راهنمای والدین

En FRISK skolstart

ذخیره شود!

این رهنمود به شما کمک می‌کند تا با ارائه مشوره و حمایت ، صحت طفل تان را تقویت کنید، تا موفقیت در عادت‌های خوب برایتان آسان‌تر شود

Dari

مقدمه

صحت خوب یکی از مهمترین چیزها در زندگی است. صحت تا حدی زیاد توسط عادت های که ما داریم متاثر میگردد، بطور مثال ما چه میخوریم و چقدر حرکت میکنیم. اگر شما از قبل در طفولیت عادت های صحی داشته باشید، حفظ صحت خوب حتی در بزرگسالی آسانتر است. منحیث یک پدر و مادر، شما بیشترین تاثیر را بالای شیوه زندگی طفل تان دارید. در این بروشور معلوماتی در مورد اینکه چگونه شما به عنوان والدین می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا به‌سادگی عادت‌های سالم را کسب کند، ارائه شده است تمام توصیه ها بر اساس تحقیق است.

En frisk skolstart یک پروگرام حمایت والدین مبتنی بر شواهد است که توسط محققین در Karolinska institutet بوجود آمده است.

رویکرد

تو قهرمان فرزندت هستی

شما برای طفل تان مهمترین هستید و چیزی که شما انجام میدهید بیشترین تاثیر را در طفل تان دارد! شما کسی هستید که میتوانید اطمینان حاصل کنید که طفل شما در اوایل زندگی عادت های صحی را بدست میاورد. اطفال ضرورت به راهنمایی در مورد عادت های خوب هم از طریق تشویق و هم از طریق محدودیت ها دارند، مگر بیشتر از همه با دیدن اینکه شما منحیث یک پدر یا مادر چگونه عمل می‌کنید! به آنها نشان دهید که برایشان اهمیت قائل هستید، آنها را زیاد و به طور مکرر تشویق کنید به نظریات طفل احترام بگذارید و از تعیین محدودیت و گفتننی به یک طریق مناسب نترسید.

شما می‌توانید به فرزندتان در ایجاد عادت‌های غذایی سالم کمک کنید از طریق...

به عنوان یک نمونه خوب برای فرزندتان عمل کنید با هم در یک محیط آرام غذا بخورید و همان غذایی که فرزندتان می‌خورد، بخورید. این کار به فرزندتان کمک می‌کند تا یاد بگیرد که مانند شما رفتار کند.

سرحد تعیین کنید. مقدار شیرینی را در خانه محدود کنید. با این کار، تعیین سرحد برای شما آسان‌تر می‌شود . به فرزندتان و خودتان کمک می‌کنید که خوراکی‌های مناسب‌تری را انتخاب کنید

به طفل تان اعتماد کنید وقتی که میگوید" من سیر هستم" طفل را آزار ندهید و آنرا مجبور به خوردن بیشتر نکنید.

تسلیم نشوید. اطفال ممکن است بعضی ازغذاها یا مزه‌ها را خوش نداشته باشند این کاملاً طبیعی است. به سرو کردن و خوردن با هم ادامه دهید.

هرگز درباره وزن بدن طفل تان شوخی نکنید و از صحبت کردن درباره رژیم گرفتن خودداری کنید

طفل خود را دخیل سازید. طفل خود را در انتخاب دستور العمل ها، خرید و پختن شامل کنید – این یک فرصت خوب است تا به طفل تان در مورد غذای خوب و کلتور غذایی یاد دهید.

از غذا یا شیرینی به عنوان انعام، دلجویی یا مجازات استفاده نکنید

به سادگی غذای خوب

وقت خرید و پیشکش غذا، مدل بشقاب را در نظر داشته باشید

مدل بشقاب نشان میدهد که یک نان چاشت یا شام نان شب خوب چگونه میتواند به نظر برسد. یک تعادل خوب بین غذاهای مختلف - سبزیجات زیاد و کچالو، مکرونی، بلغور، کوسکوس یا چیزی دیگری که شما را خوب سیر میکند. یک بخش کمی کوچکتر بشقاب با گوشت، ماهی یا یک انتخاب غذای گیاهی پر شده است. بدون در نظر داشت اینکه شما چه کلتور غذایی دارید یا اینکه آیا شما سبزیجات یا مشابه آن میخورید، مدل بشقاب میتواند مفید باشد.

