

# زندگی سالم

برای خانواده‌ها



Healthy  
FamiliesBC 

## مدرسه‌های سالم، یادگیری بهتر

مدرسه‌ها نقش مهمی را در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای دستیابی به هدف‌هایشان، کمک به جامعه و تداوم یادگیری در سراسر زندگی‌شان بازی می‌کنند. بخشی از کار مدرسه‌ها این است که اطمینان حاصل کنند که دانش‌آموزان احساس امنیت می‌کنند. از آن‌ها مراقبت به عمل می‌آید و به لحاظ فکری، اجتماعی، روانی و جسمی مورد حمایت قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که داشتن مدرسه‌هایی سالم مهم است: چنین مدرسه‌هایی سلامتی و تندرستی کودکان ما را ارتقا می‌دهند. و شرایط لازم را برای یادگیری معنادار ایجاد می‌کنند.

بسیاری از مدرسه‌های بی‌سی برای کمک به سلامتی دانش‌آموزان، کارکنان و جامعه‌ی خود، شیوه‌های مبتکرانه‌ای ایجاد کرده‌اند. نمونه‌ای از این شیوه‌ها عبارت است از «اتوبوس مدرسه‌ی پیاده». باغ‌های پرورش گیاهان خوراکی با مشارکت مدرسه و محله. وضع مقررات و اقدامات ایمنی و مراقبتی در مدرسه. و برگزاری برنامه‌های امن برای گردآوری کمک مالی. در طول دهه‌ی گذشته، تلاش‌های گسترده‌ی دولت بی‌سی برای داشتن مدرسه‌های سالم عبارت بوده است از:

- الزامی کردن فعالیت‌های روزانه‌ی بدنی برای تمامی دانش‌آموزان بی‌سی؛
- تهیه‌ی راهنماهایی برای اطمینان یافتن از اینکه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سالم در همه‌ی مدرسه‌ها برای فروش موجود باشد؛
- ممنوعیت سیگار کشیدن به منظور پاک نگاه داشتن محوطه‌های آموزشی از سیگار و دخانیات؛
- راه اندازی برنامه‌ی غذایی میوه و سبزی در مدرسه‌های بی‌سی (BC School Fruit and Vegetable Nutritional Program). برای رساندن غذاهای سبک حاوی میوه و سبزی سالم به دانش‌آموزان؛ و
- ایجاد برنامه‌ی BC Action Schools! برای گسترش خوراک سالم و فعالیت بدنی.

## در باره‌ی مدرسه‌های سالم بی‌سی

در کلاس‌های درس یا در گردهمایی‌ها، تنها به آموزش نظری بهداشت به دانش‌آموزان بسنده نمی‌شود. آن‌ها همچنین با مشاهده‌ی اینکه چگونه این موضوع در سراسر مدرسه ارج گذاشته و ترویج می‌شود نیز اهمیت آن را می‌آموزند.

در سال 2011، دولت بی‌سی برنامه‌ی مدرسه‌های سالم بی‌سی را، به عنوان بخشی از راهبرد خانواده‌های سالم بی‌سی، راه‌اندازی نمود. هدف برنامه‌ی مدرسه‌های سالم بی‌سی این است که با انجام اقدام‌های زیر، بر پایه‌ی کار عظیمی که هم‌اکنون در مدرسه‌های بی‌سی در حال انجام است بنا کند:

- کمک به ملاقات‌های برنامه‌ریزی منطقه‌ای بین مسئولان بهداشت، ناحیه‌های آموزش و پرورش و والدین دانش‌آموزان در هر منطقه:
- دعوت از جوانان بی‌سی برای تشکیل شورای زندگی سالم، مشارکت در پروژه‌های تحقیقی تحت رهبری دانش‌آموزان و همکاری در ایجاد راهبرد مشارکت دانش‌آموزی استانی برای مدرسه‌های سالم:
- هماهنگی برنامه‌های زندگی سالم استانی در مدرسه‌ها و ایجاد وبسایت [www.healthyschoolsbc.ca](http://www.healthyschoolsbc.ca) برای دسترسی «یک-جا» به تمامی اطلاعات مربوط به مدرسه‌های سالم؛ و
- برگزاری نشست‌های آموزشی، تهیه‌ی لوازم و نمودار داستان‌هایی برای تقویت و نشان دادن این کار بزرگ در بی‌سی.

والدین شرکای مهم این برنامه به شمار می‌روند. برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی شیوه‌ی مشارکت در این برنامه از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca](http://www.healthyschoolsbc.ca)



## فهرست مطالب

- i مدرسه‌های سالم، یادگیری بهتر
- ii در باره‌ی مدرسه‌های سالم بی‌سی

## بهداشت روانی

- 4 شناخت بهداشت روانی
- 5 بهداشت روانی فرزند شما
- 5 روابط خانوادگی گرم و صمیمانه
- 7 ارتباط مؤثر
- 11 تعیین حدود به شیوه‌ای صمیمی و محبت‌آمیز
- 15 نگرش‌های مثبت
- 17 تماس با مدرسه و جامعه
- 19 گروه‌های سنی و مراحل رشد

## تغذیه‌ی سالم

- 22 تغذیه‌ی سالم چیست؟
- چگونه تغذیه‌ی سالم را بهبود بخشیم
- 28 رفتارهای در خانوادگی شما
- 36 تغذیه‌ی سالم در مدرسه
- 40 غذا در جامعه‌ی شما
- 42 گروه‌های سنی و مراحل رشد

## فعالیت بدنی

- 47 شناخت فعالیت بدنی
- 48 پشتیبانی از کودکان دارای فعالیت بدنی
- 58 مدرسه‌های فعال
- 60 جامعه‌های فعال
- 61 گروه‌های سنی و مراحل رشد

## وبسایتهای بیشتر و

## سایر منابع

- 64 بهداشت روانی
- 65 تغذیه‌ی سالم
- 66 فعالیت بدنی

**هیچ چیز** مهم‌تر از سلامتی ما و خانواده‌هایمان نیست. ما می‌خواهیم که فرزندانمان رشد کنند و توانایی‌های بالقوه‌شان پرورش پیدا کند. می‌خواهیم که آن‌ها نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند و برای بهره‌مند شدن هر چه بیشتر از موهبت‌های زندگی انرژی لازم را داشته باشند.

شما به عنوان یکی از والدین یا مراقبت‌کننده‌ی کودک، احتمال دارد که همین حالا هم شیوه‌های زندگی سالم را به فرزندانان آموزش می‌دهید. این کتاب، با ارائه‌ی راهنمایی‌های فراوان از قبیل تغذیه‌ی سالم در زمانی که عجله دارید، کمک کردن به فرزندان برای داشتن نگرش مثبت، یا فعال بودن دسته‌جمعی خانواده، به گونه‌ای تدوین شده است که شما را یک گام به جلو می‌برد.

سالم بودن مترادف است با فعال بودن، انتخاب غذاهای سالم، و داشتن بهداشت روانی مثبت. بهداشت روانی در مرکز سلامت عمومی فرد قرار دارد و برخورداری از آن برای یادگیری، سلامت بدنی، رشد احساسی، مقاومت و عزت نفس ضروری است.

## بهداشت روانی به معنی توانایی ماست برای:

- لذت بردن از زندگی؛
- خوشبین بودن و اعتماد به نفس داشتن؛
- مواجه شدن با چالش‌های زندگی؛
- احساس پیوند داشتن با سایر مردم؛ و
- احساس تعلق داشتن.

داشتن فعالیت بدنی و داشتن خوراک صحیح بهداشت روانی ما را بهبود می‌بخشند. بهداشت روانی بالا به ما کمک می‌کند تا فعال بمانیم، گزینه‌های غذایی سالمی داشته باشیم، و در انجام تغییرهای مثبت در زندگی خود توفیق یابیم. رفتارهای سالم به شدت به هم پیوسته‌اند. ما می‌توانیم با انجام این سه کار، به فرزندانمان کمک کنیم تا پرورش پیدا کنند، سالم باشند و پیشرفت کنند.

با مطالعه‌ی این کتاب خواهید آموخت که چگونه زندگی خانوادگی بر بهداشت روانی فرزندان تأثیر می‌گذارد. همچنین راهنمایی‌هایی در باره‌ی گزینه‌های غذای سالم و ایجاد تعادل بین انواع فعالیت‌های بدنی مختلف خواهید یافت. در همین راستا، وبسایت‌ها و منابع فراوانی خواهید یافت که به شما در باره‌ی آنچه بیش از همه مورد علاقه‌تان باشد آگاهی می‌دهند.

**عادت‌ها و مهارت‌هایی که در دوران کودکی فرا می‌گیریم بر روی تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای ما در سراسر زندگی‌مان تأثیر می‌گذارند.**

شایان ذکر است که در این کتاب، واژه‌ی والدین (یا یکی از والدین) برای اشاره به فرد یا افرادی است که مسئولیت مراقبت و پرورش کودک را بر عهده دارند. واژه‌ی مراقبت‌کننده می‌تواند به معنی والدین طبیعی کودک باشد. ولی امکان دارد به پدرخوانده یا مادرخوانده یا کسانی که کودک را به فرزندخواندگی پذیرفته‌اند نیز اشاره داشته باشد؛ یا به پدر بزرگ و مادر بزرگ، والدین پرورشی (رضاعی)، یکی از خویشان یا افراد بزرگسال دیگری که مسئول مراقبت از کودک هستند نیز اطلاق شود.

فارغ از اینکه چه نقشی در پرورش فرزندان بر عهده دارید، مجبور نیستید که این کار را به تنهایی انجام دهید. از خانواده، دوستان و جامعه‌ی خود درخواست کمک کنید. آن‌ها نیز به فرزند شما اهمیت می‌دهند و نقش مهمی در پرورش او بازی می‌کنند.



1

بهداشت روانی

MENTAL  
WELL  
BEING



**بهداشت روانی** به معنی توانایی ما در لذت بردن از زندگی و مواجه شدن با چالش‌های آن است. بهداشت روانی به منزله‌ی احساس خوشبینی، اعتماد به نفس، در پیوند بودن با سایر مردم، حس تعلق داشتن، و هدفمندی زندگی است.

## شناخت بهداشت روانی

هنگامی که نیازهای بهداشت روانی من تأمین نشوند، احساس خواه‌م کرد که:

می‌توانم تغییری صورت دهم. من می‌توانم:

- ✓ هدف‌هایم را تعیین کنم و برای رسیدن به آن هدف‌ها فعالیت کنم:
- ✓ راه‌هایی برای حل مسائل پیدا کنم:
- ✓ اندیشه‌ها، احساسات و کنش‌هایم را مدیریت کنم:
- ✓ هر گاه به کمک نیاز داشته باشم، کسی را پیدا کنم: و
- ✓ انتخاب‌ها و تصمیم‌گیریهای سالمی داشته باشم.

من انسان ارجمندی هستم. من:

- ✓ دوست‌داشتنی و شایسته‌ی دوست داشتن خودم و دیگران هستم:
- ✓ فردی بنظیر، با نقاط قوت و استعدادهای خاص خودم هستم:
- ✓ خوشحالم که می‌توانم کارهای نیکی برای دیگران انجام دهم و نشان دهم که آنها برایم مهم هستند:
- ✓ به دیگران و خودم احترام می‌گذارم: و
- ✓ آماده‌ام که مسئولیت کارهایم را بپذیرم.

کسانی را پیرامون خودم دارم که به آنها اعتماد می‌کنم و آنها نیز مرا دوست دارند و از من حمایت می‌کنند. آنها:

✓ مرا تشویق می‌کنند تا بهترین خصوصیات شخصیت را عملی کنم:

✓ به من کمک می‌کنند تا کارهایم را خودم انجام دهم:

✓ حدود و مقررات صحیحی وضع می‌کنند:

✓ هر گاه بیمار باشم، دچار مشکل باشم یا نیاز به تسکین داشته باشم، به من کمک می‌کنند و مراقبم هستند؛ و

✓ تشویق می‌کنند که به جامعه‌ی خودم کمک و خدمت کنم.

## بهداشت روانی فرزند شما

برای بهبود بهداشت روانی فرزندتان چه می‌توانید بکنید؟ شما می‌توانید:

- رابطه‌ای صمیمی و محبت‌آمیز با او برقرار کنید؛
- از ارتباط مثبت استفاده کنید؛
- از روش تربیتی «قاطع اما دوستانه» استفاده کنید؛
- مهارت‌های اجتماعی اساسی را به آنها بیاموزید؛
- به آنها کمک کنید که احساسات‌شان را بشناسند؛
- در آموزش آنها مشارکت کنید؛ و
- دوستان، خانواده و جامعه‌ی خود را در بهبود بهداشت روانی فرزندانتان مشارکت دهید.

هنگامی که به فرزندتان کمک می‌کنیم تا مهارت‌های ارتقای بهداشت روانی را در خود پرورش دهند، آنها را آماده می‌کنیم تا در مدرسه و در زندگی موفق شوند.

## روابط خانوادگی صمیمی و محبت‌آمیز

داشتن رابطه‌ای صمیمی و مهربانانه با فرزندان یکی از مهم‌ترین راه‌های کمک به پرورش بهداشت روانی آنهاست. گفتن اینکه فرزندانتان را دوست دارید جزئی از داشتن رابطه‌ی مهربانانه با آنان است. اما همه‌ی آن نیست. علاوه بر گفتن کلمه‌های محبت‌آمیز و محترمانه، لازم است که به آنها بفهمانید که همان‌طور که هستند آنها را می‌پذیرید.

این کار باعث می‌شود که آن‌ها احساس خوبی نسبت خودشان داشته باشند و احساس تعلق داشتن را در آن‌ها تقویت می‌کند.

رابطه‌ی شما با فرزندان همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند که داشتن رابطه با دیگران به چه معنی است. رابطه‌ی شما الگویی واقع خواهد شد برای آن‌ها تا رابطه‌ی خود را با دیگران شکل دهند.

