

والدین کے لیے گائڈ

EN
FRISK
skolstart




اسے محفوظ کریں!

یہ گائیڈ آپ کو اچھی عادات کے ساتھ کامیاب ہونے میں مدد کرنے کے لیے مشورہ اور تعاون دے کر آپ کے بچے کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کرے گی۔



Erkännande-IckeKommersiell-IngaBearbetningar 4.0 Internationell

Du har tillstånd att dela, kopiera och vidare distribuera 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.

تعارف

اچھی صحت زندگی کی سب سے اہم چیزوں میں سے ایک ہے۔ صحت ہماری کن عادات سے بہت متاثر ہوتی ہے، جیسے کہ ہم کیا کھاتے ہیں اور کتنی ورزش کرتے ہیں۔ اگر آپ بچپن میں ہی صحت مند عادات رکھتے ہیں، تو بالغ ہونے کے باوجود اچھی صحت کو برقرار رکھنا آسان ہے۔ والدین کے طور پر، آپ کا اپنے بچے کی زندگی کی عادات پر سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے۔ اس کتابچہ میں آپ کو اس بارے میں معلومات ملیں گی کہ آپ بحیثیت والدین اپنے بچے کی صحت مند عادات کو آسان طریقے سے استوار کرنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ تمام مشورے تحقیق پر مبنی ہیں۔

En frisk skolstart ایک ثبوت پر مبنی والدین کی معاونت کا پروگرام ہے جسے کے محققین نے تیار کیا ہے Karolinska Institutet۔



آپ اپنے بچے کے ہیرو ہیں۔

سامنے کیسا نمونہ پیش کرتے ہیں! یہ دکھائیں کہ آپ ان کی پرواہ کرتے ہیں، ان کی بہت حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور آپ اکثر ایسا کرتے ہیں۔ بچے کی رائے کا احترام کریں اور حدود طے کرنے سے نہ گھبرائیں اور اچھے طریقے سے انہیں کسی کام کو منع کرنے کے لیے سکھائیں۔

آپ اپنے بچے کے لیے سب سے اہم شخص ہیں اور آپ جو کچھ کرتے ہیں اس سے آپ کے بچے پر سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے! آپ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ ابتدائی زندگی میں صحت مند عادات پیدا کرے۔ بچوں کو اچھی عادات کے لیے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ حوصلہ افزائی کے ذریعے اور حدیں لگا کر، لیکن سب سے زیادہ یہ اہم ہے کہ آپ بطور والدین اپنے عمل کے ذریعہ ان کے

آپ اپنے بچے کو کھانے کی اچھی عادات بنانے میں مدد کر سکتے ہیں جو درج ذیل کام کر کے کر سکتے ہیں۔

سکتا ہے۔ یہ مکمل طور پر قدرتی ہے۔ ان کو کھانا دینا اور ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا جاری رکھیں۔

بچے کے جسمانی وزن کے بارے میں کبھی مذاق نہ کریں اور ڈاٹنگ کے بارے میں بات کرنے سے گریز کریں۔

اپنے بچے کو شامل کریں۔ ریسیپی، کھانے کے سامانوں کی خریداری اور کھانا پکانے کا انتخاب کرتے وقت اپنے بچے کو شامل کریں۔ یہ اپنے بچے کو اچھے کھانے اور کھانے کی تہذیب کے بارے میں سکھانے کا بہترین موقع ہے۔

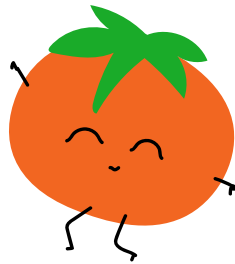
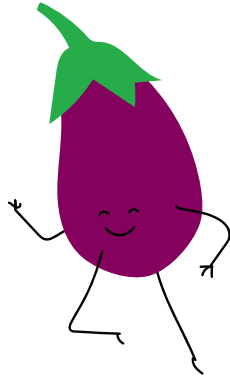
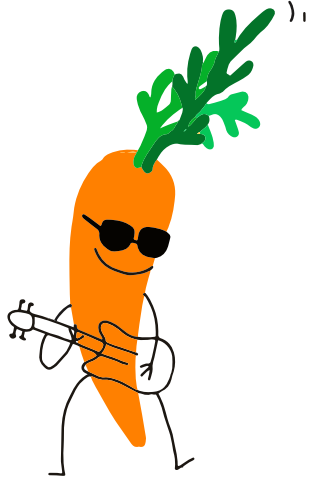
انعام، تسلی، یا سزا کے طور پر کھانا یا مٹھائیاں استعمال نہ کریں۔^f