آیا میخواهید بیشتر بدانید؟
www.livsmedelsverket.se

چند پیشنهاد برای موفقیت!

این مسئولیت شماست که غذاهای خوب برای فرزندتان بخرید و پخته کنید غذای خوب و متنوع با تغذیه زیاد برای رشد، انکشاف و یادگیری خوب اطفال ضرورت است.

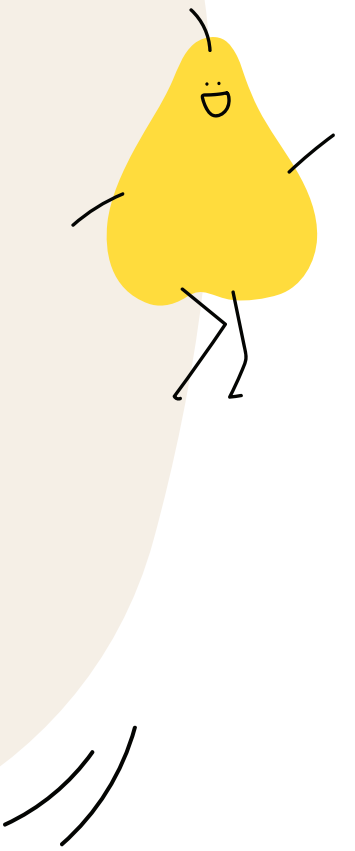
در عین زمان، این مسؤلیت طفل است که تصمیم بگیرد چه و چه مقدار غذا را بخورد.

اطفال بشکل منظم به غذا ضرورت دارند و حتی در آخر هفته ها با خوردن صبحانه، نان چاشت و نان شب احساس خوبی میکنند.

پیتزا، چپس و نوشیدنی های گازدار غذای خوب روزمره نیستند. ممکن است مناسب باشد که حداکثر دو بار در ماه این غذاها را صرف کنید

آب یک نوشیدنی خوب در وقت غذا خوردن است. لطفاً از آب، شیر یا محصولات مشابه در وقت غذا خوردن استفاده کنید. شیر کم چرب هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان مفید است.

نان و غلات. محصولات دانه کامل را از سن دو سالگی سرو کنید.



سبزیجات و میوه ها

هر روز سبزی و میوه

خوردن سبزیجات و میوه ها هر روز یک عادت خوب برای صحت است. اطفال اغلب اوقات برای ایجاد عادت به خوردن سبزیجات و میوه ضرورت به راهنمایی و حمایت دارند، و اینجا شما منحیث یک پدر و مادر یک وظیفه مهم دارید. طفل تان را تشویق کنید تا سبزیجات و میوه زیاد بخورد و خود تان یکجا با طفل سبزیجات و میوه بخورید ترجیحاً چند بار در روز. همیشه در خانه سبزی و میوه داشته باشید. اطفال تا 10 سال باید تقریباً 400 گرام هر روز به 5-4 بخش تقسیم شده بخورند.

یک نمونه خوب باشید اگر شما خود تان بخورید و نشان دهید که فکر میکنید این خوب است، احتمال بیشتری وجود دارد که اطفال هم بخورند، درحالیکه این ممکن وقت بگیرد.

برای بوجود آوردن یک عادت در هر وعده غذایی سبزیجات را بگنجانید و از رنگ‌ها و شکل‌های مختلف استفاده کنید

علاقه ایجاد کنید و طفل را تشویق کنید که سبزیجات را به روش‌های مختلف بخورد؛ به صورت پارچه‌های کوچک، در کاسه‌های جداگانه، به شکل پخته، خام یا به هر شکلی که طفل خوش دارد

تسلیم نشوید. اطفال ممکن است سبزیجات جدید را خوش نداشته باشند طفل را مجبور به خوردن یا چشیدن نکنید، بلکه خود تان بخورید و به خدمت کردن ادامه دهید.