بخش‌های عادی زندگی خانوادگی. از قبیل صحبت کردن با یکدیگر. شام خوردن با همدیگر و شناختن دوستان فرزندان - صرف نظر از سن آن‌ها - به تقویت حس سلامتی آنان کمک می‌کند.

## راهنمایی‌هایی برای گسترش روابط خانوادگی صمیمی و محبت‌آمیز

- مرتباً و آشکارا عشق و علاقه‌ی خود را نسبت به همه‌ی اعضای خانواده‌تان بیان کنید. تنها به بیان اینکه دوستشان دارید بسنده نکنید - به آن‌ها بگویید که کدام خصوصیاتشان را دوست دارید و ارج می‌گذارید. برای مثال شوخ طبعی‌شان. دلسوزیشان برای دیگران. توانایی‌شان در بیان افکار و عقایدشان. و مانند اینها.

- یکی از بهترین هدیه‌هایی که والدین می‌توانند به فرزندان‌شان بدهند گرد هم آمدن خانوادگی است. هر روزه مقداری وقت بگذارید و با فرزندان‌تان صحبت کنید. بخندید. گریه کنید. بازی کنید. از رؤیاهایتان بگویید و با آن‌ها به کاوش بپردازید. این کار با برنامه‌های کاری شلوغی که ما داریم دشوار به نظر می‌رسد. حتی اختصاص دادن روزانه 15 تا 20 دقیقه از تمام توجه به فرزندان‌تان. بدون اینکه هیچ موضوع دیگری حواستان را پرت کند. می‌تواند تغییر عمده‌ای را در روابط شما ایجاد کند.

- با همدیگر به حل مسائل بپردازید. همکاری در حل مسائل باعث می‌شود که کودکان مطمئن شوند که حرفشان شنیده می‌شود و آن‌ها نیز به شما اعتماد خواهند کرد.



- هنگامی که کودکان بزرگتر و مشغول‌تر می‌شوند، با دیگر اعضای خانواده قرار بگذارید که هر هفته در زمان معینی گرد هم آید تا از یکدیگر مطلع شوید. صرف غذا به صورت خانوادگی یکی از بهترین راه‌های این کار است. اگر این کار میسر نشود، بر روی زمان دیگری با هم توافق کنید یا یک فعالیت دسته‌جمعی دیگر پیدا کنید که همه بتوانند در آن شرکت کنند. برخی از اینگونه فعالیت‌ها عبارتند از اختصاص یک شب در هفته برای یک بازی دسته جمعی. قدم زدن یا پیاده‌روی خانوادگی. هر برنامه‌ای که می‌ریزید، آن را به طور منظم انجام دهید و در آن جدی باشید.

- بپذیرید که هر فردی متفاوت از دیگری است. به فرزندتان یاد دهید تا به این تفاوت‌ها در میان اعضای خانواده و جامعه احترام بگذارد. توانایی‌های فرزندتان را گرامی بدارید. حتی اگر لازم باشد که از «محدوده راحتی» خود خارج شوید تا علاقه‌ها و استعداد‌های فردی آن‌ها را کشف کنید.

- الگوی خوبی باشید. چشم‌انداز مثبتی ترسیم کنید. نشان دهید که به توانایی‌های خود اعتماد دارید. و با آن‌ها روابطی سالم و صمیمی برقرار کنید. بهترین راه انجام این کار این است که از خودتان مراقبت کنید. مواظب باشید که به اندازه‌ی کافی بخوابید. غذای سالم بخورید. در فعالیت‌های بدنی لذت‌بخش مشارکت کنید و به طور مرتب به احساسات خود توجه کنید.

## ارتباط اثربخش

ما به عنوان والدین در طول روز به دفعات بی‌شماری با فرزندانمان صحبت می‌کنیم. اما بسیاری از گفتگوهای ما فقط در باره‌ی این است که از آن‌ها می‌خواهیم چه بکنند یا چه نکنند. چنین چیزی برای هیچ‌کس سودمند نیست. افزایش دفعات ارتباط مثبت دوجانبه با فرزندان باعث تقویت پیوند میان شما می‌شود و عزت نفس را در آن‌ها بالا می‌برد.



## شیوه‌های ارتباطی مثبت:

- توجه کردن:
- احترام به احساسات دیگران؛ و
- استفاده از لحنی مهربان یا متعادل.

مناسب‌ترین زمان برای شروع به استفاده از شیوه‌ی ارتباطی مثبت زمانی است که فرزندان هنوز جوان هستند. ارتباط‌گیری مثبت کمک می‌کند که رابطه‌ای باز برقرار کنید به طوری که فرزندان بتوانند به راحتی به شما بگویند چه کاری می‌کرده است و با چه کسی بوده است. چنین شیوه‌ای این احتمال را افزایش می‌دهد که در سال‌های نوجوانی، یعنی در سنی که انتخاب‌ها و کارهایشان پیچیدگی بیشتری دارد، در باره‌ی جزئیات زندگی‌شان با شما صحبت کنند.

## راهنمایی‌هایی در باره‌ی ارتباط اثربخش

- با گوش کردن به فرزندان، مهارت‌های شنیداری را به او آموزش دهید. واقعاً گوش کنید. دست از کاری که می‌کنید بکشید. به فرزندان نشان دهید که به او توجه دارید و در باره‌ی آنچه او می‌گوید اظهار نظر کنید. برای کودکان خردسال، نشستن یا خم شدن به طوری که هم‌ردیف آن‌ها قرار بگیرید، تماس چشمی برقرار کردن و حتی به آرامی دست بر شانه یا بازوی آن‌ها گذاشتن می‌تواند کمک کند که همه آرام‌تر شوند و به آنچه طرف دیگر می‌گوید گوش کنند.
- به افکار خود توجه کنید. آیا با فکر باز به آنچه فرزندان می‌گویند گوش می‌کنید، یا در زمانی که او صحبت می‌کند شما مشغول فکر کردن به جواب هستید. حتی پیش از آنکه او صحبتش را تمام کند؟

- کمک کنید که فرزندتان هنگامی که با مشکلی روبه‌روست یا کار اشتباهی کرده است، با احساس امنیت نزد شما بیاید. در جای مناسب، اجازه بیان سالم احساسات، از جمله احساس شادی، خشم، خجالت، اندوه و ترس را بدهید. از صحبت کردن در باره‌ی هر چیز و همه چیز استقبال کنید - نه تنها حکایت‌های سرگرم‌کننده یا خیره‌ای خوب، بلکه در باره‌ی روابط، آمیزش جنسی، عشق، مشکلات دوستی، گرایش جنسی، مصرف مواد مخدر، مشکلات خانوادگی، انتخاب شغل، قلدری، مدرسه و مانند این‌ها نیز صحبت کنید. صحبت کردن در باره‌ی این‌گونه مسائل می‌تواند دشوار باشد. این را بدانید که مانعی ندارد که در همان لحظه پاسخ همه‌ی پرسش‌ها را نداشته باشید.

- شما تنها صحبت کننده نباشید. سعی نکنید که برای هر مشکلی راه حلی ارائه کنید (حتا اگر راه حل خوبی به نظرتان می‌رسد). به جای این کار، آنچه می‌شنوید را بازگو کنید و از فرزند خردسال یا نوجوانتان بپرسید که هنگامی که امری چالش برانگیز یا هیجان‌آور در زندگی‌شان رخ می‌دهد چه حسی پیدا می‌کنند. برای مثال:

امروز که نتوانستی در زنگ استراحت با دوستت بازی کنی چه حسی داشتی؟

اوه، به نظر می‌آید از اینکه در امتحان دیکته نمره خوبی گرفتی خیلی به خودت می‌بالی - انگار آن همه پشتکار در مطالعه جواب داد!

- اوقاتی مانند زمان شام که با هم هستید را صرف صحبت کردن. اطلاع یافتن از همدیگر. و خندیدن با افراد خانواده کنید. سعی کنید این رسم را رواج دهید که هر یک از اعضای خانواده در باره‌ی روزی که سپری کرده صحبت کنند. با پرسش‌هایی مانند این‌ها باب صحبت را باز کنید:

این هفته چه برنامه‌هایی داری؟

بهترین قسمت روزت چه بود؟  
بدترین قسمت کدام؟

- فرزندان‌تان را تشویق کنید تا در باره‌ی خودشان صحبت کنند. برای مثال:

بیش از همه دوست داری  
چه کارهایی بکنی؟

چه چیزی خیلی  
خوشحالت می‌کند؟

می‌توانی سه تا از غذاهای  
مورد علاقه‌ات را به من  
بگویی؟

- در باره‌ی عواطف و احساسات. از جمله احساسات خودتان. با فرزندان‌تان صحبت کنید. این کار به آن‌ها کمک خواهد کرد تا یاد بگیرند که چگونه احساسات‌شان را به شیوه‌ای مثبت و محترمانه بیان کنند.
- هر وقت اشتباهی از شما سر می‌زند یا عصبانی می‌شوید. معذرت‌خواهی کنید. این کار به فرزندان یادآوری خواهد کرد که شما به احساسات دیگران (از جمله فرزندان‌تان) احترام می‌گذارید. و نیز اینکه هیچ‌کس کامل و بی‌عیب نیست و همچنین خواهند آموخت که مهم است که مسئولیت کارهایمان را بر عهده بگیریم. تا بتوانیم دفعه‌ی دیگر سخت‌تر کوشش کنیم.

## تعیین حدود به شیوه‌ای صمیمی و محبت‌آمیز

جهان از نظر کودک گاهی گیج‌کننده و طاقت‌فرساست. تعیین حدود به فرزندتان یادآوری می‌کند که شما از او محافظت خواهید کرد. و به این ترتیب احساس امنیت خواهد کرد. دیدن جهان از نگاه فرزند ضمن رعایت حدود باعث تقویت ارتباط و اعتمادسازی خواهد شد. داشتن رابطه‌ای سالم بر اساس راهنمایی‌های مه‌روزانه شالوده‌ی پرورش حس عزت نفس و انضباط فردی در کودک است.

### راهنمایی‌هایی برای تعیین حدود و انتظارات

- قواعد و انتظارات را به روشنی تعریف کنید و توضیح‌های ساده‌ای برای آن‌ها داشته باشید. ضمن اینکه طرز برخورد محبت‌آمیزی نشان می‌دهید. بیشتر کارهایی که ما از فرزندمان می‌خواهیم ناشی از نگرانی ما برای سلامت آنهاست. پس سعی کنید که بر قصد خوب خود تأکید کنید. برای مثال:

◀ هنگامی که می‌خواهید وقت خواب معینی را برای فرزند خردسالتان تعیین کنید، به او بگویید که این کار باعث خواهد شد که او به اندازه‌ی کافی بخوابد تا روز بعد در مدرسه خسته و خواب‌آلود نباشد. آن‌ها را درک کنید؛ بگویید که می‌توانید بفهمید که چرا او ناراحت است و دل‌تانی می‌خواست که او می‌توانست بیشتر بیدار بماند. اما دوباره تکرار کنید که الان وقت خواب است و باید استراحت کند.

◀ اگر فرزند بزرگ‌ترتان اصرار می‌کند که در طول هفته یکی از دوستانش را برای ماندن شب هنگام دعوت کند. در حالی که مقررات شما این است که در شب‌هایی که روز بعد مدرسه دارند نباید کسی را دعوت کنند. توضیح بدهید که این مقررات برای این است که آن‌ها وقت کافی برای انجام تکلیف‌های مدرسه‌شان داشته باشند و بتوانند خوب بخوابند تا در مدرسه احساس خستگی نکنند. تقاضای آن‌ها را درک کنید. اما به آن‌ها یادآوری کنید که آن قاعده همچنان برقرار است.



والدین مقتدر افرادی صمیمی و پرورش‌دهنده هستند. این‌گونه والدین حدود و انتظارات روشن و قاطعی را وضع و به اجرا می‌گذارند. آن‌ها پیامدهای سرپیچی از این حدود را توضیح می‌دهند و منصفانه اعمال تنبیه می‌کنند.

● پایداری و یکنواختی در اعمال مقررات مهم است؛ اما در موارد خاص از خود انعطاف نشان دهید و برخی از قواعد را نادیده بگیرید و به فرزندان اجازه دهید تا در مناسبت‌های مهم خانوادگی یا یک رویداد خاص دیگر شرکت کنند. هنگامی که فرزندان بزرگ‌تر می‌شوند، استثناء قائل شدن و مصالحه‌کردن را همچون ابزارهای ارزشمندی استفاده کنید تا به او بیاموزید که چگونه دیدگاه خودش را به شیوه‌ای منطقی و محترمانه بیان کند. ضمن اینکه دیدگاه‌های طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید. برای مثال:

◀ شاید طبق قواعد شما دعوت از دوستان برای شب ماندن در طول هفته مجاز نباشد. اما فرزند شما می‌خواهد از دوستش دعوت کند تا شب را در آنجا بماند تا بتواند یک پروژه یا تکلیف درسی را با هم انجام دهند یا می‌خواهند در باره‌ی گردش علمی روز بعد خود برنامه‌ریزی کنند. به جای اینکه این استثناء قائل شدن را «تسلیم شدن» خودتان به شمار بیاورید، آن را به مثابه‌ی این در نظر بگیرید که دارید از این فرصت استفاده می‌کنید تا فرزندان حس کند که خواسته‌های او را می‌شنوید و به این ترتیب به او یاد بدهید که چگونه به شکلی سازنده بحث کند و از خودش دفاع کند.