ایک اچھا رول ماڈل بنیں۔ پُرسکون ماحول میں اکٹھے کھائیں، اور اپنے بچے کو جو کھانا کھلاتے ہیں وہی آپ بھی کھائیں، پھر آپ اپنے بچے کو وہی کرنا سکھائیں جو آپ کرتے ہیں۔

حدود مقرر کریں۔ گھر میں مٹھائی کی مقدار کو محدود رکھیں۔ پھر آپ اپنے لیے حدیں طے کرنا اور اپنے بچے کے لیے اور اپنے لیے کھانے کے لیے اچھی چیزوں کا انتخاب کرنا آسان بناتے ہیں۔

اس بچے پر بھروسہ کریں جو کہتا ہے "میرا پیٹ بھر چکا ہے"۔ ان کو زیادہ کھانے کے لیے دق نہ کریں اور بچے کو زیادہ کھانے پر مجبور نہ کریں۔

ہمت نہ ہاریں۔ بچوں کو بعض کھانوں یا ذائقوں پر شک ہو



بس اچھا کھانا

خریداری کرتے وقت اور کھانا پیش کرتے وقت پلیٹ ماڈل کے بارے میں سوچیں۔



پلیٹ ماڈل مددگار ثابت ہو سکتا ہے اس سے قطع نظر کہ آپ کے پاس کون سا فوڈ کلچر ہے یا آپ سبزی سے بھرپور غذا کھاتے ہیں۔

مزید جاننا چاہتے ہیں؟

www.livsmedelsverket.se

پلیٹ ماڈل دکھاتا ہے کہ ایک اچھا لنچ یا ڈنر کیسا لگ سکتا ہے۔ مختلف کھانوں کے درمیان ایک اچھا توازن کیسے بنا سکتے ہیں - بہت ساری سبزیاں اور آلو، پاستا، بلغور، گسکوس یا کوئی اور چیز جو آپ کی بھوک کو اچھی طرح سے پورا کرتی ہے۔ پلیٹ کا تھوڑا سا چھوٹا حصہ گوشت، مچھلی یا سبزی خور کھانے کے متبادل سے بھرا ہوا ہے۔

کامیابی کے لیے چند تجاویز !

اپنے بچے کے لیے اچھا کھانا خریدنا اور پکانا آپ کی ذمہ داری ہے۔ آپ کے بچے کی بہتر نشوونما، ترقی اور اچھی طرح سیکھنے کی صلاحیت کو فروغ دینے کے لیے کافی غذائیت کے ساتھ اچھی خوراک کی اشد ضرورت ہے۔

ساتھ ہی یہ فیصلہ کرنا بھی بچے کی ذمہ داری ہے کہ کھانا کیا اور کتنا کھایا جائے۔

بچوں کو باقاعدگی سے کھانے کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہفتے کے آخر میں بھی ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا کھانے کے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں۔

پیزا، فرنچ فرائز اور سافٹ ڈرنکس ہر دن کھانا اچھا نہیں ہے۔ ایسا کھانا مہینے میں زیادہ سے زیادہ دو بار پیش کرنا مناسب ہو سکتا ہے۔

کھانے کے دوران پانی ایک بہترین مشروب ہے۔ کھانے کے ساتھ پانی، دودھ یا اسی طرح کی مصنوعات بلا جھجھک پیش کریں۔ کم چکنائی والا دودھ بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے اچھا ہے۔