کودکان بین چهار تا ده سال = 400 گرام سبزیجات و میوه در طول یک روز

برای صبحانه – 60 گرم

2/1 کیله در فایل
2-1 حلقه مرچ دلمه ای روی ساندویچ

+

برای نان چاشت – 60 گرم

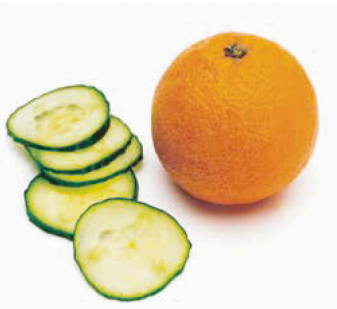
2 لیسه (تقریباً *60* گرم) سبزیجات مخلوط از میز سالاد: کرم خرد شده، زردک به قطعات، جواری، لوبیای سیاه

+

برای خوراک سبک بین دو وعده غذایی - 120 گرم

1 مالته
5-4 برش بادرنگ روی ساندویچ

+



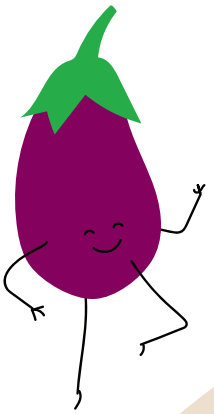
برای شام – 160 گرم

2/1 لیتر راتاتویل
2 حلقه فمرچ دلمه ای
1 سیب

=

400گرم

شیرینی ها، آیس کریم و کلچه بعضی اوقات خوب است



شیرینی ها، نوشیدنی های گازدار، آیس کریم و چیپس ها ممکن بعضی اوقات مزه خوب داشته باشند مگر چیزی نیستند که اطفال در حال رشد به آن ضرورت داشته باشند. این دارای انرژی زیاد است مگر تقریباً هیچ تغذیه ندارد، از اینرو اطفال اگر میخواهند رشد کنند و احساس خوب کنند نمیتوانند مقدار زیاد آنرا بخورند. امروزه کودکان بیش از حد از این قسم محصولات مصرف می کنند که این امر می تواند منجر به کمبود غذایی، چاقی و سوراخ در دندان ها شود. این مسؤلیت شما منحیث یک پدر یا مادر است تا برای طفل محدودیت ها تعیین کنید. شما کسی هستید که میتوانید مقدار نوشیدنی های شیرین، آیس کریم و کلچه که طفل میخورد را محدود کنید.

چند پیشنهاد

یک نمونه خوب باشید با نخوردن شیرینی، تنقلات و کلچه در مقابل کودک.

یک عادت را بوجود بیاورید. در خانه شیرینی نداشته باشید. اگر در خانه شیرینی، نوشیدنی های گازدار، کلچه یا آب میوه وجود نداشته باشد، تعیین محدودیت ها برای شما آسان تر خواهد بود.

در روزهای کاری به طفل شیرینی ندهید، بلکه آنها را برای مناسبت های خاص ذخیره کنید.

پاکت های کوچک خریداری کنید یا تنقلات و شیرینی ها را در کاسه های کوچک سرو کنید.

یک طفل 9-6 ساله میتواند حداکثر در جریان یک هفته تقریباً این مقدار شیرینی بخورد - به شرط اینکه او در غیر آن صحی غذا بخورد.

چه کسی بالای طفل شما تاثیر میگذارد؟

بازاریابی که برای کودکان طراحی شده است در حال افزایش است بخصوص وقتی که صحبت ازغذاها و نوشیدنی‌های ناسالم میشود. طفل شما بشکل دوامدار در معرض تبلیغات این محصولات قرار دارد. این در بسته بندی در فروشگاه مواد غذایی، در پلت فورم های دیجیتلی مانند رسانه های اجتماعی، بازی های آنلاین و ویب سایت ها با ویدیوها، مگر همچنان در محیط شهری و در تلویزیون صورت میگیرد. بخاطریکه اطفال به آسانی تحت تاثیر قرار میگیرند، این مهم است که شما از چیزی که طفل تان تماشا میکند آگاه باشید.