● اگر آن‌ها بدانند که می‌توانند به شما اتکا کنند تا داستان را از زبان آن‌ها نیز بشنوید، آنگاه رغبت بیشتری برای پذیرش مواردی خواهند داشت که از استثناء قائل شدن یا سازش کردن بر سر مقررات خودداری می‌کنید. البته برخی از قواعد مذاکره‌پذیر نیستند. و بهتر است که این دسته از قواعد را از پیش مشخص کنید و برای فرزندان توضیح دهید.



- گزینه‌ی تنبیه را با پیامدهایی منصفانه به کار ببرید تا فرزندتان نتیجه‌ی رفتار، کردار و انتخاب‌های خود را یاد بگیرد و بفهمد. سعی کنید پیامدها را با رفتارها مرتبط کنید. برای مثال:

◀ اگر فرزندتان بی‌دقتی کرده و چیزی که برایش مهم بوده، مثلاً ژاکت مورد علاقه‌اش، را گم کرده است، یک پیامد مرتبط می‌تواند این باشد که برای خرید جایگزین آن از پول خودش استفاده کند. از آنجا که احتمال دارد کودک از خودش ناراحت شده باشد، با این تنبیه منطقی می‌توانید بی‌طرف بمانید یا حتی با موقعیتی که او دارد احساس همدردی هم بکنید. بدون اینکه مشکل او را برایش «حل» کنید، چنین شیوه‌ی برخوردی، این کار را هم برایتان آسانتر خواهد کرد که به کمک یک‌دیگر به راه حلی دست پیدا کنید که از تکرار این قبیل اشتباه‌ها در آینده جلوگیری کنید.

- برای فرزندتان فرصتی فراهم کنید که در چهارچوب محدودیت‌هایی که وضع می‌کنید، بتواند گزینه‌ها و تصمیم‌های منطقی و معناداری بگیرد. برای مثال:

◀ شاید بشود که مسئولیت تصمیم‌گیری در باره‌ی نحوه‌ی خرج کردن پول فرزندتان را با خودش واگذار کنید یا خودشان انتخاب کنند که هر روزه چه لباسی بپوشند. مادامی که تصمیم آن‌ها در چهارچوب حدود تعیین شده باشد، مثلاً اینکه لباسشان برای هوای بارانی مناسب باشد.

- هنگامی که به موضوعی مانند رفتارهای ناخواسته می‌پردازید، بر روی رفتار مشخصی که مایلید از سوی آن‌ها ببینید تمرکز کنید. به جای اینکه تنها بر روی رفتاری که باید متوقف شود تأکید کنید. برای مثال:

آفرین، فکر نمی‌کنم دیده باشم که هیچ وقت به این سطح رسیده باشی! اما امروز از تو می‌خواهم که بازی ویدیویی را تعطیل کنی. پس لطفاً آن دستگاه را کنار بگذار تا با هم برویم دوچرخه‌سواری.

- فرزندان را در انواع کارهای خانه مشارکت دهید. مانند مراقبت از باغچه، آماده کردن غذا، یا شستن ظرفها. حتماً اگر فرزند خردسالتان در آغاز کار بیشتر خرابکاری می‌کند تا اینکه واقعاً کمک‌کار باشد. این روش همچنان روش مفروضی خواهد بود برای قوی‌تر کردن پیوندتان و آموزش مسئولیت‌شناسی به کودک. هنگامی که فرزندان بزرگ‌تر شوند، با همدیگر تصمیم بگیرید که او برای کمک کردن به خانواده انجام دائمی چه کاری را می‌تواند بر عهده بگیرد. این کار می‌تواند شامل غذا دادن به حیوان خانگی، تمیز کردن میز غذاخوری یا جمع کردن لباس‌های شسته شده باشد.
- نسبت به تلاشها و دستاوردهای فرزندان توجه نشان دهید. تنها به گفتن سریع «آفرین» بسنده نکنید. وقت بگذارید و در باره موفقیت‌هایشان با آنها صحبت کنید. برای مثال:

خواهرت از زمانی که اجازه دادی  
با اسباب بازی بازی کند خیلی  
خوشحال است!

منون که پاکتهای خواربار را سر  
جایشان گذاشتی. با این کارت  
خیلی به من کمک کردی.

متوجه شدم که روز تولد مادریزگ به او تلفن  
کردی: می‌دانم که او خیلی منون است که با او  
تماس می‌گیری.

## نگرش‌های مثبت

شما به فرزندتان کمک کردید که راه رفتن را یاد بگیرد. صحبت کند و برای رفتن به مدرسه آماده شود. اکنون هم شما کسی هستید که باید به آن‌ها بیاموزید که چگونه به شیوه‌ای مثبت به موضوعات بنگرند، چگونه احساسات شدید خود را کنترل کنند، انعطاف داشته باشند، و در برابر چالش‌ها، استوار باشند. این مهارت‌های زندگی باعث تقویت بهداشت روانی و موفقیت در مدرسه خواهند شد.

نگریستن به اشیاء به شیوه‌ای مثبت - خوشبین بودن - بخش مهمی از بهداشت روانی است. برخی از مردم به طور طبیعی خوشبین‌تر از دیگران هستند. بنا بر این شما نمی‌توانید به طور کامل میزان خوشبینی فرزندتان را کنترل کنید؛ اما می‌توانید به فرزندتان بیاموزید که به گونه‌ای مثبت‌تر بیانید.

### خوشبین بودن یعنی:

- اشتیاق به امتحان کردن کارهای جدید:
- تمرین کردن؛
- برنامه‌ریزی کردن برای نتیجه‌ای مثبت؛
- پذیرش موفقیت‌ها و شکست‌ها؛ و
- اعتماد به نفس برای تلاش دوباره.

## راهنمایی‌هایی برای تقویت نگرش‌های مثبت

- از طریق به چالش کشیدن آرام افکار منفی و نشان دادن شیوه‌هایی مثبت‌تر برای دیدن موقعیت‌ها، مثبت‌اندیشی را به فرزندانتان بیاموزید. برای مثال:

◀ اگر فرزندتان به خاطر نتیجه‌ی امتحان ریاضیش دچار نومی‌ شده است و می‌گوید که خنگ است یا استعداد یادگیری ریاضی را ندارد، به او کمک کنید تا به یاد بیاورد که در چه چیزی خیلی با استعداد است. شاید او به پیگیری آمارها و رکوردهای تیم محبوبش علاقه داشته باشد. در این صورت می‌توانید به او یادآوری کنید که آن رکوردها هم ریاضی هستند.

- فرزندان را تشویق کنید که هدف‌های واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کنند. و در جهت دستیابی به آن‌ها تلاش کنند. برای مثال یادگیری دوچرخه‌سواری یا یادگیری اسکیت‌بازی در طول تابستان. هر بار که فرزندان‌تان به یکی از هدف‌های تعیین شده می‌رسند. این باور در آن‌ها تقویت می‌شود که با پشتکار می‌توانند به موفقیت‌های بیشتری دست یابند. کمک به آن‌ها برای دیدن مسیر پیشرفت خود و تشویق آن‌ها در طول مسیر باعث خواهد شد که به برنامه‌ی تعیین شده برای رسیدن به هدف‌هایشان پایبند بمانند.
- با فرزند خود بخندید. این کار می‌تواند شیوه‌ای مفرح و مؤثر برای خلاصی از آن تنش‌ها و احساسات منفی باشد که گاهی ما را به گریه می‌اندازند. خندیدن آثار فشار روانی را کاهش می‌دهد. و مواد شیمیایی تسکین‌دهنده‌ی درد و اندوه را در مغز افزایش می‌دهد.
- فرصت‌های فراوانی برای بازی کردن فرزندان فراهم کنید. بیشترین بخش زمان بازی فرزندان باید صرف بازی آزاد در محیطی امن شود. این نوع بازی برای بهداشت روانی و بدنی ضروری است. این نوع بازی به کودک امکان می‌دهد که به کنجکاوی در جهان پیرامون بپردازد. تصمیم‌گیری نماید و موفقیت را تجربه کند.
- فعالیت‌های سازمان‌یافته نیز مزایای جسمی و اجتماعی مهمی در بر دارند. به ویژه هنگامی که کودکان آزاد هستند تا بدون فشار ناشی از رقابت برای «بهترین بودن» در همه‌ی کارها. علاقه‌های خود را پرورش دهند. اگر فرزندان به هاک‌ی علاقه ندارد. چرا او را تشویق نکنید که اسکیت‌بازی، رقص، دو، نقاشی متحرک، آواز یا نمایش را امتحان کند؟



## پیوند با مدرسه و جامعه

مدرسه‌ی فرزند شما در بهبود بهداشت روانی او شریک است. کودکان در مدرسه مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرند و در آن‌ها چیره‌دست می‌شوند. و به حس تکمیل کار که ملازم با موفقیت است دست می‌یابند. مدرسه‌ها این امکان را به آن‌ها می‌دهد که دوست پیدا کنند. مهارت‌های اجتماعی را تمرین کنند و با آموزگاران مهربان و سایر بزرگسالان شاغل در مدرسه پیوند برقرار کنند.

حس پیوند داشتن با مدرسه برای کودک بسیار مهم است. کودکانی که در مدرسه احساس تعلق می‌کنند به احتمال زیاد موفق خواهند بود. ترک تحصیل نخواهند کرد و انتخاب‌های سالمی خواهند کرد. علاقه نشان دادن فعالانه به تحصیلات فرزندتان و برنامه‌های مدرسه پیوند آنان با مدرسه را تقویت خواهد کرد.

همچنین برای بهداشت روانی کودکان مهم است که آن‌ها بزرگسالانی مهربان در زندگی خود داشته باشند که بتوانند با آنان صحبت کنند و به آنان اتکا نمایند. صرف وقت با پدر بزرگ یا مادر بزرگ، یکی از بستگان، دوست خانوادگی، آموزگار یا یک بزرگسال مسئول دیگر می‌تواند به ایجاد ارتباطها و پیوندهای صمیمانه کمک کند. این کار همچنین می‌تواند به فرزندتان امکان بدهد تا علاقه‌ها و دیدگاه‌های مختلف از زندگی را کشف کند و مهارت‌های جدیدی فرا گیرد.

همکاری تمام مردم دهکده  
لازم است تا یک کودک  
پرورش یابد.

ضرب‌المثل نیجریه‌ای

## راهنمایی‌هایی برای افزایش پیوندهایتان با مدرسه و جامعه

- مطمئن شوید که فرزندتان این را بداند که به نظر شما آموزش مهم است. درباره‌ی آنچه در مدرسه روی می‌دهد صحبت کنید. خود را از آنچه می‌آموزند مطلع نگاه دارید و از آن‌ها سؤال کنید. برای مثال بپرسید:

معلمت فصل‌های دیگری از کتاب داستان مورد علاقه‌ات را خواند؟

امروز در مدرسه از چه چیزی خوشنت آمد؟ چه چیزی را دوست نداشتی؟

گردش میدانی درس علوم‌تان چطور بود؟ وقتی آب جویبار را آزمایش کردی، به چه نتیجه‌ای رسیدی؟

- با مدرسه‌ی فرزندتان به طور مرتب در تماس باشید. در آغاز هر سال تحصیلی، با آموزگار فرزندتان صحبت کنید تا بهترین راه تماس با یکدیگر را پیدا کنید. بعضی از والدین و معلمان ترجیح می‌دهند که از طریق ایمیل معمولی با یکدیگر در تماس باشند. در حالی که برخی دیگر مایلند که به طور حضوری و با تعیین وقت قبلی با معلم دیدار کنند یا داوطلبانه در فعالیتهای کلاس به معلم کمک کنند. البته احتیاجی نیست که شما خودتان را فقط به یکی از این گزینه‌ها محدود کنید. در آموزش فرزندتان مشارکت کنید. منتظر نمانید تا اینکه مشکلی بروز کند.

- برای انجام تکلیف‌های درسی و مدیریت زمان به فرزندتان کمک کنید. با همدیگر در خصوص یک جدول زمانی یا برنامه‌ی معمول روزانه تصمیم بگیرید که به آن‌ها امکان دهد که پس از تعطیلی روزانه‌ی مدرسه به اندازه‌ی کافی «وقت آزاد» برای استراحت و بازی داشته باشند. مکانی برای فعالیت کودک اختصاص دهید که تمیز باشد و از پرت شدن حواس کودک در امان باشد. اما به اندازه‌ای نزدیک باشد که بتواند سؤال‌هایش را بپرسد.
- فرزندتان را در فعالیت‌ها و رویدادهای شهرتان مشارکت دهید. برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی در مرکز اجتماعات نامنویسی کنید. از بازارچه هفتگی کشاورزان محل خود دیدن کنید. یا در یک رویداد یا سازمانی که برای خانواده‌تان مهم است داوطلب شوید. چنین کاری پیوند فرزندتان با جامعه و حس تعلق مکانی را در او ایجاد می‌کند.