روٹی اور اناج۔ دو سال کی عمر سے پورے اناج کی مصنوعات پیش کرنا شروع کریں۔



سبزیاں اور پھل

ہر روز سبزیاں اور پھل

ایک اچھا رول ماڈل بنیں۔ اگر آپ خود کھاتے ہیں اور ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کو لگتا ہے کہ یہ اچھا ہے، تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ بچہ بھی کھائے گا، چاہے اس میں وقت لگے۔

ہر کھانے میں سبزیوں کو شامل کر کے اور مختلف رنگوں اور شکلوں کے درمیان مختلف کر کے ایک معمول بنائیں۔

دلچسپی پیدا کریں اور مختلف طریقوں سے سبزیاں پیش کر کے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔ چھوٹے ٹکڑوں میں، مختلف پیالوں میں، پکا ہوا، کچا یا کسی اور طریقے سے جو بچے کو پسند ہو۔

ہمت نہ ہاریں۔ بچوں کو نئی سبزیوں پر شک ہو سکتا ہے۔ بچے کو کھانے یا چکھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ پہلے خود کھائیں پھر انہیں بھی کھانے کے لیے پیش کرتے رہیں۔

روزانہ سبزیاں اور پھل کھانا صحت کے لیے اچھی عادت ہے۔ بچوں کو سبزیاں اور پھل کھانے کی عادت پیدا کرنے کے لیے اکثر رہنمائی اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور یہاں بطور والدین آپ کا ایک اہم کام ہے۔

اپنے بچے کو کافی مقدار میں سبزیاں اور پھل کھانے کی ترغیب دیں اور ان کے ساتھ ترجیحاً دن میں کئی بار سبزیاں اور پھل کھائیں۔ سبزیاں اور پھل ہمیشہ گھر میں رکھیں۔ 10 سال تک کے بچوں کو روزانہ تقریباً 400 گرام 4-5 حصوں میں تقسیم کر کے کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔



چار سے دس سال کے بچے
ایک دن میں 400 گرام سبزیاں اور پھل

+



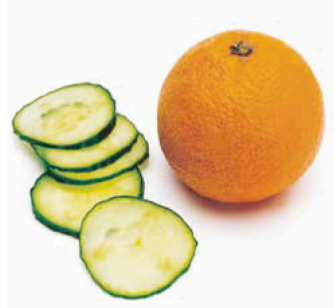
ناشتے کے لیے - 60 گرام
دہی میں ملا کر 2/1 کیلا
قتلہ سینڈوچ پر شملہ مرچ کا 1-2

+



لنچ کے لیے - 60 گرام
سلاڈ کی میز سے 2 ڈی ایل (تقریباً 60 گرام)
مخلوط سبزیاں: کئی بوئی گوبھی، گاجر کے
ڈکڑے، مکئی، کالی پھلیاں

+



ناشتے کے لیے - 120 گرام
1 سنتر
سینڈوچ پر کھیرے کے 4-5 ڈکڑے

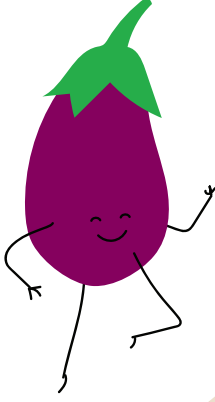
=

400 گرام



رات کے کھانے کے لیے - 160 گرام
2/1 ڈی ایل ریٹائونل
شملہ مرچ کے 2 عدد
1 سیب

کینڈی، آئس کریم اور کوکیز کبھی کبھی ٹھیک ہوتی ہیں۔



کینڈی، سوڈا، آئس کریم اور چپس کا ذائقہ بعض اوقات اچھا ہوتا ہے لیکن یہ ایسی چیز نہیں ہے جس کی بڑھتے ہوئے بچوں کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں بہت زیادہ توانائی ہوتی ہے لیکن تقریباً کوئی غذائیت نہیں ہوتی، اس لیے بچے اس کا زیادہ حصہ نہیں کھا سکتے، اگر وہ بڑھنا اور اچھا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ آج کے دور میں بچے ایسی چیزیں بہت زیادہ کھاتے ہیں جو کہ غذائیت کی کمی، موٹاپے اور دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتے ہیں۔ والدین کے طور پر یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچے کے لیے حدود مقرر کریں۔ آپ اس بات کو محدود کر سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ کتنی میٹھی مشروبات، آئس کریم اور کیک کھاتا ہے۔