چند پیشنهاد برای موضوعات که باید با طفل تان در مورد اش صحبت کنید:

تبلیغات چیست؟

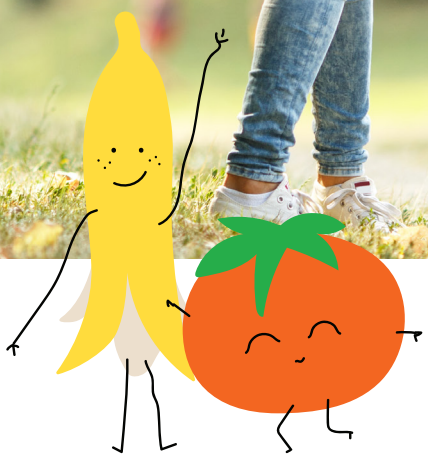
چرا تصاویر رنگارنگ و شخصیت های کارتونی روی بسته بندی در فروشگاه مواد غذایی وجود دارد؟

چرا همیشه شیرینی‌ها در کنار محل پرداخت در مغازه های مواد غذایی قرار دارند؟

آیا شما میتوانید تمام تبلیغات را باور کنید؟

حرکت/فعالیت فزیکی

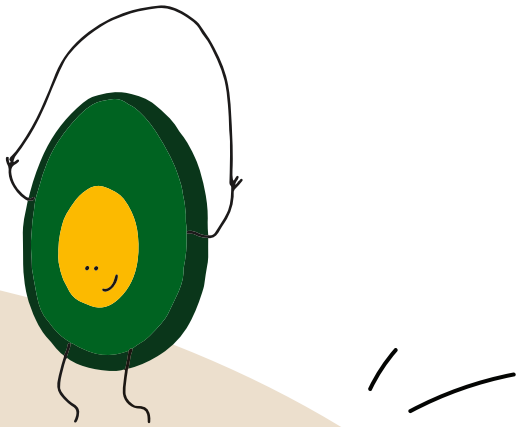
هر روز خیز بزنید، بدوید و ساعت تیری کنید



ترجیحاً با هم

کودکان ضرورت دارند هر روز چندین ساعت حرکت کنند تا سالم بمانند و رشد کنند اطفال جوان معمولاً زیاد حرکت میکنند مگر تحقیق نشان میدهد که اطفال زود بعد از شروع مکتب کمتر حرکت میکنند. به همین دلیل، ضروری است که از کودکی عادت به فعالیت بدنی زیاد شکل بگیرد

ورزش در مکتب کافی نیست. اطفال همچنان باید در اوقات فراغت شان و در آخر هفته فعال باشند. منحیث یک پدر و مادر، شما یک وظیفه مهم در ایجاد یک عادت برای طفل برای حرکت زیاد دارید. نشان دهید که شما خود را حرکت میدهید و فعالیت های حرکتی را که از انجام دادن با هم لذت میبرید پیدا میکنید.



چند پیشنهاد!

یک نمونه خوب باشید. با طفل تان حرکت کنید و نشان دهید که شما فکر میکنید این سرگرم کننده است. ساعت تیری کنید و برقصید، به جنگل، حوض آببازی، یخمالک روی تپه یا به میدان اسکی بروید.

یک عادت را بوجود بیاورید. اگر ممکن باشد به عوض رفتن با موتر یا سرویس با طفل پیاده یا بایسکل به مکتب و دیگر جاهای نزدیک خانه تان بروید.

بگذارید اطفال هر چه بیشتر در بیرون ساعت تیری کنند. اطفال زمانیکه در بیرون هستند نسبت به زمانیکه در داخل خانه هستند بیشتر حرکت میکنند.

تشویق طفل تان به خیز زدن، بالا رفتن، تعادل، دویدن، غلتیدن، رقصیدن...

یک انجمن را پیدا کنیدجاییکه طفل با دیگران یکجا ورزش میکند. مگر فقط اگر طفل بخواهد، فشار ندهید.

نشان دهید که به تحرک فرزندتان علاقه‌مند هستید از او بپرسید که در وقت تفریح چه کار کرده یا آیا در بیرون ساعت تیری کرده است

مطمئن شوید که اطفال لباس و بوت های خوب دارند، در آنصورت حرکت آسان تر است.

کم تحرک

طفل شما چه چیزی را تماشا میکند و برای چه مدت؟

تماشای تلویزیون، کامپیوتر، تبلت یا تلفن موبایل باید برای کودکان به حداکثر دو ساعت در روز محدود شود. به این توجه کنید که کودک چه چیزی تماشا می‌کند و برای چه مدتی بدون حرکت می‌نشیند در یافتن چیزهای دیگر برای انجام دادن کمک کنید. شما نمونه طفل تان هستید، اطفال چیزی را که شما منحیث یک پدر یا مادر انجام میدهید انجام میدهند. زمانی که با فرزندتان هستید، در مورد زمان خود در مقابل وسایل دارای صفحه (موبایل، تبلت، تلویزیون) فکر کنید.

