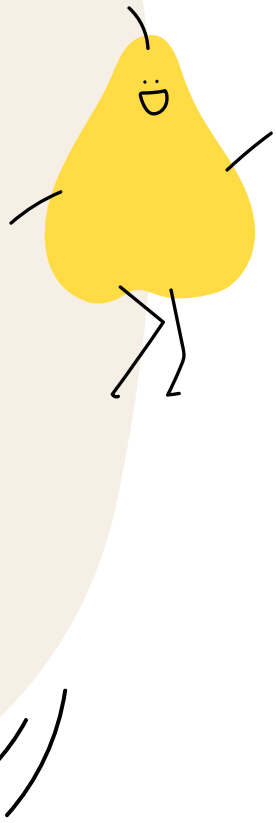
وفي الوقت نفسه، تقع على عاتق الطفل مسؤولية تحديد ما سيأكله من الطعام وكميته.

يحتاج الأطفال إلى الطعام بشكل منتظم ويستفيدون من تناول وجبات الفطور والغداء والعشاء، بما في ذلك في عطلات نهاية الأسبوع.

البيتزا والبطاطا المقلية والمشروبات الغازية ليست أطعمة يومية جيدة. قد يكون من المناسب تقديم هذا النوع من الطعام مرتين في الشهر كحد أقصى.

الماء مشروب جيد أثناء تناول الطعام. لا تتردد في تقديم الماء أو الحليب أو أي منتج مشابه مع الوجبات. الحليب الخالي من الدسم جيد للأطفال والكبار على حد سواء.

الخبز وحبوب الفطور. قدم المنتجات المصنوعة من الدقيق الكامل ابتداءً من عمر سنتين.



الخضراوات والفاكهة

خضروات و فواكة كل يوم

تناوُل الخضروات والفاكهة كل يوم عادة جيدة لصحتك. يحتاج الأطفال كثيرًا إلى التوجيه والدعم لتعويدهم على تناول الخضروات والفاكهة، وهنا لديك دور مهم كوالد/ة في هذه المَهَمة. شجع طفلك على تناوُل الكثير من الخضروات والفاكهة وتناوَل الخضروات والفاكهة مع طفلك، ويفضّل أن يكون ذلك لعدة مرات في اليوم. احرص على أن يكون لديك دائماً الخضراوات والفاكهة في المنزل. يحتاج الأطفال حتى سن 10 سنوات إلى تناول حوالي 400 جرام يوميًا من الخضراوات والفاكهة مقسمة إلى 5-4 حصص.

كن قدوة حسنة لطفلك. إذا أكلت بنفسك وأظهرت بأن ما تأكله شهي المذاق، فمن المرجح أن يأكل أطفالك أيضًا مما تأكل، حتى لو استغرق الأمر بعض الوقت.

ضع روتينًا بتضمين الخضروات في كل وجبة وتنويع ألوانها وأشكالها.

قم بإثارة اهتمام طفلك وتشجيعه من خلال تقديم الخضروات بطرق مختلفة؛ على شكل قطع صغيرة أو في أوعية مختلفة أو مطبوخة أو نيئة أو بأي طريقة أخرى يحبها الطفل.

لا تستسلم. يمكن أن يرتاب الأطفال من أنواع الخضراوات الجديدة. لا تجبر الطفل على الأكل أو التذوق بل تناول الطعام بنفسك واستمر في تقديم تلك الخضروات.