## گروه‌های سنی و مراحل رشد

### 6 تا 10 سالگی

- کودکان در این گروه سنی زمان زیادی را با همسالان خود می‌گذرانند. این امر به این معناست که آن‌ها نسبت به فراز و فرودهایی که ملازم دوستی و جامعه‌پذیری است از هر زمان دیگری حساس‌تر هستند. در این رده‌ی سنی، کمک به فرزندتان برای پرورش حس بها دادن به خویش و جامعه‌پذیری بسیار مهم است. برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی عزت نفس در این گروه سنی، از وبسایت هلت‌لینک بی‌سی دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6265.html](http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6265.html)
- برای اطلاعات کلی در باره‌ی رشد و پرورش فرزندتان در این مرحله، از این صفحه‌ی وبسایت هلت‌لینک بی‌سی دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6244.html](http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6244.html)



## گروه سنی 11 تا 14 سالگی

- این سالها پر از گذار و دگرگونی برای فرزندان هستند - از نظر بدنی احساسی و موقعیتی - چرا که آن‌ها از دبستان به مدرسه راهنمایی یا دبیرستان می‌روند. تداوم کمک به فرزندان در سالهایی که او امر دشوار بنا کردن آرام هویت و استقلال خود را آغاز می‌کند بسیار مهم است. برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی پرورش احساسی و اجتماعی در این سن، از وبسایت هلت‌لینک بی‌سی به این نشانی دیدن کنید: <http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7262.html>
- برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی سلامتی و رشد فرزندان در این سن، از وبسایت هلت‌لینک بی‌سی (HealthLink BC) به این نشانی دیدن کنید [www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7233.html](http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7233.html)

## گروه سنی 15 تا 18 سالگی

- در سال‌های نوجوانی، رابطه‌ی صمیمانه و گرم بین فرزند و والدین نقشی مهم‌تر از هر زمان دیگری بازی می‌کند. اگر چه ممکن است به نظر برسد که نوجوانان کناره‌گیری می‌کنند، اما به حمایت شما نیاز دارند تا مهارت‌های تصمیم‌گیری خود را تقویت کنند. حد اکثر تلاش خود را بکنید تا در زمان لازم به آن‌ها رهنمود بدهید. و نیز خودتان نیز یاد بگیرید که چه زمانی باید آن‌ها را به حال خودشان گذاشت.
- برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی سلامتی و رشد فرزندان در این سن، از وبسایت زندگی سالم برای نوجوانان (Healthy Living for Teens) در این نشانی دیدن کنید: [www.bced.gov.bc.ca/health/healthy\\_for\\_families\\_youth.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_for_families_youth.pdf) این وبسایت برای نوجوانان نوشته شده است، اما اطلاعات مهمی ارائه می‌کند که والدین نیز می‌توانند استفاده کنند.
- برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی رشد و پرورش فرزند نوجوانتان، از این صفحه‌ی وبسایت هلت‌لینک بی‌سی دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7221.html](http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7221.html)

2

تغذیه سالم

HEALTHY  
EATING

**خوراک** بخش بزرگی از زندگی روزمره را تشکیل می‌دهد. شما برای تغذیه‌ی بدنتان غذا می‌خورید. برای جشن گرفتن غذا می‌خورید و همین‌طور برای ارتباط گرفتن با دوستان و خانواده‌تان نیز غذا می‌خورید. برای کسانی که برنامه‌هایشان پر است و زیاد مشغولند. اولویت دادن به غذای سالم کار چالش‌برانگیزی است. اما این را نیز می‌دانیم که هنگامی که کودکان غذای سالم‌تری می‌خورند، در مدرسه عمل‌کرد بهتری دارند و تمرکزشان بیشتر است. صفحه‌های زیر اطلاعات کاربردی در باره‌ی تغذیه و راهنمایی‌های مفیدی در باره‌ی خوراک سالم ارائه می‌کند.

## تغذیه‌ی سالم چیست؟

عبارت «تغذیه‌ی سالم» همواره به کار برده می‌شود. اما معنای واقعی آن چیست؟ به طور کلی، تغذیه‌ی سالم به این معنی است که شما و خانواده‌تان:

- ✓ از راهنمای غذایی کانادا (Canada's Food Guide) پیروی کنید (به ویژه برای خوردن سبزی و میوه به اندازه‌ی کافی):
- ✓ صبحانه بخورید:
- ✓ نوشیدنی‌های سالم بنوشید:
- ✓ مصرف سدیم خود را محدود کنید: و
- ✓ از صرف غذا با همدیگر لذت ببرید.



# راهنمای غذایی کانادا (CANADA'S) FOOD GUIDE (پیروی کنید)

برای دیدن راهنمای غذایی کانادا، و برای اینکه تشخیص بدهید که آیا شما و خانواده‌تان توصیه‌های آن را رعایت می‌کنید، از وبسایت بهداشت کانادا (Health Canada) دیدن کنید: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>. راهنمای غذایی کانادا به 11 زبان موجود است.

هنگامی که می‌خواهید به توصیه‌های برنامه‌ی غذایی کانادا عمل کنید، هدف‌تان این باشد که غذاهای متعادل را انتخاب کنید. یک غذا یا غذای حاضری متعادل شامل موادی از بیش از یک گروه خوراکی‌ها می‌باشد. این کار به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند که در طول روز از مواد غذایی مورد نیازتان برخوردار شوید.

برای تهیه‌ی غذای متعادل نیازی به کار زیاد نیست. ساندویچ ماهی تون همراه با شیر و اندکی میوه یک ناهار متعادل به شمار می‌رود. یک تکه گوشت مرغ، با سبزی و پنیر پیچیده در نان می‌تواند یک شام سریع و سالم را تشکیل دهد. جدول زیر شیوه‌ی آسانی را برای به خاطر سپردن طرز تهیه‌ی غذاهای متعادل را نشان می‌دهد.

گروه‌های خوراکی	غذاهای سبک	غذاهای اصلی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سبزی‌ها و میوه‌ها</li> <li>• حبوبات</li> <li>• شیر و جایگزین‌های آن</li> <li>• گوشت و جایگزین‌های آن</li> </ul>	<p>سعی کنید خوراکی‌هایی را از 1 تا 2 گروه خوراکی موجود در راهنمای غذایی کانادا در غذای حاضری خود بگنجانید</p>	<p>سعی کنید خوراکی‌هایی را از 3 یا 4 گروه خوراکی موجود در راهنمای غذایی کانادا در هر وعده غذای اصلی بگنجانید</p>



متأسفانه بسیاری از ما توصیه‌های راهنمای غذایی کانادا برای خوردن روزانه‌ی سبزی‌ها و میوه‌ها را رعایت نمی‌کنیم. سبزی‌ها و میوه‌ها به طور کلی دارای چربی، شکر و سدیم کمی هستند در حالی که مواد مغذی زیادی دارند.

## راهنمایی‌هایی برای کمک به سبزی و میوه‌خوردن بیشتر شما

- تا زمانی که موضوع خوردن سبزی‌ها و میوه‌ها در میان است، تنوع واقعاً چاشنی زندگی است! خوردن انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگارنگ کمک می‌کنند که شما و خانواده‌تان از مواد مغذی مورد نیاز برخوردار شوید.
- غذاهای فصل غذاهایی سالم‌تر، مقوی‌تر و اغلب خوش‌طعم‌تر هستند. خریدن میوه‌ها و سبزی‌های فصلی راه خوبی برای تنوع بخشیدن به غذای‌تان در طول سال نیز می‌باشد.
- میوه و سبزی کنسرو شده یا منجمد روش مناسبی برای خوردن انواع سبزی و میوه در طول فصل زمستان است که مواد غذایی تازه تنوع کمتری دارند.

مقدار نیاز به انواع مواد مغذی از هر گروه خوراکی بسته به سن، جنسیت و میزان فعالیت شما متفاوت است. در بخش «تقسیم مسئولیت» (صفحه 28)، می‌توانید دریابید که چگونه به فرزندتان کمک کنید تا مقدار غذای مناسب خود را بخورد.

## صبحانه بخورید

صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روزانه برای تمام خانواده است. نخوردن صبحانه امر رساندن مواد غذایی مورد نیاز به بدن را دچار مشکل می‌کند. که می‌تواند به احساس گرسنگی در پایان روز و پر کردن شکم با غذاهای ناسالم منجر می‌شود. از سوی دیگر، خوردن صبحانه انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را به مغز و بدن شما می‌رساند. به این ترتیب خواهید توانست تمرکز کنید و فعال باشید. در نتیجه، کودکانی که به طور مرتب صبحانه می‌خورند، در مدرسه کارکرد بهتری دارند و احتمال فارغ‌التحصیلی آن‌ها بالاتر است.



دانش آموزان نوجوان ساکن بی‌سی در روزهای مدرسه صبحانه نمی‌خورند و تنها حدود 40٪ به طور مرتب صبحانه می‌خورند.

# 50%

## راهنمایی‌هایی برای صبح

- اگر صبح‌ها قبل از مدرسه وقت ندارید. صبحانه را شب قبل آماده کنید.
- اگر فرزندان‌تان وقت کافی برای غذای کامل ندارند. حتماً غذای حضوری سالم با خود به مدرسه ببرند. این کار باعث می‌شود که در پایان روز بیش از حد گرسنه نباشند.

## نوشتابه‌های سالم بنوشید

رساندن آب کافی به بدن، یا نوشیدن مایعات به اندازه‌ی کافی، به ما کمک می‌کند که پر توان و هوشیار باشیم. آب بهترین گزینه برای رفع تشنگی است. شیر و نوشیدنی‌های شیرین نشده و تقویت‌شده‌ی سویا نیز گزینه‌های خوبی هستند چرا که حاوی مواد مغذی فراوانی، از قبیل کلسیم و ویتامین D می‌باشند که بدن شما نیاز دارد. کلسیم و ویتامین D برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی و سالم اهمیت فراوانی دارند.

## راهنمایی‌هایی برای آب نوشیدن سالم

- همراه با غذا و در طول روز به طور مرتب آب بنوشید.
- می‌توانید با اضافه کردن سبزی‌های معطری مانند ریحان، نعناع، رزماری (اکلیل کوهی)، یا زنجبیل، یا برش‌هایی از میوه یا سبزی‌هایی مانند خیارسبز یا لیمو مزه بهتری به آب بدهید.
- اگر آبمیوه به فرزندان می‌دهید، مطمئن شوید که 100٪ محتوی آبمیوه طبیعی است. مصرف نوشتابه‌هایی که شکر زیادی به آن‌ها اضافه شده است را محدود کنید.
- مصرف آبمیوه روزانه باید به نصف لیوان محدود شود. نوجوانان و بزرگسالان نباید بیش از نصف لیوان در روز آبمیوه بنوشند.

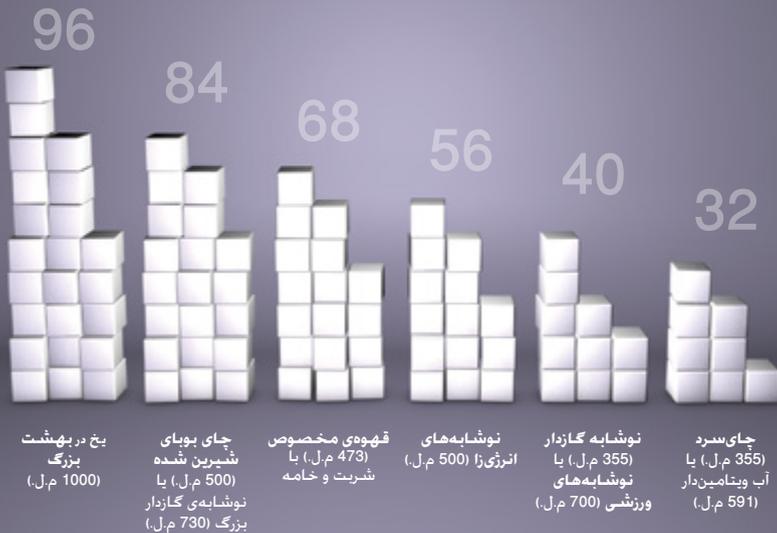
## نوشابه‌های پر شکر

تقریباً یک ردیف کامل از قفسه‌های سوپرمارکت‌ها به نوشابه‌های پرشکر اختصاص داده شده است. نوشابه‌های پرشکر به نوشیدنی‌هایی گفته می‌شود که شکر یا شربت شیرین‌کننده به آنها اضافه شده است. هیچ ماده‌ی مغذی در این نوشابه‌ها وجود ندارد یا بسیار اندک است. و جای گزینه‌های سالمی مانند آب یا شیر را هم می‌گیرند. مزه کردن نوشابه‌های پرشکر در طول روز می‌تواند به دندان‌ها نیز آسیب برساند و باعث پوسیدگی یا درد دندان شود.

### نوشابه‌های پر شکر

مقدار شکر افزوده را به 13 قاشق چای‌خوری / 52 گرم یا کمتر در روز محدود کنید  
یک قاشق چای‌خوری شکر یا یک حبه قند = 4 گرم شکر

## مقدار شکر به گرم



## نوشابه‌های انرژی‌زا

وزارت بهداشت کانادا هشدار می‌دهد که نوشابه‌های انرژی‌زا برای کودکان و زنان باردار یا شیرده توصیه نمی‌شود. نوشابه‌های انرژی‌زا دارای شکر و کافئین بالایی هستند. مقدار کافئین موجود در بیشتر نوشابه‌های انرژی‌زا از میزان توصیه شده برای کودکان بالاتر است. کافئین می‌تواند باعث دل‌هره، اضطراب، عصبیت، ناراحتی معده، افزایش ضربان قلب، و بد خوابی شود - اما سطح انرژی کودکان را بالا نمی‌برد!



✗ کودکان و زنان باردار یا شیرده باید از مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا بپرهیزند.

## مصرف سدیم خود را محدود کنید. هر چه کمتر بهتر!

سدیم در نمک یافت می‌شود. همه‌ی ما به سدیم نیاز داریم، اما برخی از ما دو برابر مقدار مورد نیاز سدیم می‌خورند. مصرف بیش از اندازه‌ی سدیم می‌تواند به فشار خون بالا بی‌اقدام که یک عامل خطر بالا برای سکته‌ی مغزی، ناراحتی قلبی و بیماری کلیه است. مصرف سدیم همچنین به افزایش خطر پوکی استخوان، سرطان معده و شدت آسم نیز منجر می‌شود.

کدام غذاها اغلب سدیم بالایی دارند؟

- انواع کالباس، کنسرو سوپ، و سس‌های آماده؛
- غذاهای بسته‌بندی‌شده، فرآوری شده و آماده‌ی مصرف؛ و
- رستوران‌ها و غذاهای فوری.