این را امتحان کنید!

یک نمونه خوب باشید. زمان استفاده‌ات از وسایل دارای صفحه (موبایل، تبلت، تلویزیون) را زمانی که طفل همراهت است، محدود کنید.

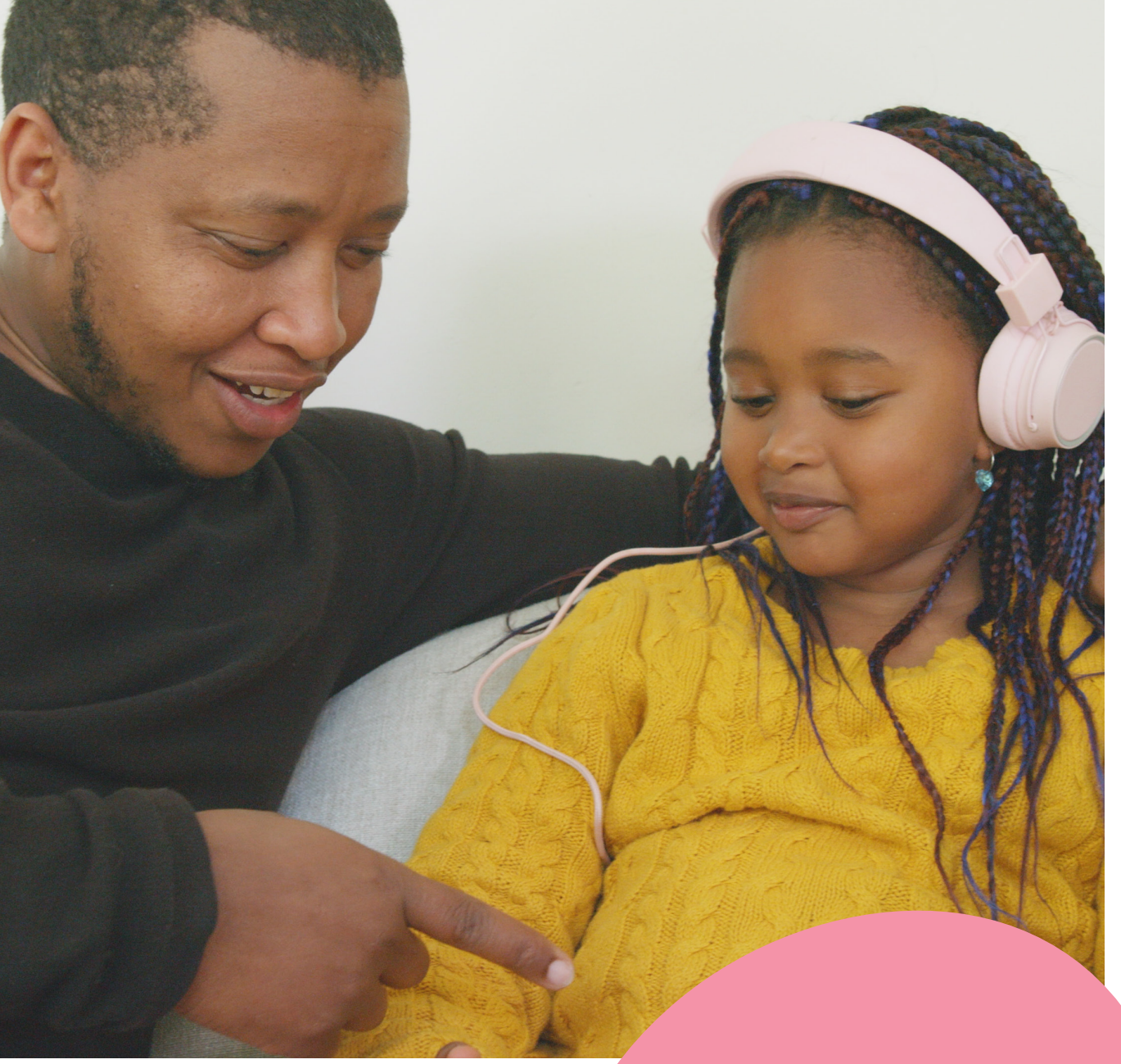
یک عادت را بوجود بیاورید. کوشش کنید وقت طفل را در اوقات آزاد به حدود دو ساعت در روز محدود کنید.