الأطفال من سن 4 إلى 10 سنوات =
400 جرام من الخضروات والفاكهة يوميًا



لوجبة الإفطار - 60 جم

½ موزة في اللبن
2-1 حلقات فلفل على الشطيرة (الساندويش)

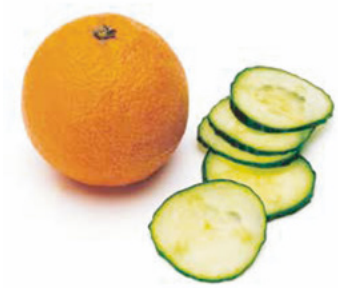
+



للوجبة الغداء - 60 جم

2 ديسيلتر (حوالي 60 جم) خضروات مشكلة من طبق الخضروات: ملفوف أبيض مبشور وجزر مقطع وذرة وفاصوليا سوداء

+



للوجبة الخفيفة - 120 جم

1 برتقالة
5-4 شرائح من الخيار على الشطيرة (الساندويش)

+



لوجبة العشاء - 160 جم

½ ديسيلتر راتاتاتوي (يخنة خضار)
2 حلقات فلفل
1 تفاحة

=

400 جم

لا بأس في تناول الحلويات والمثلجات والكعك ولكن فقط في بعض الأحيان

قد يكون مذاق الحلويات والمشروبات الغازية والمثلجات ورقائق البطاطا المقرمشة لذيذاً في بعض الأحيان، ولكنها ليست ما يحتاجه الأطفال في مرحلة النمو. هذه الأطعمة تحتوي على الكثير من الطاقة ولكن لا تحتوي على أي تغذية تقريبًا، لذا لا يمكن للأطفال تناول الكثير منها إذا أرادوا أن ينمو ويكونوا بصحة جيدة. يتناول الأطفال في يومنا هذا الكثير من هذه المنتجات، مما قد يؤدي إلى نقص في التغذية وإلى السمنة وتسوس الأسنان. تقع على عاتقك كوالد/ة مسؤولية وضع الحدود لطفلك. أنت من يمكنه الحد من كمية المشروبات السكرية والمثلجات والكعك التي يتناولها طفلك.

بعض الاقتراحات

كن قدوة حسنة لطفلك من خلال عدم تناول الحلويات والوجبات الخفيفة والكعك أمام طفلك.

أنشئ روتيناً. لا تحتفظ بالحلويات في المنزل. سيكون من الأسهل عليك وضع الحدود عندما لا يكون هناك حلويات أو مشروبات غازية أو كعك أو عصائر في المنزل.

لا تقدم الحلوى لطفلك في أيام الأسبوع الاعتيادية بل احتفظ بها للمناسبات الخاصة.

اشترِ عبوات صغيرة أو قدم الوجبات الخفيفة والحلويات في أوعية صغيرة.



هذه هي الكمية القصوى من الحلويات التي يمكن لطفل يتراوح عمره بين 6 و9 سنوات تناولها في الأسبوع - بشرط أن يتناول طعاماً صحياً بخلاف ذلك.

من يؤثر على طفلك؟

التسويق الذي يستهدف الأطفال يتزايد، خاصة عندما يتعلق الأمر بالأطعمة والمشروبات غير الصحية، هذا ويتعرض طفلك باستمرار لإعلانات لهذه المنتجات. ويحدث ذلك على العبوات في المتاجر، وعلى المنصات الرقمية مثل وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب على الإنترنت والمواقع الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو، وكذلك في البيئة الحضرية وعلى التلفاز. بما أن الأطفال سريعو التأثر، فمن المهم أن تكن على دراية بما يشاهده طفلك.

بعض الاقتراحات

ما هي الدعاية والإعلان؟

لماذا توجد صور ملونة ورسوم كرتونية على العبواتفي المتاجر؟

لماذا توضع الحلوى دائماً بجانب صندوق الدفع في المتاجر؟

هل بإمكاننا تصديق كل هذه الإعلانات؟

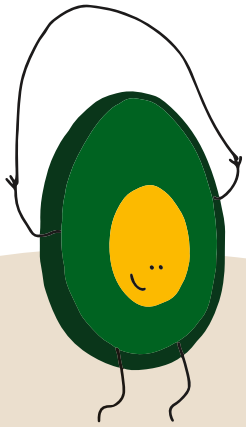
اقفز واركض والعب كل يوم



يفضّل أن تقوما بذلك معاً

يحتاج الأطفال إلى عدة ساعات من النشاط البدني كل يوم ليكونوا بصحة جيدة ولينمو. غالباً ما يتحرك الأطفال الصغار كثيراً، ولكن الأبحاث تظهر بأن الأطفال يتحركون بشكل أقل بعد فترة وجيزة من بدء المدرسة، لهذا السبب من المهم أن نعوّد الأطفال على كثرة الحركة منذ سن مبكرة.