برای کاهش مصرف سدیم چه کاری می‌توانید بکنید؟

- در حد امکان، از مواد خوراکی تازه و فرآوری نشده استفاده کنید؛
- مقدار نمکی که به غذایتان اضافه می‌کنید را محدود کنید؛



- درصد ارزش غذایی روزانه (% Daily Value یا DV) را بر روی برچسب‌های مواد خوراکی بررسی کنید و ببینید که سدیم موجود در آن غذا کم یا زیاد است:

◀ 5 % DV یا کمتر از آن مقدار کمی به شمار می‌آید:

◀ 15 % DV یا بیشتر از آن مقدار خیلی بالایی به شمار می‌آید: و

- با اضافه کردن سبزی‌های معطر، چاشنی‌های گوناگون و آبلیمو غذا را خوش طعم کنید.

کاهش مصرف سدیم می‌تواند به شما و خانواده‌تان کمک کند تا سالم بمانید و احساس خوبی داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر در باره سدیم، از این وبسایت دیدن کنید:

[www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/sodium](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/sodium)

## چگونه می‌توانید عادات‌های غذایی سالم را در خانواده‌ی خود تقویت کنید

نوع رابطه‌ی شما با غذا در سنین آغازین شکل می‌گیرد و می‌تواند اثر پایداری بر سلامتی و عادات‌های غذایی شما بگذارد. شما به عنوان والدین در تأثیرگذاری بر آنچه فرزندان‌تان در زمان رشدشان می‌خورند و می‌نوشند و نیز در پرورش عادات‌های رفتاری سالم در سراسر زندگی‌شان نقش بزرگی را بر عهده دارید. برخی از کارهایی که می‌توانید برای شکل دادن به نگرش‌های غذایی سالم در فرزندان‌تان انجام دهید در زیر آورده شده است. سعی نکنید که همه‌ی این توصیه‌ها را با هم انجام دهید. هر بار بر یک یا دو تا از آن‌ها تمرکز کنید.

## تقسیم مسئولیت

برای ایجاد عادات‌های غذایی سالم و برای لذت‌بخش کردن زمان صرف غذا، مفید است که بدانید مسئولیت‌های شما و فرزندان‌تان چیست. تلاش برای کنترل مقدار غذای فرزندان ممکن است به کم خوری یا پرخوری بی‌انجامد. اعتماد کنید که آن‌ها به مقدار نیازشان غذا خواهند خورد. تقسیم مسئولیت برای تغذیه‌ی سالم می‌تواند چالش برانگیز باشد. اما کمک می‌کند که کودکان رابطه‌ی سالمی با غذا برقرار کنند.

مکن است مدتی طول بکشد تا تمامی افراد خانواده با این تقسیم مسئولیت خو بگیرند. برای اطلاعات بیشتر در باره تقسیم مسئولیت، و برای طرز انطباق آن با کودکان سنین مختلف، از این وبسایت دیدن کنید: [www.elynsatterinstitute.org/dor/divisionsofresponsibility.php](http://www.elynsatterinstitute.org/dor/divisionsofresponsibility.php)

## این تصمیم با کیست؟

- والدین و مراقبت‌گران کودکان مسئول این هستند که کودکان چه چیز، چه زمان و کجا بخورند.
- کودکان مسئولند که غذا بخورند یا نخورند و چه مقدار بخورند.

## راهنمایی‌های بیشتر برای تقسیم مسئولیت

- انواع غذاهای سالم را در محیطی مطبوع و در زمان‌های معینی به فرزندان تعارف کنید. آنگاه بگذارید خودشان تصمیم بگیرند که چه مقدار بخورند. بیشتر می‌خواهند یا نه، و چه زمانی سیر شده‌اند. حتی اگر هنوز غذا در بشقابشان باقی باشد.
- غذاهای جدید را بیش از یک بار تهیه کنید و هر بار آن‌ها را به شیوه‌ی متفاوتی ارائه نمایید. اغلب لازم است که غذای جدید را 8 تا 10 بار به کودکان تعارف نمود تا اینکه آن‌ها راضی به چشیدن آن بشوند.

## برنامه‌ریزی از قبل

«شام چی داریم؟» پس از یک روز طولانی که خسته‌اید و عجله دارید و خانواده‌تان گرسنه است، این پرسشی نیست که شما بخواهید بشنوید - به ویژه اگر شما هم این مسئله را از خودتان می‌پرسید! منظم بودن، برنامه‌ریزی از قبل و تهیه‌ی یک لیست کارهایی هستند که می‌توانند شما را در صندلی راننده نشانند به طوری که تمامی مواد مورد نیاز را خواهید داشت تا غذا را تهیه کنید. مشارکت دادن کودکان در برنامه‌ریزی شیوه‌ی خوبی است برای برانگیختن علاقه‌ی آن‌ها به تغذیه‌ی سالم، آشپزی و حتی باغبانی. پرسیدن نظر کودکان احتمال اینکه آن‌ها غذایی که تهیه می‌کنید را بخورند افزایش می‌دهد.

## مسئیریابی در خواربار فروشی

✓ لیستی تهیه کنید و سعی کنید که به آن عمل کنید. خرید کردن در زمانی که گرسنه یا خسته هستید ممکن است به خریدهای بدون برنامه بیانجامد. بهتر است که قبل از خروج از خانه یک غذای حاضری سالم مانند میوه با خود ببرید.

✓ به احتمال زیاد سبزی و میوهی تازه را در قسمت بیرون مغازه خواهید یافت. نان و شیر و جایگزین‌های لبنیات، و نیز گوشت تازه، ماهی و تفتو نیز بخش‌های خود را دارند.

✓ هر گاه غذاهای بسته‌بندی شده می‌خرید، حتماً برچسب روی آن را ببینید. برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی خواندن برچسب مواد غذایی، از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthycanadians.gc.ca/dailyvalue](http://www.healthycanadians.gc.ca/dailyvalue).

✓ از وبسایت Shopping Sense، که شامل یک گردش آگاهی‌بخش در یک خواربار فروشی مجازی است، دیدن کنید: [www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/grocery-shopping](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/grocery-shopping)

## راهنمایی‌های بیشتر برای برنامه‌ریزی از قبل

- برای نگهداری چیزهایی که برای برنامه‌ریزی غذای اصلی و غذای حاضری سالم نیاز دارید، محلی را در آشپزخانه یا اتاق کار خانگی‌تان اختصاص دهید. نسخه‌ای از بروشور Eating Well with Canada's Food Guide - که در این نشانی اینترنتی یافت می‌شود [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print\\_eatwell\\_bienmang-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-eng.pdf) - و نیز آگهی‌های غذایی هفتگی، کوپن‌های خواربار و دستور پخت‌های جدیدی که می‌خواهید امتحان کنید را در محل اختصاص داده شده نگاهداری کنید.

- زمانی را برای برنامه‌ریزی غذای هفته صرف کنید. این کار در دراز مدت به صرفه‌جویی در وقتتان خواهد انجامید. برای منظم کردن خود و تهیهی لیست خرید، از جدول غذای هفتگی در این نشانی استفاده کنید: [https://www.healthyfamiliesbc.ca/hfbc/files/documents/menu\\_planner\\_v3.pdf](https://www.healthyfamiliesbc.ca/hfbc/files/documents/menu_planner_v3.pdf)

- برای تهیهی غذاهایی سالم، مواد خام و خوراکی‌های اولیهی اساسی را در یخچال، فریزر و قفسه‌های آشپزخانه‌تان ذخیره کنید. برای کمک به منظم کردن خود، برنامه‌ریز خرید مواد خام را در این نشانی ببینید: [https://www.healthyfamiliesbc.ca/hfbc/files/thumbnails/PantryPlanner\\_Feb\\_2014.pdf](https://www.healthyfamiliesbc.ca/hfbc/files/thumbnails/PantryPlanner_Feb_2014.pdf)

- هنگام آشپزی، اندکی بیشتر غذا بپزید و آن را منجمد کنید تا در روزهای بعد به عنوان غذای فوری مصرف کنید. یا هر هفته (یا هر ماه) یک روز وقت بگذارید و چند نوع غذا آماده کنید و فریزر را از چیزهایی مانند شیرینی خانگی، سوپ، خورش، سس پاستا و مانند این‌ها پر کنید.

اگر وقتتان تنگ است، خوراکی‌های سالمی وجود دارند که تهیه‌شان آسان است و می‌توانید دم دست داشته باشید تا سریع‌تر غذاپتان را آماده کنید. برای صرفه‌جویی در وقت این مواد غذایی را امتحان کنید:

- ◀ سالاد مخلوط از پیش شسته شده؛
- ◀ سبزی‌های خرد شده مانند هویج، گل کلم و بروکلی؛
- ◀ هُموس و نان پیتای گندم سبوس‌دار؛
- ◀ حبوبات نُسسته شده و کنسروی؛
- ◀ دانه‌هایی مانند کینوآ که زود پخته می‌شوند؛
- ◀ سس پاستای کم نمک و پاستای غلات سبوس‌دار؛ یا
- ◀ جوجه‌ی کباب‌شده‌ی آماده از سوپرمارکت.



## با همدیگر غذا خوردن

وقتی والدین و فرزندان با همدیگر غذا می‌خورند، احساس رابطه‌ی بیشتری می‌کنند و بهتر خواهند توانست با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و از یکدیگر حمایت کنند. کودکانی که به همراه خانواده‌شان غذا می‌خورند نیز به احتمال زیاد همه‌ی مواد مغذی مورد نیاز مغز و بدنشان را دریافت خواهند کرد. چند توصیه که می‌تواند با هم غذا خوردن را به تجربه‌ی لذتبخش برای همه تبدیل کند به قرار زیر است:

- با گام‌هایی کوتاه آغاز کنید. تمرین فوتبال، آموزش پیانو و برنامه‌های کاری گوناگون می‌تواند نشستن در کنار یکدیگر برای یک وعده غذای اصلی یا غذای حاضری را چالش‌برانگیز نماید. زمانی را برنامه‌ریزی کنید تا یک وعده غذای اصلی یا غذای حاضری را با هم صرف کنید و سپس از آنجا قدم بعدی را برنامه‌ریزی کنید.
- به یاد داشته باشید که غذا برای رشد و تغذیه است، نه ابزاری برای پاداش یا تنبیه. برای مثال، نباید دسر را به عنوان پاداشی برای اینکه فرزندان غذای جدیدی امتحان کرده یا غذایش را تمام کرده است استفاده کنید.
- تلویزیون را خاموش کنید و سایر دستگاه‌های الکترونیکی را کنار بگذارید. این کار به همه کمک می‌کند که در گفتگو شرکت کنند.



## راهنماهایی برای باز کردن باب گفتگو

یکی از پرسش‌هایی که در باره‌ی پدربزرگ یا مادربزرگ یا جد پدری یا مادری خود داری چیست؟

اگر می‌توانستی به مدت یک هفته به هر کجای جهان که دلت بخواهد بروی، به کجا می‌رفتی؟

آیا امروز مشاهده کردید که کسی به طور اتفاقی عمل مهربانانه‌ای برای کسی دیگر انجام دهد یا دیگران برای او چنین کاری بکنند؟

شغلی که دوست داری در باقی عمرت انجام دهی چیست؟

خنده‌دارترین چیزی که امروز اتفاق افتاد این بود که ..

یکی از چیزهایی که امروز یاد گرفتیم این بود که ..

## بر سر میز شام

با هم غذا خوردن فرصتی عالی برای افراد خانواده است که با همدیگر پیوند برقرار کنند. برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی خوردن با همدیگر و برای راهنمایی‌هایی در مورد راه‌های به هیجان آوردن کودکان نسبت به این فرایند، از وبسایت Better Together BC به نشانی [www.bettertogetherbc.ca](http://www.bettertogetherbc.ca) دیدن کنید.

## آشپزی با فرزندان

آشپزی به همراه فرزندان یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید برای اطمینان یافتن از اینکه روزی خواهند توانست برای خودشان آشپزی کنند. برای شروع این کار، هرگز خیلی زود یا خیلی دیر نیست! یکی از پاداش‌های این کار این است که اگر کودکان خودشان در روند آشپزی غذاهای جدید مشارکت داشته باشند، آن غذاها را راحت‌تر می‌چشند. برای افزایش بخت موفقیت‌تان:

- از یک روز در آخر هفته شروع کنید که وقت بیشتری دارید. شام جمعه شب یا چاشت (صبحانه نهار) روز یک‌شنبه وعده‌های غذایی مناسبی هستند که همه افراد خانواده با هم آشپزی کنند.
- آماده باشید که فرزندان را در آشپزخانه شریک کنید. انتظار مقداری ریخت و پاش و کثیف شدن را داشته باشید. این امر هم بخشی از روند یادگیری و تجربه است. کودکان نیاز به تمرین دارند و با مرور زمان آشپزی‌شان بهتر می‌شود.
- قواعدی برای رعایت ایمنی آشپزخانه وضع کنید. اما اطمینان کنید که این قواعد لذت آشپزی را از آنها نمی‌گیرند. هنگامی که کودکان قواعد اصولی آشپزخانه را بدانند، می‌توانید از روی دادن حوادث پیشگیری کنید و آن تجربه را برای همه لذت‌بخش کنید.
- اطمینان یابید که بزرگسالان در تمام مدت بر کودکان نظارت دارند.
- نوجوانان را تشویق کنید که پخت یک یا دو نوع غذا برای تمام خانواده را یاد بگیرند.



## تمیز کردن

با تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها، همه را در کار تمیز کردن مشارکت دهید. کودکان خردسال‌تر می‌توانند با گذاشتن بشقاب‌هایشان در کاسه‌ی ظرف‌شویی یا گذاشتن مگدان و فلزلدان سر جایشان کمک کنند. کودکان بزرگ‌تر و نوجوان می‌توانند به خالی کردن و شستن ظرف‌ها یا گذاشتن آن‌ها در ماشین ظرف‌شویی و خالی کردن ظرف‌شویی پس از شستن ظرف‌ها کمک کنند.