به عوض استفاده از یک صفحه، چیزهای فعال تری را برای انجام دادن پیدا کنید، مانند بازی کردن، ساعت تیری کردن، بیرون رفتن با هم.

زمان نشستن شما برای مدت طولانی را به حداقل برسانید، هم شما و هم طفل تان.

با هم یک وقفه برای حرکت بگیرید، یکدیگر را قتقتک دهید، برقصید یا ساعت تیری کنید.

بگذارید اطفال هر چه بیشتر در بیرون ساعت تیری کنند. اطفال زمانیکه در بیرون هستند نسبت به زمانیکه در داخل خانه هستند بیشتر حرکت میکنند.



پیشنهادات برای
بازی های فعال
باهم ساعت تیری کنید!

- ساعت تیری خود را پنهان کردن
- اعت تیری بنام کول
- توقف رقص
- جان را دنبال کنید
- پرتاب توپ
- با پوقانه توپ بازی کردن
- ساختن موانع
- شارادها

خواب

خوب بخوابید

اطفال برای احساس خوب و انکشاف ضرورت به خواب زیاد دارند. اگر اطفال خیلی کم بخوابند، یادگیری در مکتب برای آنها سخت تر خواهد بود. اشتها همچنان میتواند بدتر شود. اگر در طول روز زیاد حرکت کنید خسته‌تر می‌شوید و راحت‌تر به خواب می‌روید. قبل از خواب، خوب است که خود را آرام کنید، شاید با یک قصه.

کودکانی که در حال رشد و تکامل هستند به خواب مناسب ضرورت دارند

با هم برای کودک

این مهم است که شما منحیث والدین در مورد عادت های غذا خوردن و حرکت طفل ارتباطات خوب داشته باشید. خوب است که در مورد مسائلی که بر وعده‌های غذایی یا زمان استفاده از صفحه‌نمایش کودک تاثیر می‌گذارد، تا حدودی به توافق برسید. این همچنان مهم است تا با بزرگسالان دیگر که معمولاً با طفل هستند، مانند مادر کلان، ماما یا مادر کلان، در مورد اینکه طفل در یک هفته چقدر شیرینی بخورد توافق کنید.

در بحث کردن احساس آزادی کنید!

چگونه باید با هم در خانواده فعال باشیم؟

ما باید چند وقت یکبار شیرینی بخوریم؟

چگونه میتوانیم مطمئن شویم که در خانواده خود سبزیجات کافی میخوریم؟

چطور می‌توانیم در زمان وعده‌های غذایی نمونه خوبی برای اطفال خود باشیم؟

چطور می‌توانیم در زندگی روزمره نمونه خوبی برای فعالیت بدنی باشیم؟

این مدت طولانی است که توصیه می شود طفل شما در یک روز بخوابد:

اطفال زیر 5 سال – حداقل 11 ساعت

اطفال بین 5–10 سال – حداقل 10 ساعت

اطفال بین 10–16 سال – حداقل 9 ساعت

"برای اینکه یک شما یک نمونه خوب برای طفل تان باشید، این مهم است که شما از خود و صحت خود مراقبت کنید. "

اگر شما در معرض خطر مریضی شکر نوع 2 هستید یا نی، آزمایش کنید. بسیاری از مردم میتوانند با تغییر شیوه زندگی خود از آن جلوگیری کنند.