التربية البدنية في المدارس ليست كافية. يحتاج الأطفال أيضًا إلى أن يكونوا نشيطين في أوقات فراغهم وفي عطلات نهاية الأسبوع. بصفتك أحد الوالدين، فإن لك دورًا مهمًا في تعويد طفلك على التحرك كثيرًا. أظهر لطفلك أنك تتحرك وابحث عن أنشطة للحركة تستمتعان بممارستها معًا.



بعض الاقتراحات!

كن قدوة حسنة لطفلك. تحرك مع طفلك وأظهر له بأنك تستمتع بذلك. العب وارقص، أو اذهب إلى الغابة، أو حمام السباحة، أو تل التزلج أو حلبة التزلج.

أنشئ روتيناً. اذهب إلى المدرسة والأماكن الأخرى القريبة من منزلك مع طفلك مشياً على الأقدام أو بالدراجة الهوائية إن أمكن، بدلاً من التنقل بالسيارة أو الحافلة.

دع الأطفال يلعبون في الخارج في الهواء الطلق قدر الإمكان، إن الأطفال يتحركون عندما يكونون في الخارج أكثر مما يتحركون وهم في الداخل.

شجع طفلك على القفز والتسلق والتوازن والجري والتدحرج والرقص...

ابحث عن نادٍ حيث يمكن لطفلك ممارسة الرياضة فيه مع الآخرين. ولكن فقط إذا أراد الطفل ذلك، لا تضغط عليه.

أظهر اهتمامك بحركة طفلك. اسأل عما فعله طفلك في وقت الاستراحة أو إذا لعب في الخارج.

احرص على أن يكون لدى أطفالك ملابس وأحذية جيدة حيث أن ذلك مهمًا لمساعدتهم على الحركة.

ما الذي يشاهده طفلك ولكم من الوقت؟

يجب أن تقتصر مشاهدة التلفاز أو الحاسوب أو الحاسوب اللوحي أو الهاتف المحمول على ساعتين كحد أقصى في اليوم للأطفال. انتبه إلى ما يشاهده طفلك وإلى مدة جلوسه. ساعد طفلك في العثور على أشياء أخرى يقوم بها. أنت قدوة لطفلك، فالأطفال يفعلون ما تفعله أنت كوالد/ة. فكر في الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة عندما تكون مع طفلك.

جرّب هذا!

كن قدوة حسنة لطفلك. قلل من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة عندما يكون طفلك متواجدًا معك.

أنشئ روتيناً. حاول أن تحدّ من الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة إلى ساعتين تقريباً في اليوم خلال وقت الفراغ.

ابحث عن أشياء أكثر نشاطاً ليقوم بها الطفل بدلاً من استخدام الشاشات، مثل اللعب، وممارسة الألعاب، والخروج معاً.

قلل الوقت الذي تقضياه أنت وطفلك في الجلوس دون حراك. خذا استراحة للحركة معاً، دغدغا بعضكما أو ارقصا أو العبا.

دع الأطفال يلعبون في الخارج في الهواء الطلق قدر الإمكان، إن الأطفال يتحركون عندما يكونون في الخارج أكثر مما يتحركون وهم في الداخل.



اقتراحات لألعاب نشطة يمكنكما لعبها معاً!