## بهبود تصویر مثبت فرد از بدن خویش

بدن کودکان در سنین مختلف و به شیوه‌های گوناگونی رشد می‌یابد. همچنین برای کودکان طبیعی است که در فرایند رشد اضافه وزن پیدا کنند. آموزش این موضوع که سلامتی مهم‌تر از وزن است می‌تواند عادت‌های تغذیه‌ی سالم و رابطه‌ی کودکان با غذا را در سال‌های گذار آنها به دوره‌ی نوجوانی بهبود بخشد. شما الگوی پر قدرتی برای آن‌ها هستید. شیوه‌ی اندیشیدن، احساس و صحبت کردن شما در باره‌ی خودتان و دیگران بر نحوه‌ی اندیشیدن، احساس و صحبت کردن فرزندان‌تان در باره‌ی خودشان و دیگران اثر می‌گذارد.

## راهنمایی‌هایی برای بهبود تصویر مثبت فرد از بدن خویش

- الگویی باشید برای عادت‌ها و نگرش‌هایی که می‌خواهید فرزندان‌تان داشته باشند. داشتن حس خوبی از خویش‌تان و داشتن تصویری مثبت از بدن خود به راستی که مهم است. اگر در این باره با کشمکش‌ی روبرو هستید، سعی کنید مادامی که پیرامون فرزندان‌تان هستید مثبت باشید.
- به دفعات افراد را به خاطر شخصیت‌شان تمجید کنید. نه به خاطر قیافه و وضع ظاهرتان. به فرزندان‌تان بیاموزید که اظهار نظر در مورد وزن یا خصوصیات بدنی دیگران می‌تواند دردآور و غیر محترمانه باشد.



- در مورد آنچه فرزندانتان در رسانه‌ها می‌خوانند و می‌بینند با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها را تشویق کنید که به دنبال تصویرهای واقع‌بینانه باشند. و به عکس‌هایی اشاره کنید که روتوش و دستکاری شده‌اند. به همراه فرزندانتان آگهی‌های بازرگانی و تبلیغی را جزیه و خلیل کنید و توضیح دهید که آگهی‌ها را طوری طراحی کرده‌اند که مردم را به خرید آن کالاها ترغیب کنند.



به فرزندتان توضیح دهید که چگونه آگهی‌ها و تبلیغات بازرگانی طراحی شده‌اند تا مردم را به خریدن آن محصول ترغیب کنند. برای اطلاعات بیشتر، از وبسایت Media Smarts دیدن کنید: [www.mediasmarts.ca](http://www.mediasmarts.ca)

## تغذیه‌ی سالم در مدرسه

### ناهار و غذای حاضری برای مدرسه

ناهار و غذای حاضری سالم به کودکان انرژی لازم برای رشد، یادگیری و بازی را می‌رساند. شما به عنوان والدین یا مراقبت‌گر، نمی‌توانید مدام هر چه فرزندانتان می‌خورند را کنترل کنید. به ویژه هنگامی که بزرگتر می‌شوند. اما می‌توانید به آن‌ها کمک کنید که با پیروی از برخی از راهنمایی‌های زیر، در مسیر صحیح بمانند:

- به کودکان خردسال‌تر اجازه بدهید که در تهیه‌ی ناهار و غذای حاضری به شما کمک کنند. برای ناهار، چند گزینه‌ی سالم از سه یا چهار گروه خوراکی به آن‌ها پیشنهاد کنید و بگذارید خودشان تصمیم نهایی را بگیرند. غذای حاضری را از یک یا دو گروه خوراکی پیشنهاد کنید.

- کودکان بزرگتر را تشویق کنید تا خودشان ناهار و غذای حاضریشان را برنامه‌ریزی و آماده کنند؛ احتمال بیشتری وجود دارد که غذای مورد انتخاب خودشان را بخورند. به آن‌ها یادآوری کنید که یک ناهار متعادل باید سه یا چهار گروه خوراکی را در بر بگیرد و هر غذای حاضری متعادل یک یا دو گروه خوراکی را شامل می‌شود.
- همیشه گزینه‌های خوراکی سالم در خانه داشته باشید.
- اگر به فرزندانان پول می‌دهید که ناهار یا غذای حاضری برای خودشان بخرند، از آن‌ها بپرسید که چه نوع غذاهایی برای خرید موجود است و آن‌ها را تشویق کنید که غذاهای سالم را انتخاب کنند.
- بسیاری از غذاهای سبک بسته‌بندی شده که در خواربار فروشی‌ها موجودند دارای سدیم و شکر بالایی هستند. برای کسب اطلاعاتی راجع به نحوه خواندن برچسب‌های مواد غذایی، بخش مسیریابی در خواربار فروشی (صفحه 30) را ببینید.



برای الهام گرفتن و تنوع دادن به ناهارتان، جدول زیر را ببینید. به خاطر داشته باشید که برای سرد نگاهداشتن غذاهای سرد، یک کیسه‌ی یخ را هم در ظرف غذا قرار دهید.

## ایده‌هایی برای غذای حاضری

- برش‌های پنیر همراه با چند قاچ سیب یا سس سیب
- تخم‌مرغ آبپز سفت با چند برش آواکادو یا خیارسبز
- کیک‌های غلات سبوس‌دار خانگی با میوه
- نان پیتا یا هُموس یا ماست و خیار زاتزیک
- ماست ساده با میوه و گرانولا
- نان روتی با دال
- بیسکویت کراکر غله‌ی سبوس‌دار با پنیر و چند برش خیارسبز
- غلات سبوس‌دار با میوه‌های خشک شیرین نشده
- سوشی کاپاماکی (رول خیارسبز) با سس سویای کم سدیم

## ایده‌هایی برای ناهار

- فلاسک کوچکی پر از سوپ، پاستا، یا یک غذای گرم دیگر (به ویژه در روزهای سرد) همراه با سبزی‌های خام و شیر
- خوراک لوبیای چیلی، نان گندم سبوس‌دار، و سبزی‌های خام
- سالاد سبزی با غلاتی مانند کینوآ، سبزی و پنیر
- نان تُست سرد با ماست یا سس سیب و یک مشت بادام
- دال یا کاری با نان چپاتی، میوه و شیر
- غذای مانده‌ی گرم یا سرد - در صورت نیاز غذا را در ظرف مناسب مایکروفر یا فلاسک بگذارید و خوراکی‌های دیگری را نیز به آن اضافه کنید تا غذای متعادلی داشته باشید

برای ایده‌های بیشتری در باره‌ی گزینه‌های سالم ناهار و غذای حاضری، به Super Snacks از وبسایت Action Schools! BC به این نشانی مراجعه کنید [www.actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/super-snacks-handout](http://www.actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/super-snacks-handout) و برای ایده‌های بیشتر در باره‌ی ناهار از این نشانی دیدن کنید [www.healthyschoolsbc.ca/program/401/lunches-to-go](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/401/lunches-to-go).

## مشارکت کردن

اگر وقت دارید، به مدرسه کمک کنید تا در یکی از برنامه‌های زیر مشارکت کند. یا منابع و امکانات عالی آن‌ها را بررسی کند.

### راهنمایی‌هایی برای فروش غذا و نوشابه در مدرسه‌های بی‌سی

این راهنمایی‌ها حاوی استانداردهای غذایی استان بی‌سی هستند که مدرسه‌ها باید برای فروش غذا و نوشابه به دانش‌آموزان رعایت کنند. این راهنمایی شامل همه‌ی غذاها و نوشابه‌هایی می‌شود که در رویدادهای گردآوری کمک مالی، فروشگاه‌های مدرسه‌ها، دستگاه‌های فروش خودکار و کافه‌تریای مدرسه فروخته می‌شوند. برای مرور این راهنما و یافتن منابع مفید، از این وبسایت دیدن کنید [www.healthlinkbc.ca/foodguidelines](http://www.healthlinkbc.ca/foodguidelines).

### برنامه‌ی تغذیه‌ی میوه و سبزی برای مدرسه‌های بی‌سی

برنامه‌ی BC School Fruit and Vegetable Nutritional Program (با کوتاه‌نوشت BCSFVNP) میوه‌ها و سبزی‌های تازه را به رایگان به همه‌ی مدرسه‌های همگانی و مدرسه‌های بومیان در سراسر بی‌سی عرضه می‌کند. دانش‌آموزان از غذاهای سبک حاوی میوه و سبزی تازه و مغذی در کلاس‌هایشان بهره‌مند می‌شوند. ضمن اینکه در مورد تغذیه‌ی سالم و کشاورزی در بی‌سی نیز آموزش می‌بینند. برای اطلاعات بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید [www.healthyschoolsbc.ca/program/240/bc-school-fruit-and-vegetable-nutritional-program](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/240/bc-school-fruit-and-vegetable-nutritional-program).

### برنامه‌ی از مزرعه تا مدرسه

برنامه‌ی از مزرعه تا مدرسه (Farm to School) مدرسه‌ها (از کودکیستان تا کلاس 12) و مزرعه‌های محل را با هم مرتبط می‌کند تا اطمینان حاصل شود که تا زمانی که کودکان در مدرسه هستند، به غذای تازه، محلی، مغذی، سالم و از نظر فرهنگی مناسب دسترسی دارند. برای اطلاعات بیشتر از این وبسایت دیدن کنید [www.healthyschoolsbc.ca/program/375/a-fresh-crunch-in-school-lunchthe-bc-farm-to-school-guide-2012](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/375/a-fresh-crunch-in-school-lunchthe-bc-farm-to-school-guide-2012).

### مدرسه‌های فعالیت! بی‌سی

مدرسه‌های فعالیت! بی‌سی (Action Schools! BC) برنامه‌ای است برای کمک به آموزگاران و مدرسه‌ها تا فعالیت جسمی، تربیت بدنی و تغذیه‌ی سالم را در محیط مدرسه ترویج دهند. با مدرسه‌ی فرزندتان تماس بگیرید و بپرسید که آیا در این برنامه مشارکت دارد یا نه. یا آن‌ها را تشویق کنید که با منابع و کمک‌هایی که این برنامه عرضه می‌کند آشنا شوند. برای اطلاعات بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca/program/235/action-schools-bc](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/235/action-schools-bc).

## هوشیارانه بنوش! بی‌سی

برنامه‌ی BC Sip Smart!™ در باره‌ی نوشابه‌های پر شکر و انتخاب نوشابه‌های سالم به دانش‌آموزان کلاس‌های چهارم تا ششم آموزش می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca/program/298/sip-smart-bc](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/298/sip-smart-bc).

## اطلاعاتی در باره‌ی آلرژی

در سال 2007، وزارت آموزش و پرورش فرمان حفاظت در برابر حساسیت شدید به غذا و دارو (آنافیلاکسیس) را امضا کرد. این فرمان مقرر می‌دارد که همه‌ی ناحیه‌های آموزش و پرورش در بی‌سی مقرراتی برای حفاظت در برابر حساسیت دارویی و غذایی تدوین و اجرا کنند به طوری که استانداردهای سختگیرانه‌ی تصریح شده در چهارچوب آنافیلاکسیس بی‌سی و ایمنی کودکان را تأمین نماید.

برای اطلاعات بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca/program/297/bc-ministry-of-education-core-anaphylaxis-resources](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/297/bc-ministry-of-education-core-anaphylaxis-resources).

## غذا در جامعه‌ی شما

شما و خانواده‌تان می‌توانید به روش‌های گوناگونی غذای خود را در محل زندگی‌تان تهیه کنید. فهرست زیر نمونه‌هایی از فعالیت‌های خانوادگی خوب را با محوریت تغذیه‌ی سالم ارائه می‌کند:

- از بازارهای هفتگی کشاورزان و دامداران خرید کنید. در خانه سبزی بکارید و درخت میوه پرورش دهید. یا در باغچه‌های مشترک محله مشارکت کنید؛ با این کارها گزینه‌هایی از غذای تازه و مقوی خواهید داشت. کودکانی که در فرایند کاشت خوراکی‌های خود دخالت می‌کنند به احتمال زیاد آن را نیز خواهند خورد. این کار همچنین فرصتی برای کودکان فراهم می‌آورد تا دریابند که غذای خوب چگونه و از کجا به دست می‌آید.
- امکان نامنویسی فرزندان در یک باشگاه آشپزی یا اردوی مرتبط با غذا را بررسی کنید؛ ممکن است چنین برنامه‌هایی از طریق مدرسه، مراکزهای تفریحی-ورزشی یا سازمانهای اجتماعی ارائه شوند.

- امکان پیوستن به آشپزخانه‌ی مشترک محله با گرد هم آمدن با دوستانتان برای آشپزی دسته‌جمعی را در نظر بگیرید: این کار روشی سرگرم کننده و کم هزینه است برای دوست‌یابی و جامعه‌سازی ضمن اینکه غذا را از پیش آماده می‌کنید.

## غذا خوردن در رستوران

می‌توان به عنوان مهمانی دادن خاص یا اندکی خوش گذراندن در بیرون غذا خورد. اما اگر غذا خوردن در بیرون بخشی از رویه‌ی معمول کار شماست. راهنمایی‌های زیر را در نظر بگیرید تا سالم بمانید.

- غذاهایی را انتخاب کنید که کباب، پخته یا بخارپز شده باشند: از غذاهای سرخ شده در روغن بپرهیزید.
- سبزی‌های مختلف را به عنوان غذای جانبی سفارش دهید.
- بخواهید که سس‌ها و چاشنی‌ها را به صورت جداگانه برایتان بیاورند و مقدار کمی از آن‌ها را مصرف کنید: سس‌ها و چاشنی‌های غذایی اغلب دارای چربی و سدیم بالایی هستند.
- نوشابه‌ای سالم برای همراهی با غذای خود سفارش دهید. از قبیل آب، شیر یا شیر سویای شیرین نشده و مقوی. از نوشابه‌های پر شکر بپرهیزید.
- خوراکی‌های حاوی غلات سبوس‌دار سفارش دهید.
- هر پرس غذای رستوران به طور معمول خیلی زیاد است: یک پرس غذا را با همراهتان شریک شوید یا مانده‌ی غذایتان را به خانه برده و روز بعد برای ناهار یا شام مصرف کنید.
- در باره‌ی ترکیبات خوراکی موجود در غذایتان سؤال کنید تا بتوانید غذای خود را آگاهانه انتخاب کنید.