صحت خود تان چگونه است؟

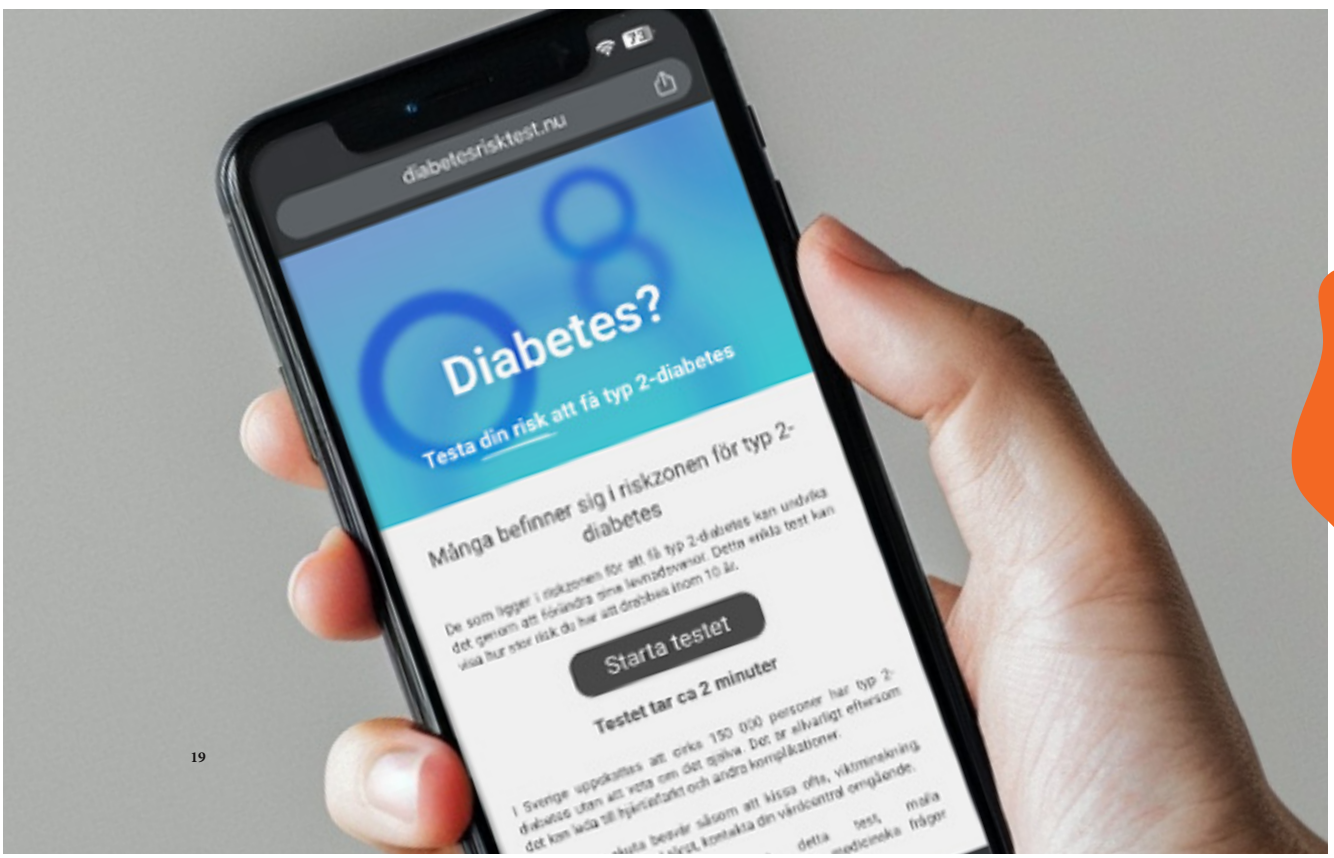
یک شیوه آسان برای یافتن اینکه صحت شما چگونه است این است که یک تست خطر برای مریضی شکر نوع 2 انجام دهید.

مریضی شکر نوع 2 (شایع ترین است و معمولاً در بزرگسالی واقع میشود) یک مرض جدی است که در آن بدن در پایین نگهداشتن سطح قند خون به اندازه کافی مشکل دارد. علائم رایج شامل خستگی و ضرورت بیشتر به ادرار کردن است علایم معمولاً آهسته ظاهر میشوند و بعضی اوقات متوجه شدن آن مشکل است. خطر ابتلا به مریضی شکر نوع 2 اگر کسی در خانواده شما این مرض را داشته باشد افزایش میابد، مگر خطر توسط شیوه زندگی شما نیز متاثر میگردد.

شما میتوانید خطر خود را با خوردن غذای صحی بیشتر، حرکت بیشتر و عدم کشیدن سگرت بصورت چشم گیری کاهش دهید.

حتی تغییرات کوچک تاثیر بزرگی بالای صحت دارد.

با پاسخ دادن به چند سوال ساده، شما میتوانید دریابید که آیا شما در 10 سال آینده در معرض خطر ابتلا به مریضی شکر نوع 2 قرار دارید یا نی. تست به زبان انگلیسی است بخاطریکه ترجمه کاملاً درست آن مشکل است. تست را در صفحه بعدی انجام دهید یا به www.1177.se بروید و برای اخذ تست "självtest diabetes" را جستجو کنید.