- لعبة الغميضة
- لعبة الزقيطة
- الرقص - التوقف
- اتباع جون
- رمي الكرة
- اللعب بالبالون
- صنع مسار العوائق
- تمثيليات تحزيرية

النوم

نم جيداً

يحتاج الأطفال إلى الكثير من النوم ليكونوا بصحة جيدة ولينمو. إذا لم يحصل الأطفال على قسط كافٍ من النوم، فإنهم سيواجهون صعوبة في التعلم في المدرسة. كما وقد تنخفض شهيتهم للطعام أيضًا. إذا تحرك المرء كثيراً أثناء النهار، فإنه سيصبح أكثر تعباً وبالتالي يغفو بسهولة أكبر عند وقت النوم. قبل موعد النوم من الأفضل أن يسترخي الطفل، مثلاً من خلال قراءة قصة.

يحتاج الأطفال الذين يكبرون ويتطورون إلى النوم الجيد



تعاون الوالدين

مع الطفل

من المهم أن يكون لديكما كوالدين تواصل جيد فيما يتعلق بعادات الطعام والنشاط البدني لطفلك. من الجيد أن يكون هناك اتفاق على بعض الأمور التي تؤثر على وجبات الطفل أو الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة. من المهم أيضًا الاتفاق مع البالغين الآخرين الذين يتواجدون مع الطفل بكثرة، مثل الأجداد أو الأعمام على كمية الحلويات التي يمكن للطفل تناولها خلال الأسبوع.

لا تتردد في المناقشة!

كيف يمكننا أن نكون نشيطين معًا كعائلة؟

كم مرة يجوز لنا أن نأكل الحلويات؟

كيف يمكننا التأكد من تناول ما يكفي من الخضروات في عائلتنا؟

كيف نكون قدوة حسنة في أوقات تناول الطعام؟

كيف نكون قدوة حسنة فيما يتعلق بالنشاط البدني في الحياة اليومية؟

هذه هي المدة التي يوصى بأن ينامها طفلك خلال 24 ساعة:

الأطفال أقل من 5 سنوات - 11 ساعة على الأقل

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-10 سنوات - 10 ساعات على الأقل

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 10-16 سنة - 9 ساعات على الأقل

«لكي تكون قدوة حسنة
لطفلك، من المهم أن
تعتني بنفسك وبصحتك.»



اختبر ما إذا كنت معرضًا
لخطر الإصابة بداء
السكري من النوع 2. يمكن
للكثيرين تجنب ذلك من
خلال تغيير نمط حياتهم.