کچھ تجاویز

بچے کے سامنے مٹھائیاں، اسنیکس اور کوکیز نہ کھا کر ایک اچھا رول ماڈل بنیں۔

ایک روٹین بنائیں۔ گھر میں مٹھائیاں نہ رکھیں۔ اگر گھر میں مٹھائیاں، سوڈا، کوکیز یا جوس نہ ہوں تو آپ کے لیے حد مقرر کرنا یا انہیں کھانے سے منع کرنا آسان ہوگا۔

ہفتے کے دن بچے کو مٹھائیاں نہ دیں، بلکہ خاص مواقع کے لیے محفوظ کریں۔

چھوٹے پیک خریدیں یا چھوٹے پیالوں میں مکین اور مٹھائیاں پیش کریں۔



ایک 6-9 سال کا بچہ ایک ہفتے میں اتنی مٹھائیاں کھا سکتا ہے - بشرطیکہ وہ عام طور پر صحت بخش کھانا کھائیں۔

آپ کے بچے کو کون متاثر کرتا ہے؟

بچوں کے لیے مارکیٹنگ بڑھ رہی ہے، خاص طور پر جب بات غیر صحت بخش کھانے پینے کی ہو۔ آپ کا بچہ مسلسل ان مصنوعات کی تشہیر کی زد میں رہتا ہے۔ یہ گروسری اسٹور میں پیکیجنگ پر، ڈیجیٹل پلیٹ فارمز جیسے سوشل میڈیا، آن لائن گیمز اور ویڈیوز والی ویب سائٹس پر ہوتا ہے، بلکہ شہری ماحول اور ٹی وی پر بھی ہوتا ہے۔ چونکہ بچوں پر ان کا اثر زیادہ ہوتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کا بچہ کیا دیکھ رہا ہے۔

اپنے بچے سے بات کرنے کے لیے موضوعات پر کچھ تجاویز:

اشتہار بازی کیا ہے؟

وہاں رنگین تصویریں کیوں ہوتی ہیں؟

اور گروسری اسٹور میں پیکیجنگ پر کارٹون کردار کا

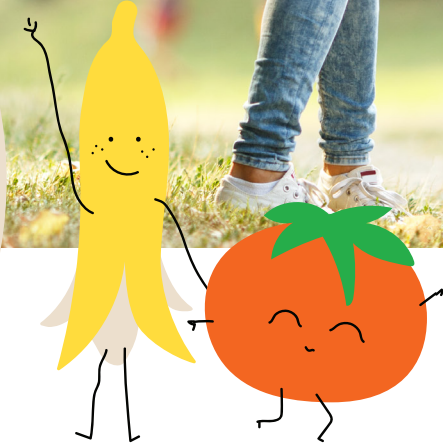
استعمال کیوں ہوتا ہے؟

کینڈی ہمیشہ گروسری اسٹور میں چیک آؤٹ کاؤنٹر پر

کیوں رکھی جاتی ہے؟

کیا آپ تمام اشتہارات پر یقین کر سکتے ہیں؟

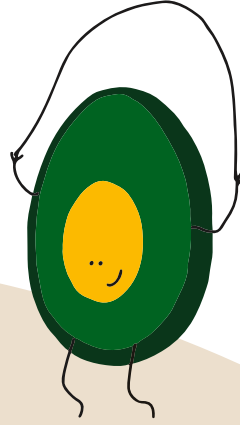
ہر روز چھلانگ لگائیں، دوڑیں اور کھیلیں



ترجیحا ایک ساتھ

اسکول میں کھیل کافی نہیں ہیں۔ بچوں کو اپنے فارغ وقت اور اختتام ہفتہ پر بھی متحرک رہنا چاہیے۔ والدین کے طور پر، آپ کے پاس بچے کو بہت زیادہ گھومنے پھرنے کی عادت پیدا کرنے کا ایک اہم کام ہے۔ دکھائیں کہ آپ خود کو حرکت دے رہے ہیں اور جسمانی حرکات کے لیے سرگرمیاں تلاش کریں جنہیں آپ ایک ساتھ کرنے میں لطف اندوز ہوتے ہیں۔