برای آگاهی بیشتر از برنامه‌هایی که در محلتان راجع به رستوران وجود دارد. از این وبسایت‌ها دیدن کنید: [www.healthcheck.org](http://www.healthcheck.org) و [www.informedining.ca](http://www.informedining.ca)

# گروه‌های سنی و مراحل رشد

## گروه سنی 5 تا 10 ساله

- در این دوره سنی، کودکان همچنان رشد سریعی دارند و اغلب نیاز دارند که هر دو تا سه ساعت غذا بخورند. اشتهای آنها، بسته به اینکه وارد دوره جهش رشدی شده باشند یا نه، متغیر است.
- سعی کنید غذاهای اصلی و غذاهای سبک را به مقدار کمتر و در دفعات بیشتر به آنها بدهید. نه اینکه وادارشان کنید که همه غذایشان را یک جا بخورند.

## گروه سنی 11 تا 14 ساله

- کودکان در مرحله‌ای هستند که عاداتهای غذایی‌شان ممکن است دگرگون شود. در این رده سنی، کودکان استقلال بیشتری از خود نشان می‌دهند و دست به انتخابهای بیشتری می‌زنند. اکنون زمان مناسبی است که آنها را در خرید و تهیهی غذا بیشتر مشارکت دهید تا علاقه‌ی آنها را به انتخاب غذاهای سالم حفظ نمایید.
- کودکان در این رده سنی همچنان رشد سریعی دارند و بدنشان دچار تغییرهایی می‌شود چرا که وارد مرحله بلوغ می‌شوند. والدین و مراقبت‌گران باید با در دسترس گذاشتن انواع گزینه‌های سالم غذایی و فراهم کردن فرصت‌های فراوان برای فعالیت بدنی، سرمشقی از زندگی سالم برای کودکان باشند.

## گروه سنی 15 تا 18 ساله

- نیازهای غذایی فرزند نوجوان شما بستگی دارد به جنسیت، قد، وزن، میزان فعالیت و نرخ رشد او.
- تقریباً نیمی از نوجوانان ساکن بی‌سی به طور مرتب صبحانه را از قلم می‌اندازند. گزینه‌های غذایی سالمی را در دسترس داشته باشید تا آنان بتوانند هنگام خروج از خانه با خود ببرند.
- برخی از نوجوانان زیاد غذا می‌خورند، اما باز هم ترکیبات خوراکی مورد نیاز را دریافت نمی‌کنند. تنوع غذایی برای تداوم رشد و پرورش نوجوانان مهم است.

اگر نگران عادات‌های غذایی یا سلامت عمومی فرزندتان هستید، با هلت‌لینک بی‌سی به شماره‌ی 1-1-8 تماس بگیرید و با کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید یا به پزشک خانوادگی خود مراجعه کنید.





3

فعاليٲ بدني

PHYSICAL  
ACTIVITY

**کودکان** می‌توانند سرشار از انرژی باشند. گاهی حس می‌کنید که آرام کردن آن‌ها یک چالش است. زمانی دیگر، واداشتن آن‌ها به انجام فعالیت بدنی یک کشمکش است. خبر خوش این است که کودکان خواهان حرکت هستند. آن‌ها تنها به زمان، فضا، و فرصت مناسب نیاز دارند تا این کار را عملی کنند. شما به عنوان یکی از والدین یا مراقبت‌گر، می‌توانید از انرژی طبیعی نهفته در آن‌ها استفاده کنید و رفتارهای سالمی را در آن‌ها پرورش دهید که در سراسر عمر تداوم داشته باشد.

### راهنمای فعالیت بدنی کانادا

این راهنما که در وبسایت [www.csep.ca/english/view.asp?x=804](http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804) موجود است، توصیه می‌کند که کودکان و نوجوانان باید دست کم 60 دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدتی از متوسط تا بالا داشته باشند.

- فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط ورزش‌هایی مانند اسکیت، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را شامل می‌شود. هنگام انجام فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط، می‌توانید صحبت کنید اما نمی‌توانید آواز بخوانید.
- فعالیت‌های بدنی با شدت بالا شامل ورزش‌هایی مانند دو، شنا یا اسکی صحرانوردی می‌باشد. در هنگام فعالیت‌های بدنی با شدت بالا، بدون اینکه برای جدید تنفس مکث کنید نخواهید توانست بیش از چند کلمه صحبت کنید. سعی کنید این‌گونه فعالیت‌ها را دست کم 3 بار در روز انجام دهید.
- همچنین سعی کنید که سه روز در هفته، فعالیت‌های دیگری را هم در برنامه‌ی آن‌ها بگنجانید که ماهیچه‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌کنند، از قبیل کوهنوردی، ژیمناستیک، تنیس یا بسکتبال.

فعالیت بدنی بیشتر روزانه مزایای زیادی برای سلامتی دارد!

## شناخت فعالیت بدنی

فعالیت بدنی به معنی حرکت دادن به بدن است. ورزش و فعالیت‌های تفریحی-ورزشی شیوه‌های خوبی برای فعال نگاه‌داشتن بدن هستند. اما این کارها تنها راه فعالیت بدنی نیستند. کودکان می‌توانند با بازی کردن در بیرون از خانه، قدم زدن، دوچرخه‌سواری یا اسکیت کردن تا مدرسه، یا با قدم زدن در طبیعت نیز فعالیت بدنی داشته باشند.

## چرا فعالیت بدنی مهم است؟

فعالیت بدنی مرتب برای همه مهم است تا:

- استخوان‌ها و ماهیچه‌های خود را تقویت کنند:
- قلب خود را سالم نگاه دارند:
- تناسب اندام، تعادل و انعطاف بدنی خود را بهبود بخشند:
- اعتماد به نفس، شادمانی، توجه و تمرکز خود را افزایش دهند:
- وضعیت تحصیلی خود را ارتقاء دهند و از فشارهای روانی خود بکاهند؛ و
- تفریح کنند. با دیگران گرد هم آیند و دوستان جدیدی پیدا کنند.

آیا می‌دانستید که تنها ۱۰.۷٪ کودکان و نوجوانان کانادایی راهنمای فعالیت بدنی کاناادا مبنی بر داشتن 60 دقیقه فعالیت بدنی روزانه را رعایت می‌کنند؟



## پشتیبانی از کودکان دارای فعالیت بدنی

خواه فرزندان شما به تازگی شروع به فعالیت بدنی کرده‌اند یا پیش از این فعال بوده باشند، به کمک شما نیاز دارند چرا که مهارت‌های جدیدی را فرا می‌گیرند و کارهای جدیدی را انجام می‌دهند. سرعت رشد و پرورش کودکان متفاوت از یکدیگر است. و علاقه‌های آنان به مرور زمان تغییر می‌کند. اگر به کودکان زمان، فضا و هدایت لازم برای ایجاد اعتماد به نفس و داشتن تجربه‌ی مثبت داده شود، به احتمال زیاد در تمام طول زندگی خود فعال خواهند ماند.

## آغاز به فعالیت

اگر فرزند شما اکنون به مقدار توصیه شده فعالیت بدنی روزانه ندارد، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا فعالیت بدنی انجام دهند.

- با فعالیت‌هایی که مورد علاقه‌شان است آغاز کنید و این کار را به شکلی مفرح انجام دهید. برای کودکان مهم است که در آغاز کار موفقیت را تجربه کنند. اگر چنین نشود، ممکن است نومید شوند و بخواهند که دست از فعالیت بردارند.
- برای فرزندان سرمیشق باشید. والدین فعال به احتمال زیاد فرزندان‌شان نیز فعال خواهند بود. برخی از فعالیت‌هایی که خود انجام می‌دهید را به فرزندان هم یاد بدهید و وقتی اختصاص دهید تا با هم به آن فعالیتها بپردازید.
- در باره‌ی آنچه که فکر می‌کنند مانع فعالیت بیشترشان می‌شود با فرزندان‌تان صحبت کنید. برای مثال، برخی از کودکان از فعالیت‌های گروهی پرهیز می‌کنند به این دلیل که از قیافه و وضع ظاهر خود نگران هستند. یا ممکن است تعویض لباس یا دوش گرفتن در محیط عمومی را دوست نداشته باشند.
- در ابتدا آرام حرکت کنید. در آغاز کار هدف‌تان این باشد که 10 تا 15 دقیقه فعالیت بدنی انجام دهید. زمان فعالیت روزانه را ماهانه 10 تا 15 دقیقه افزایش دهید.

- مهارت‌های حرکتی اساسی را به فرزندانتان آموزش دهید. این حرکتهای اساسی عبارتند از پرتاب کردن، ضربه زدن با پا، دویدن، پرش، لی لی کردن، و گرفتن (توپ). آموزش این مهارتها به کودکان در سنین پایین می‌تواند به تربیت بدنی آنها و فعالیتهای بدنی و ورزشی در طول زندگی‌شان کمک کند.

- برای آگاهی بیشتر در باره بررسی و پرورش مهارتهای اساسی حرکتی کودکان و نوجوانان از وبسایت Canadian Sport for Life's PLAY tools به آدرس <http://www.physicalliteracy.ca/> و همچنین وبسایت Canadian Sport for Life's Developing Physical Literacy به آدرس [www.canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf](http://www.canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Developing%20Physical%20Literacy.pdf) دیدن کنید.



## بازی

یکی از روش‌های خوب برای اطمینان از اینکه کودکان ضمن انجام فعالیت‌های بدنی تفریح هم می‌کنند این است که به آن‌ها وقت زیادی برای بازی کردن بدهید. تشویق کودکان برای انتخاب و جلوگیری از جلودار شدن در بازی‌هایشان می‌تواند به ایجاد کارکردهای حرکتی، خلاقیت، مهارت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری و توانایی‌شان برای حل مسائل و بیش از اینها کمک کند. بار دیگری که می‌بینید فرزندتان سعی می‌کند فن جدیدی را هنگام بازی میله‌ی بارفیکس به کار ببرد یا زمانی که با بچه‌های محله «فتح پرچم» یا «گرگم به هوا» بازی می‌کنند، این مزایای جذاب را در نظر داشته باشید. برای راهنمایی‌های در خصوص تشویق کودکان برای پرداختن به بازی‌های فعالانه، راهنمایی‌های زیر را ببینید:

- دسترسی به پارک بازی، میدان بازی، توپ، طناب بازی و سایر لوازم بازی‌های فعال را فراهم کنید. از همه مهم‌تر، کودکان را از خانه بیرون و به درون طبیعت ببرید.
- برخی از بازی‌هایی که از زمان کودکی خود به یاد می‌آورید را به فرزندانتان آموزش دهید. بازی‌هایی مانند «ساعت چند است آقای گرگ؟»، «قووطی را شوت کن»، و «اردک، اردک، غاز». اگر همه‌ی قواعد بازی‌ها را به یاد نمی‌آورید یا نیاز به انگیزه‌ی بیشتری دارید، نرم‌افزار بازی را باز آور (Bring Back Play) از [www.ParticipACTION](http://www.ParticipACTION.org) را در نشانی زیر ببینید: [bringbackplay.mobi](http://bringbackplay.mobi)

## فعال و ایمن ماندن

- هنگام شروع فعالیت، فرزندتان را تشویق کنید تا به آرامی و به تدریج پیش برود. این کار امکان می‌دهد که ماهیچه‌هایشان گرم شوند و از آسیب دیدن آن‌ها جلوگیری شود.
- در پایان هر فعالیت، به آرامی خود را خنک کنند. برای این کار، سرعت انجام فعالیت را کاهش دهند و ماهیچه‌هایی که در آن فعالیت مورد استفاده واقع شده را نرمش دهند.
- مواظب باشید که قبل، همزمان و پس از هر فعالیت، به مقدار فراوانی آب بنوشند.
- اگر نیاز به وسایل یا لوازم حفاظتی باشد، مطمئن شوید که مورد بازدید قرار گرفته‌اند و در وضعیت سالم و خوبی هستند. چنین وسایلی باید برای فرد استفاده کننده اندازه باشند. برای همان منظوری که ساخته شده‌اند استفاده شوند، و به درستی ضد عفونی و تمیز شوند.
- به کودکان کمک کنید که مناسب با نوع فعالیت و وضعیت هوا لباس بپوشند. این امر می‌تواند شامل لباس گرم، لباس‌های چند لایه، کلاه، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب باشد.
- مطمئن شوید که آن‌ها مقررات فعالیتی که انجام می‌دهند را می‌دانند.
- برای راهنمایی و منابعی در باره ایمنی رفت و آمد و رانندگی، از این وبسایت دیدن کنید: [www.hastebc.org/tools/pedestrian-safety](http://www.hastebc.org/tools/pedestrian-safety).





## انعطاف‌پذیری

فعالیت‌های تقویت انعطاف‌پذیری، ماهیچه‌ها و مفاصل‌های شما را از هر جهت به حرکت وامی‌دارند و در سالم نگهداشتن آن‌ها مؤثرند. یکی از راه‌های افزایش انعطاف‌پذیری انجام حرکات کششی است.

- تنها ماهیچه‌هایی را کشش دهید که پیش از این گرم شده‌اند.

- نخست بر روی گروه‌های ماهیچه‌ای بزرگ‌تر تمرکز کنید.

- به یاد داشته باشید که هنگام تمرین‌های کششی نباید پرش یا جست و خیز کنید.