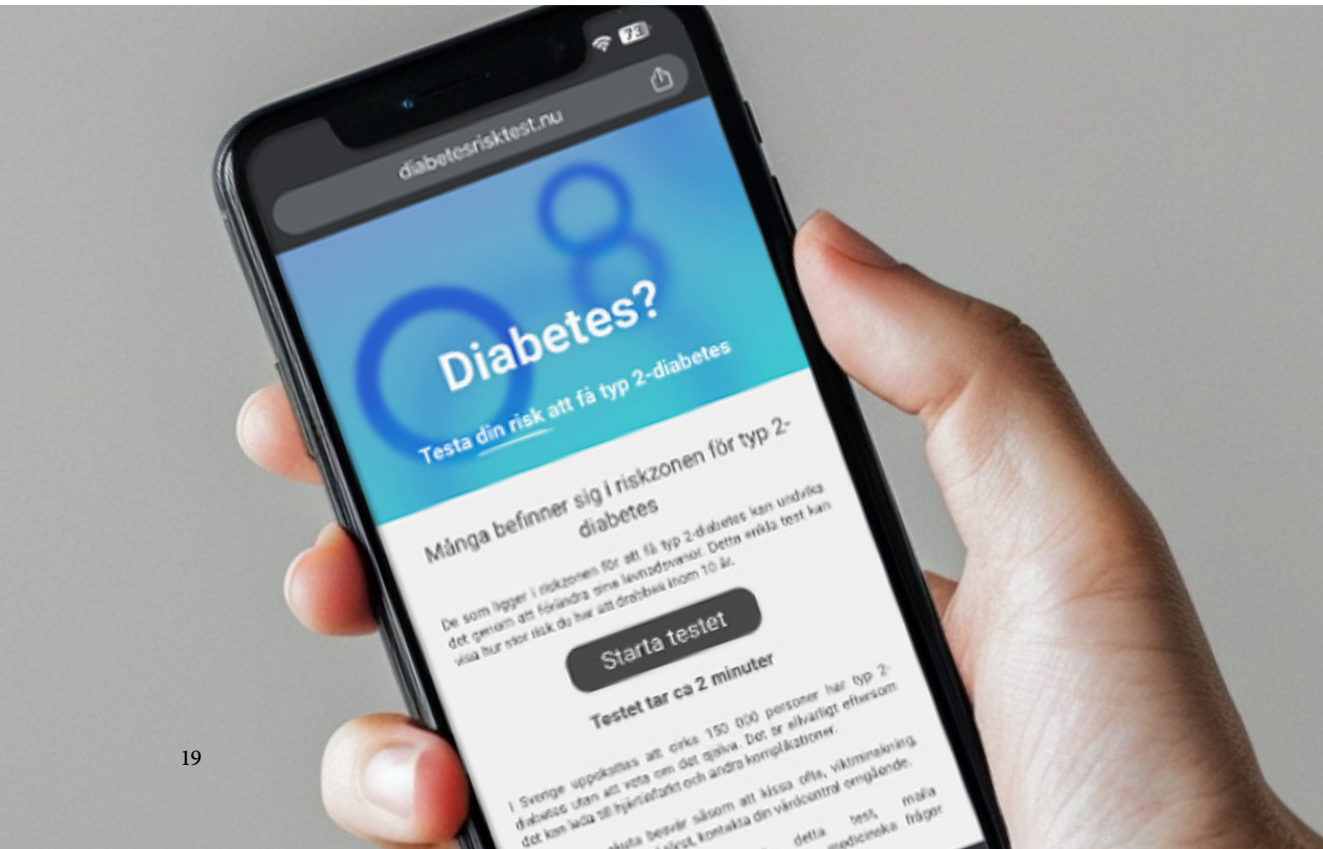
كيف هي صحتك؟

من الطرق السهلة لمعرفة حالتك الصحية هي إجراء اختبار احتمالية خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.

داء السكري من النوع الثاني هو مرض خطير يحدث غالبًا في مرحلة البلوغ، حيث يواجه الجسم صعوبة في الحفاظ على مستويات منخفضة للسكر في الدم. تشمل الأعراض الشائعة الإرهاق وزيادة التبول. تتطور الأعراض عادةً بشكل تدريجي وقد يصعب اكتشافها. يزداد خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري إذا كان أحد أفراد عائلتك مصابًا بالمرض، ولكن الإصابة بالمرض تعتمد أيضًا على عاداتك ونمط حياتك.

يمكنك تقليل خطر الإصابة بشكل كبير عن طريق تناول المزيد من الطعام الصحي وزيادة حركتك وتجنب التدخين. حتى التغييرات الصغيرة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك.

من خلال الإجابة على بعض الأسئلة البسيطة، يمكنك معرفة ما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني خلال السنوات العشر القادمة. قم بإجراء الاختبار في الصفحة التالية أو قم بزيارة الموقع www.1177.se وابحث عن "Självtest diabetes" (الاختبار الذاتي لمرض السكري) لإجراء الاختبار.



اختبر احتمالية خطر إصابتك بداء السكري خلال 10 سنوات.

أ) العمر:

- ○ 25-44 سنة (0 نقطة)
- ○ 45-54 سنة (2 نقطة)
- ○ 55-65 سنة (3 نقطة)
- ○ اكثر من 65 سنة (4 نقطة)

ب) مؤشر كتلة الجسم:

- ○ اقل من 25 كغم/م^2 (0 نقطة)
- ○ 25-35 كغم/م^2 (1 نقطة)
- ○ اكثر من 35 كغم/م^2 (3 نقطة)

ج) محيط الخصر:

الرجال	نحيف
○ قل من 94 (0 نقطة)	○ قل من 80 (0 نقطة)
○ 94 – 102 (3 نقطة)	○ 80 – 88 (3 نقطة)
○ اكثر من 102 (4 نقطة)	○ اكثر من 88 (4 نقطة)

د) هل تمارس يوميا لمدة 30 دقيقة اي نشاط بدني وقت العمل او اي نشاط بدني خلال وقت الفراغ (بما فيها الاعمال اليومية):

- ○ نعم (0 نقطة)
- ○ لا (2 نقطة)

ه) كم مرة تتناول الخضار , الفاكهة , التوتيات:

○ يوميا (0 نقطة)

○ ليس بشكل يومي (1 نقطة)

و) هل اخذت بشكل منتظم اي ادوية لعلاج ضغط الدم:

○ لا (0 نقطة)

○ نعم (2 نقطة)

ي) هل عانيت من ارتفاع نسبة السكر بالدم (في حالة المرض, خلال الحمل, الفحوصات الدورية عند الطبيب):

○ لا (0 نقطة)

○ نعم (5 نقطة)

ز) هل يعاني احد من افراد العائلة المباشرة او احد الاقارب من داء السكري نوع (1) او نوع (2):

○ لا (0 نقطة)

○ الجد ,الجدة, العم , العمة, ابن العم اللزم (0 نقطة)

○ الاب,الام,الاخ ,الاخت , الابن , الابنة (5 نقطة)

اجمع الدرجات من جميع الأسئلة لتحصل على الدرجة الإجمالية، ثم انتقل إلى الصفحة التالية لتقييم احتمالية الخطر لديك بناءً على الفئات المذكورة.

خطر الإصابة بداء السكري؟

حصلتُ على ..... نقاط خطر

خطر إصابتك بداء السكري من النوع 2 خلال 10 سنوات:

أقل من 7: احتمال ضئيل: وتشير التقديرات إلى أن واحد من كل مائة شخص يصاب بالمرض.

7–11: احتمال أعلى قليلاً: وتشير التقديرات إلى أن واحداً من كل 25 شخصاً يصاب بالمرض.

12–14: معتدل: وتشير التقديرات إلى أن واحداً من كل ستة أشخاص يصاب بالمرض.

15–20: احتمال كبير: وتشير التقديرات إلى أن واحداً من كل ثلاثة أشخاص يصاب بالمرض.

أكثر من 20: احتمال كبير جداً: وتشير التقديرات إلى أن النصف يصاب بالمرض.

إذا حصلت على:

7-11 فكّر في عادات ممارسة الرياضة والأكل لديك وراقب وزنك.

12-20 تواصل مع المركز الصحي لمزيد من التقييم.

21-26 تواصل مع المركز الصحي في أقرب وقت ممكن لفحص سكر الدم.

Karolinska Institutet

تم تقييمه علمياً.

تم إطلاق البرنامج لأول مرة في عام 2011. تُظهر العديد من الدراسات العلمية أن البرنامج له تأثير إيجابي على صحة الأطفال. يعمل برنامج بداية صحية للمدرسة من أجل:

- ادات طعام صحية
- عادات تمارين رياضية صحية
- الوقاية من زيادة الوزن والسمنة
- نوم أفضل

En FRISK skolstart

أطفال بصحة أفضل!

برنامج "بداية صحية للمدرسة" عبارة عن برنامج لدعم الأسرة طوّره باحثون في معهد كارولينسكا بهدف تحقيق صحة أفضل للأطفال كي يستمتعوا ويتعلموا بشكل أفضل في المدرسة وكذلك ليتمتع جميع أفراد الأسرة بصحة جيدة.

اقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني للبرنامج:
https://ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

برنامج "بداية صحية للمدرسة" هو برنامج غير ربحي. خلال الفترة 2025-2024، يُقدّم هذا البرنامج من قِبَل مركز علم الأوبئة والطب المجتمعي
(Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin)
في منطقة ستوكهولم من خلال شبكة صحة الطالب (Elevhälsoportalen).

Region Stockholm