بچوں کو ہر روز کئی گھنٹے گھومنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اچھا محسوس کریں اور ان کی بہتر نشوونما ہو سکے۔ چھوٹے بچے اکثر بہت زیادہ حرکت کرتے ہیں، لیکن تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اسکول شروع ہونے کے فوراً بعد بچے کم حرکت کرتے ہیں۔ اس لیے زندگی میں بہت جلد حرکت کرنے کی عادت پیدا کرنا ضروری ہے۔



کچھ تجاویز!

کھیل کھیلے۔ لیکن صرف اس صورت میں جب بچہ چاہے،
بچے پر دباؤ نہ ڈالیں۔

دکھائیں کہ آپ کو اپنے بچے کی جسمانی سرگرمیوں میں
دلچسپی ہے، پوچھیں کہ بچے نے چھٹی کے دوران کیا کیا یا
اگر وہ باہر کھیل رہے تھے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کے پاس مناسب کپڑے اور
جوڑے ہوں، پھر گھومنا پھرنا آسان ہو جاتا ہے۔

اپنے بچے کے لیے ایک اچھا رول ماڈل بنیں۔ اگر ممکن ہو
تو کار یا بس سے جانے کے بجائے بچے کے ساتھ اسکول
اور اپنے گھر کے قریب دیگر مقامات پر پیدل یا سائیکل پر
جائیں۔

ایک روٹین بنائیں۔ اگر ممکن ہو تو کار یا بس سے جانے کے
بجائے بچے کے ساتھ اسکول اور اپنے گھر کے قریب دیگر
مقامات پر پیدل یا سائیکل پر جائیں۔

بچوں کو جتنی بار ممکن ہو باہر کھیلنے دیں۔ بچے جب گھر
کے باہر ہوتے ہیں تو اندر کی نسبت زیادہ گھومتے ہیں۔

اپنے بچے کو چھلانگ لگانے، چڑھنے، توازن قائم کرنے،
دوڑنے، رول کرنے، رقص کرنے کی ترغیب دیں۔۔۔۔

ایسی انجمن تلاش کریں جہاں بچہ دوسروں کے ساتھ مل کر

آپ کا بچہ کیا دیکھتا ہے اور کتنی دیر تک؟

بچوں کے لیے ٹی وی، کمپیوٹر، ٹیبلیٹ یا موبائل دیکھنا دن میں دو گھنٹے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس بات پر توجہ دیں کہ بچہ کیا دیکھ رہا ہے اور بچہ کتنی دیر بیٹھا ہے۔ ان کے کرنے کے لیے دوسری چیزیں تلاش کرنے میں مدد کریں۔ آپ اپنے بچے کے رول ماڈل ہیں، بچے وہی کرتے ہیں جو آپ بطور والدین کرتے ہیں۔ جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ہوں تو اپنے اسکرین ٹائم کے بارے میں سوچیں۔

اسے یہاں آزمائیں !

ایک اچھا رول ماڈل بنیں۔ جب آپ کا بچہ آپ کے ساتھ ہو تو اپنا اسکرین ٹائم محدود کریں۔

ایک روٹین بنائیں۔ اپنے بچے کے فارغ وقت میں اس کے اسکرین ٹائم کو روزانہ تقریباً دو گھنٹے تک محدود کرنے کی کوشش کریں۔

اسکرین استعمال کرنے کے بجائے مزید فعال چیزیں تلاش کریں، جیسے باہر کھیلنا، گیمز کھیلنا۔ ایک ساتھ باہر جانے کی کوشش کریں۔