Test your risk of developing diabetes within 10 years.

1. Age

- ◯ Under 45 years (0 points)
- ◯ 45–54 years (2 points)
- ◯ 55–64 years (3 points)
- ◯ Over 64 years (4 points)

2. BMI (Calculate your BMI: your weight (kg) / (your height (m) * your height (m)), e.g. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BMI 20.6)

- ◯ Under 25 kg/m2 (0 points)
- ◯ 25–30 kg/ m2 (1 points)
- ◯ Over 30 kg/ m2 (3 points)

3. Waist circumference directly below the ribs (usually at the level of the navel)

MEN	WOMEN
◯ Less than 94 cm	◯ Less than 80 cm (0 points)
◯ 94–102 cm	◯ 80–88 cm (3 points)
◯ More than 102 cm	◯ More than 88 cm (4 points)

4. Are you physically active for more than 30 minutes every day? This includes physical activity during work, leisure, or regular daily routine.

- ◯ Yes (0 points)
- ◯ No (2 points)

5. How often do you eat vegetables, fruit or berries?

- ◯ Every day (0 points)
- ◯ Not every day (1 point)

6. Have you ever taken medication for high blood pressure on a regular basis?

- ◯ No (0 points)
- ◯ Yes (2 points)

7. Have you ever been found to have high blood glucose (e.g. during health checks, during an illness, during pregnancy)?

- ◯ No (0 points)
- ◯ Yes (5 points)

8. Has any members of your immediate family or other relatives been diagnosed with diabetes (type 1 or type 2)?

- ◯ No (0 points)
- ◯ Yes: a grandparent, aunt, uncle, or first cousin (but not my parents, siblings or children) (3 points)
- ◯ Yes: my parents, siblings or children (5 points)

امتیازات تمام سوالات را جمع کنید و در صفحه بعدی در مورد خطر خود بخوانید!

خطر ابتلا به مریضی شکر؟

من پاینت خطر را..... بدست آوردم

خطر ابتلا به مریضی شکر نوع 2 شما در جریان ده سال عبارت است از:

زیر 7	خطرکم: تخمیناً در صد نفر یک نفر مریض میشوند.
11–7	**اندکی افزایش یافته است: تخمیناً از هر 25 نفر یک نفر مریض میشود.**
14–12	**خطر متوسط: تقریباً از هر شش نفر یک نفر مریض میشود.**
20–15	**خطر بسیارزیاد : تخمیناً از هر سه نفر یک نفر مریض میشود.**
بیش از 20	**بسیار کلان: تخمیناً نصف آنها مریض میشوند.**

اگر شما دچار این مریضی شوید

11-7	در مورد ورزش خود فکر کنید و عادت های غذایی و مراقب وزن.
20-12	با مرکز مراقبت های صحی تان به تماس شوید ارزیابی نزدیکتر.
26-21	هر چه زودتر با شما تماس بگیرید مرکز صحی برای گرفتن قند خون آزمایش شده است.

Karolinska Institutet

از نظر علمی ارزیابی شده است.

این برنامه برای اولین بار در سال 2011 راه اندازی شد. چندین تحقیق علمی نشان میدهد
که این برنامه بالای صحت اطفال تاثیرات مثبت دارد.
En frisk skolstart به اهدف زیر می‌پردازد:

- عادات غذایی سالم
- عادت های سالم حرکتی
- جلوگیری از اضافه وزن و چاقی
- خواب بهتر

En FRISK skolstart

اطفال صحتمند تر!

En frisk skolstart یک پروگرام حمایت از خانواده است که توسط محققان صحت عمومی در
Karolinska institutet توسعه یافته است این پروگرام در صنف صفر یا صنف اول مکتب اجرا
می‌شود و روش کاری مناسبی را برای صحت متعلمین و معلمان فراهم می‌آورد تا از عادات سالم زندگی
برای خانواده‌های دارای طفل پشتیبانی کنند

بیشتر در ویب سایت پروگرام بخوانید:
www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

En frisk skolstart یک برنامه غیرانتفاعی است. این پروگرام توسط مرکز اپیدمیولوژی و طب اجتماعی
بین سال 2025ـ2024
(CES) در منطقه استکهلم از طریق پورتال صحت متعلمین ارائه می‌شود.

Region Stockholm