س وقت کو کم سے کم کریں جو آپ اور آپ کا بچہ دونوں، زیادہ دیر تک خاموش بیٹھتے ہیں۔

ایک ساتھ موومنٹ بریک لیں اور گدگدی کریں، ڈانس کریں یا کھیلیں۔

بچوں کو جتنی بار ممکن ہو باہر کھیلنے دیں۔ بچے جب گھر کے باہر ہوتے ہیں تو اندر کی نسبت زیادہ حرکت کرتے



- چھپائیں اور تلاش کریں۔
- کوڑا اور کچرا جمع کریں
- رقص کرنا
- جان کی پیروی کریں۔
- ایک گیند پھینکو
- غبارے کے ساتھ گیند
- ایک رکاوٹ کورس بنائیں
- چیریڈس

ایک ساتھ کھیلنے کے لیے
فعال گیمز
کے لیے تجاویز

اچھی طرح سوئیے۔

بچوں کو اچھا محسوس کرنے اور نشو و نما کے لیے بہت زیادہ سونے کی ضرورت ہے۔ اگر بچے بہت کم سوتے ہیں، تو انہیں اسکول میں سیکھنا زیادہ مشکل لگتا ہے۔ بھوک بھی خراب ہو سکتی ہے۔ اگر آپ دن میں بہت زیادہ حرکت کرتے ہیں تو آپ زیادہ تھک جاتے ہیں اور آسانی سے سو جاتے ہیں۔ سونے سے پہلے، شاید پریوں کی کہانی کے ساتھ، آرام کرنا اچھا ہے۔

جو بچے بڑے ہو رہے ہیں انہیں مناسب طریقے سے
سونے کی ضرورت ہے۔



بچے کے لیے ایک ساتھ

یہ ضروری ہے کہ جب بچے کے کھانے پینے اور نقل و حرکت کی عادات کی بات ہو تو والدین کے طور پر آپ کے درمیان اچھی بات چیت ہو۔ ایسی چیزوں پر اتفاق کرنا اچھا ہے جو بچے کے کھانے یا اسکرین کے وقت کو متاثر کرتی ہیں۔ دوسرے بالغوں سے اتفاق کرنا بھی ضروری ہے جو اکثر بچے کے ساتھ ہوتے ہیں، جیسے دادی، چچا یا دادی اس بارے میں کہ بچہ ہر ہفتے کتنی مٹھائیاں کھا سکتا ہے۔

بات چیت کرنے کے لئے آزاد محسوس کریں!

ہمیں خاندان میں ایک ساتھ کیسے متحرک رہنا چاہیے؟

ہمیں کتنی بار مٹھائیاں کھانا چاہیے؟

ہم یہ کیسے یقینی بنا سکتے ہیں کہ ہم اپنے خاندان میں کافی سبزیاں کھاتے ہیں؟

کھانے کے وقت اچھا رول ماڈل بننے کے لیے ہم کیا اور کیسے کرتے ہیں؟

جب روزمرہ کی زندگی میں فعال طور پر آگے بڑھنے کی بات آتی ہے تو ہم رول ماڈل بننے کے لیے کیسا کام کرتے ہیں؟

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ کا بچہ ایک دن میں کتنی دیر تک سوئے:

5 سال سے کم عمر کے بچے - کم از کم 11 گھنٹے

10-5 سال کے درمیان کے بچے - کم از کم 10 گھنٹے

16-10 سال کے درمیان کے بچے - کم از کم 9 گھنٹے

“اپنے بچے کے لیے ایک اچھا رول
ماڈل بننے کے لیے یہ ضروری ہے
کہ آپ اپنا اور اپنی صحت کا خیال
رکھیں۔”

اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا
خطرہ ہے تو خود ٹیسٹ کریں۔ بہت
سے لوگ اپنے طرز زندگی کو تبدیل
کر کے اس سے بچ سکتے ہیں۔



آپ کی اپنی صحت کیسی ہے؟

کر سکتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں بھی صحت پر بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔

چند آسان سوالات کے جوابات دے کر آپ یہ جان سکتے ہیں کہ کیا آپ کو اگلے 10 سالوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ ہے۔ ٹیسٹ انگریزی میں ہے کیونکہ اس کا مکمل طور پر صحیح ترجمہ کرنا مشکل ہے۔

اگلے صفحے پر ٹیسٹ لیں یا پھر

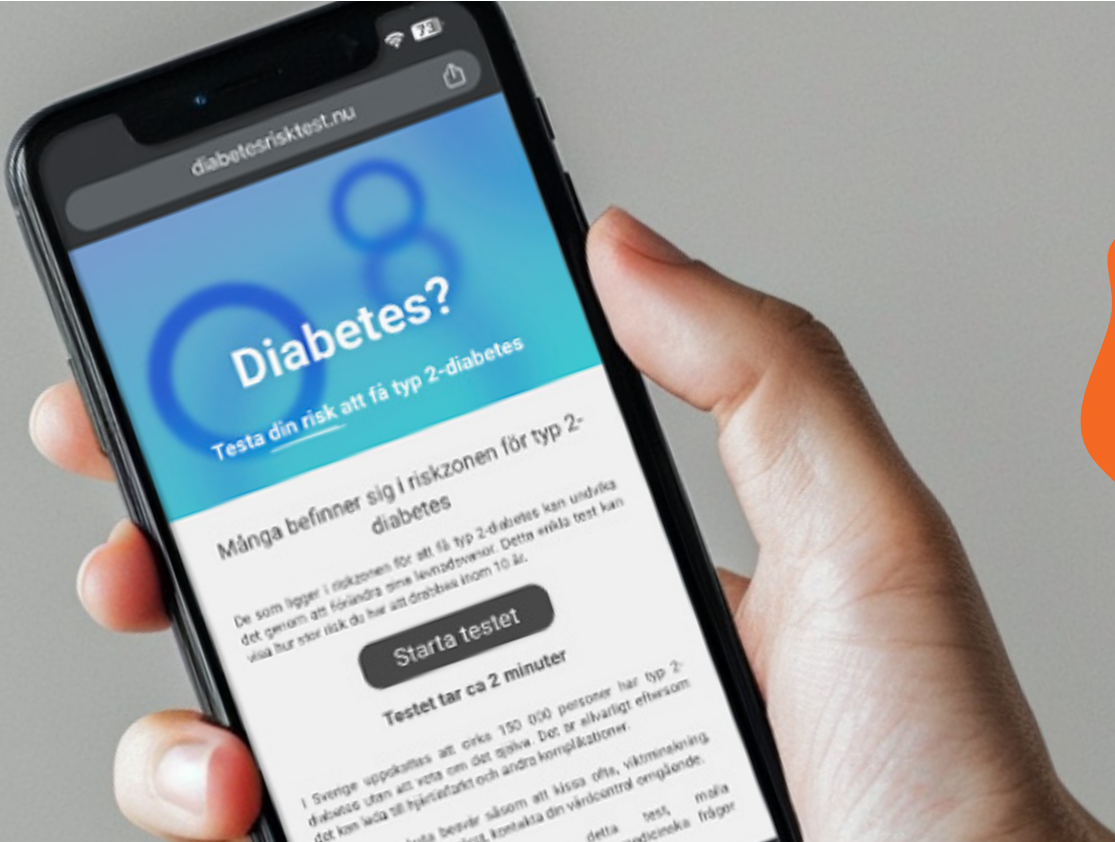
www.1177.se

پر جائیں اور "Självttest diabetes" تلاش کریں۔

یہ جاننے کا ایک آسان طریقہ ہے کہ آپ کی اپنی صحت کیسی ہے، ٹائپ 2 ذیابیطس کا ٹیسٹ لینا ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس (زیادہ عام ہے اور عام طور پر جوانی میں ہوتا ہے) ایک سنگین بیماری ہے جس میں جسم کو خون میں شوگر کی سطح کو کافی کم رکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ عام علامات میں تھکاوٹ اور زیادہ کثرت سے پیشاب کرنے کی ضرورت شامل ہے۔ علامات اکثر دھیرے دھیرے ظاہر ہوتے ہیں اور بعض اوقات ان کا نوٹس لینا مشکل ہوتا ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اگر آپ کے خاندان میں کسی کو یہ مرض پہلے سے موجود ہے، لیکن یہ خطرہ آپ کی طرز زندگی کی عادات سے بھی متاثر ہوتا ہے۔

آپ زیادہ صحت مند کھانا کھا کر، زیادہ گھوم پھر کر اور سگریٹ نوشی نہ کر کے اپنے خطرے کو نمایاں طور پر کم



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

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Less than 94 cm | <input type="radio"/> Less than 80 cm (0 points) |
| <input type="radio"/> 94–102 cm | <input type="radio"/> 80–88 cm (3 points) |
| <input type="radio"/> More than 102 cm | <input type="radio"/> 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)

تمام سوالات میں سے پوائنٹس شامل کریں اور اگلے صفحہ پر اپنے خطرے کے بارے میں پڑھیں!

ذیابیطس ہونے کا خطرہ؟

مجھےرسک سکور ملا

دس سال کے اندر ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا خطرہ یہ ہے:

7 سے	کم: ایک اندازے کے مطابق سو میں سے ایک بیمار ہوتا ہے۔
11-7	تھوڑا سا اضافہ: ایک اندازے کے مطابق 25 میں سے ایک بیمار ہوتا ہے۔
14-12	اعتدال: ایک اندازے کے مطابق چھ میں سے ایک شخص بیمار ہوتا ہے۔
20-15	زیادہ: ایک اندازے کے مطابق تین میں سے ایک بیمار ہوتا ہے۔
20 سے اوپر	بہت زیادہ: تقریباً نصف بیمار۔

اگر آپ اس عمر کو پہنچ جائیں۔

11-7	اپنی ورزش اور کھانے کی عادات کے بارے میں سوچیں اور اپنے وزن پر نظر رکھیں۔
20-12	مزید تفصیلی جانچ کے لیے اپنے مرکز صحت سے رابطہ کریں۔
26-21	اپنے بلڈ شوگر کا ٹیسٹ کروانے کے لیے جلد از جلد اپنے ہیلتھ سینٹر سے رابطہ کریں۔

[The main body of the page is mostly blank, suggesting the text is either very faint or has been redacted.]

سائنسی انداز میں جائزہ لیا گیا۔

یہ پروگرام پہلی بار 2011 میں شروع کیا گیا تھا۔ کئی سائنسی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اس پروگرام کے بچے کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک ہیلتھی اسٹارٹ ٹو اسکول مندرجہ ذیل نتائج کو حاصل کرنے کا کام کرتا ہے:

- صحت مند کھانے کی عادات
- صحت مند حرکت کی عادات
- زیادہ وزن اور موٹاپے کو روکنا
- بہتر نیند

EN
FRISK
skolstart

خوب صحت مند بچے!

En frisk skolstart ایک فیملی سپورٹ پروگرام ہے جسے Karolinska Institutet میں صحت عامہ کی تحقیق نے تیار کیا ہے۔ یہ پروگرام پری اسکول کلاس یا اسکول کے سال 1 میں انجام دیا جاتا ہے اور یہ طلباء کی صحت اور اساتذہ کے لیے کام کرنے کا ایک موافقت پذیر طریقہ پیش کرتا ہے تاکہ بچوں کے ساتھ خاندانوں کے لیے صحت مند زندگی کی عادات کے لیے مدد فراہم کی جا سکے۔

پروگرام کی ویب سائٹ پر مزید پڑھیں:

www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

En frisk skolstart ایک غیر منافع بخش پروگرام ہے۔ 2024-2025 کی مدت کے دوران، یہ سٹوڈنٹ ہیلتھ پورٹل کے ذریعے ریجن اسٹاک ہوم میں سنٹر فار ایپیڈیمولوجی اینڈ کمیونٹی میڈیسن (CES) کے ذریعے فراہم کیا جائے گا۔