برای راهنمایی‌هایی در باره‌ی تمرین‌های کششی، از مطالبی با عنوان Physical Activity Line (به اختصار PAL) در این نشانی دیدن کنید:  
[www.physicalactivityline.com/pdf\\_files/pal-doc-stretching-lowerbody.pdf](http://www.physicalactivityline.com/pdf_files/pal-doc-stretching-lowerbody.pdf)

## سرگرم‌کنندگی فعالیت بدنی را حفظ کنید

بهترین راه هیجان‌آور کردن فعالیت بدنی برای کودکان این است که آن را به شکلی سرگرم‌کننده انجام دهیم. اگر کودکان از کاری که می‌کنند لذت ببرند و بتوانند نوع فعالیت خود را انتخاب کنند، به احتمال زیاد در آن فعالیت‌ها مشارکت خواهند کرد. برای مفرح کردن فعالیت بدنی:

- فرزندان‌تان را تشویق کنید که خلاق باشند؛
- به آن‌ها یادآوری کنید که داشتن فعالیت بدنی به معنی رقابت کردن با دیگران نیست؛
- به دنبال فعالیت‌های متناسب با سن، قد و وزن، و سطح مهارت آن‌ها باشید؛
- قواعد و موانع را کاهش دهید؛
- مشارکت فعال را تقویت کنید؛ و
- انعطاف‌پذیر باشید و هر گاه تمرین‌های مختلفی را انجام می‌دهند، در باره‌ی تجربه‌هایشان اظهار نظر کنید.

## بازی ساختارمند و بدون ساختار

بازی‌های کودکان به دو نوع ساختارمند و بدون ساختار تقسیم می‌شوند. بازی‌های ساختارمند اغلب سازمان‌یافته هستند و ممکن است یک بزرگسال بر آن نظارت داشته باشد. این نوع بازی‌ها ممکن است دارای مقررات و محدودیت‌های زمانی باشند و نیاز به لوازم و ابزارهای خاصی داشته باشند. نمونه‌هایی از بازی‌های ساختارمند عبارتند از بازی فوتبال، بازی وسطی (داژبال)، یا فتح پرچم.

بازی بدون ساختار کمتر کنترل می‌شود و اغلب بدون برنامه‌ریزی قبلی است و به کودکان امکان می‌دهد که فعالیت‌های جدیدی را تجربه کنند. محدودیت‌ها را بسنجند و از تخیل خود استفاده کنند. نمونه‌هایی از بازی بدون ساختار عبارتند از دویدن اطراف زمین بازی یا پارک، ساختن چیزی با بلوک‌های بازی، یا ایجاد یک بازی جدید.

## از فضای باز لذت ببرید

هنگامی که کودکان در بیرون و در فضای باز هستند احتمال اینکه به فعالیت بدنی بپردازند بیشتر است. وقت گذراندن در فضای آزاد و باز همچنین می‌تواند روحیه‌ی فرد را بهبود بخشد و از فشارهای روانی بکاهد. به آسانی می‌توان دریافت که چرا کودکان باید زمان بیشتری را در خارج از خانه بگذرانند. اما گاهی پیدا کردن راهی برای بیرون بردن آن‌ها از خانه کار دشواری است. برای کمک به شکل دادن تجربه‌ی فرزند شما از جهان بیرون، در زیر چند راهنمایی آورده می‌شود:

- به مبارزه برای اقدام‌هایی به منظور کاهش سر و صدای ترافیک بیاورید. اقدام‌هایی از قبیل نصب سرعت‌گیر و ساخت فلکه در محله‌تان.
- بگذارید خودشان را کثیف کنند! هنگامی که از خانه بیرون می‌روید، به ویژه برای کودکان خردسال یک دست لباس اضافه با خود ببرید. به این طریق، کودکان می‌توانند در چاله‌های آب و گل و لای بازی کنند بدون اینکه در هنگام دوری از خانه نگران سرما و خیس شدن باشند.
- با انجام این فعالیت‌ها الگویی برای فرزندانتان باشید. فعالیت‌های

خارج از خانه را به عنوان بخشی از زمان گرد هم آمدن خانوادگی در بیاورید. گردش در طبیعت، رفتن به طرف ساحل دریا، دریاچه یا پارک محلی را با یکدیگر امتحان کنید.

• به یاد داشته باشید، با اینکه آزاد گذاشتن کودکان برای تجربه کردن فعالیت‌های مختلف و پذیرش خطر می‌تواند برای والدین دلهره‌آور باشد، اما می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد. مادامی که چنین فعالیت‌هایی تابع مقررات غیر قابل مذاکره‌ای باشند (از قبیل مقررات ایمنی رانندگی و کلاه ایمنی)، اگر به آن‌ها فرصت داده شود تا موفقیت و شکست را تجربه کنند و محدودیت‌های جسمی خود را بسنجند، آنگاه خواهند آموخت که در طول زندگی خود با خطرهای مختلف برخورد و آن‌ها را مدیریت کنند.

## فعالیت بدنی را دسته‌جمعی انجام دهید

مزایای فعالیت دسته‌جمعی تنها به مزایای جسمی محدود نمی‌شود. شما، به عنوان والدین یا مراقبت‌کننده، الگویی برای پرورش رفتارها و روابطی سالم هستید که سلامت درازمدت فرزندان را تأمین خواهد کرد. نکته‌ی مهم این است که برای این منظور برنامه‌ریزی کنید و آن را یک اولویت قرار دهید.

راهنمای فعالیت بدنی کانادا توصیه می‌کند که بزرگسالان باید دست کم 150 دقیقه در هفته، و در هر جلسه دست کم 10 دقیقه، فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا انجام دهند.



چند راهنمایی و پیشنهاد برای انجام فعالیت بدنی به صورت خانوادگی:

- چیزی به سرگرمی‌های خانوادگی بیافزایید. مسابقه بدهید که چه کسی می‌تواند بیشترین تعداد اسباب بازی‌ها را جمع کند. یا بعد از پارو کردن برف‌های ورودی خانه، چه کسی می‌تواند یک قلعه‌ی برفی بسازد. یا از فرزندانتان بخواهید تا برگ‌های ریخته شده را یک جا کپه کنند و بعد به میان آن بپرند.
- تصمیم بگیرید که کدام فعالیت خانوادگی مورد علاقه‌تان را دوست دارید به طور مرتب انجام دهید. نمونه‌هایی از این قبیل فعالیت‌ها عبارتند از شنا کردن یا اسکیت‌بازی در سالن ورزشی محل، گردش در مسیرهای راه‌پیمایی، طبیعت‌گردی پیرامون محل زندگی‌تان، دوچرخه‌سواری یا حتی بیرون بردن سگ برای سگ‌گردانی. فعال بودن لزوماً نباید هزینه‌ای داشته باشد!
- با آهنگ مورد علاقه‌ی خانواده‌تان برقصید. سعی کنید که لباس رسمی بپوشید و گردهمایی خانوادگی را به یک مهمانی رقص «رسمی» تبدیل کنید.
- فهرستی از فعالیت‌های مناسب درون خانه برای روزهای بارانی تهیه کنید. بازی‌هایی از قبیل توپ‌بازی، بادکنک بازی (در این بازی باید سعی کنید که از به زمین افتادن بادکنک جلوگیری کنید!) قایم باشک بازی. یا مسابقه‌ی پریدن از روی مانع.
- فعالیت‌ها غیر رسمی و سرگرم کننده باشند. فریزی بازی کنید. در محوطه‌ی پارک توپ بازی کنید. یا از بالای تپه به طرف پائین غلت بزنید و دوباره به طرف بالا بدوید.
- هنگام برنامه‌ریزی برای تعطیلات، به دنبال یافتن جاهایی باشید که بتوانید فعالیت بدنی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانید. به فعالیت‌هایی بیانیدیشید از قبیل طبیعت‌گردی، راه‌پیمایی، اسکی‌بازی، برف‌پیمایی، قایق‌سواری، سواری قایق پارویی، شنا، یا تنفس زیر آب با لوله.
- پس از ساعت درسی در مدرسه بمانید و در زمین بازی یا پارک بازی کنید. در روزهای آخر هفته از زمین ورزش و وسایل بازی مدرسه استفاده کنید. به یاد داشته باشید، کلاس‌ها تعطیلند، اما زمین بازی تعطیل نیست.

## زمان استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی را محدود کنید



توصیه می‌شود که زمان استفاده‌ی تفریحی از دستگاه‌های الکترونیکی برای کودکان و نوجوانان به دو ساعت در روز محدود شود. مسافرت غیر فعال (جا به جا شدن با وسایل نقلیه) و نشستن به مقدار طولانی باید برای کودکان محدود شود. برای اطلاعات بیشتر از این وبسایت دیدن کنید: <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>

کامپیوتر، تلفن و دستگاه‌های الکترونیکی دیگر بیش از هر زمان دیگری نوآورانه و پر هوادار هستند. بر طبق یک پژوهش تازه در کانادا، کودکان کلاس 6 تا 12 بیش از هفت ساعت در روز را مقابل صفحه‌ی دستگاه‌های الکترونیکی می‌گذرانند! در همین دوره‌ی زمانی، پژوهش دیگری نشان می‌دهد که 92٪ کودکان کانادایی بازی کردن با دوستانشان را بر تماشای تلویزیون ترجیح می‌دهند، و 74٪ کودکان کانادایی کلاس‌های 4 تا 6 ترجیح می‌دهند که پس از ساعت‌های درسی کاری با فعالیت بدنی انجام دهند.

برای محدود کردن مدت زمانی که فرزندان شما صرف دستگاه‌های الکترونیکی می‌کنند، به راهنمایی‌های زیر توجه کنید:

- با فرزندان شما مشورت کنید و بر سر محدودیت‌هایی مشخص و روشن پیرامون استفاده از دستگاه‌ها و بازی‌های الکترونیکی به توافق برسید.
- تلویزیون و کامپیوتر را از اتاق خواب‌شان خارج کنید.
- خود را سرمشق قرار بدهید و زمان استفاده‌ی خود از دستگاه‌های الکترونیکی را محدود کنید.

- فعالیت پس از مدرسه زمانی مهم برای کودکان است. از آن‌ها بخواهید که در تیم‌های ورزشی مدرسه شرکت کنند. آن‌ها را به مهد کودک‌های دارای فعالیت بدنی بفرستید. با دوستان‌شان و دیگر کودکان محله قرار بازی بگذارید. و آن‌ها را در برنامه‌های اجتماعی مشارکت دهید.
- قواعد خانوادگی پیرامون خاموش کرن دستگاه‌های الکترونیکی در زمان غذا خوردن و قبل از خواب وضع کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نور صفحه‌ی تلویزیون، کامپیوتر و حتی دستگاه‌های تلفن می‌تواند بدن ما را فریب دهد که فکر کنیم هنوز روز است و مانع ترشح ملاتونین شود. ملاتونین هورمونی است که برای خوابیدن مؤثر است.
- از دستگاه‌های الکترونیکی به عنوان تنبیه یا تشویق در مقابل فعالیت بدنی کودکان استفاده نکنید. چنین کاری ممکن است باعث شود که کودکان فعالیت بدنی را به عنوان یک تکلیف سخت ببینند و نه یک انتخاب ساده و سرگرم کننده.

## بازی‌های ویدیویی فعال جایگزینی برای فعالیت بدنی محسوب نمی‌شوند

سازمان کودکان فعال و سالم کانادا (Active Healthy Kids Canada) بازی‌های ویدیویی فعال را به عنوان شیوه‌ای برای تشویق کودکان به فعالیت بیشتر بدنی توصیه نمی‌کند. اگر چه بازی‌های ویدیویی فعال سرگرم کننده هستند، اما هوای تازه، ویتامین D، ارتباط با طبیعت و معاشرت اجتماعی که ملازم با بازی فعال در محیط باز است را به کودکان عرضه نمی‌کنند.

برای اطلاعات بیشتر، از وبسایت کودکان فعال و سالم کانادا دیدن کنید: [www.activehealthykids.ca/active-video-games-position.aspx](http://www.activehealthykids.ca/active-video-games-position.aspx)

## مدرسه‌های فعال

از سال 2007، تمام دانش‌آموزان کودکستانی تا کلاس 12 ساکن برسی ملزم شده‌اند تا در فعالیت بدنی روزانه (Daily Physical Activity - DPA) شرکت کنند. DPA مکن است شامل فعالیت‌های تعلیمی یا غیر تعلیمی باشد و هدف از آن تقویت برنامه‌های فعالیت بدنی موجود است. برای اطلاعات بیشتر، از وبسایت وزارت آموزش و پرورش دیدن کنید: [www.bced.gov.bc.ca/dpa](http://www.bced.gov.bc.ca/dpa)

مدرسه مکان بسیار خوبی برای فعالیت بدنی کودکان است. فعالیت بدنی باعث تقویت توانایی کودکان برای توجه و تمرکز بیشتر می‌شود. به این ترتیب کودکان و نوجوانان فعال یادگیرندگان بهتری خواهند بود. فعالیت بدنی در مدرسه همچنین می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های جدیدی را فرا گیرند و دوستان جدیدی بیابند. ضمن اینکه آن‌ها را در آغاز مسیری به سوی یک عمر زندگی سالم و موفقیت‌آمیز قرار می‌دهد. برای شیوه‌های کمک به فعالیت بدنی فرزندان در محیط مدرسه، به پیشنهاد‌های زیر توجه کنید:

- فرزندان را تشویق کنید تا پیاده، با اسکیت سواری در پیاده‌رو، با اسکوتر، یا با دوچرخه به مدرسه بروند. به آن‌ها کمک کنید تا طوری برنامه‌ریزی کنند که در هنگام صبح به اندازه‌ی کافی وقت داشته باشند. و آن‌ها را عادت دهید که وسایل ایمنی و سایر لوازمشان را از شب قبل آماده کنند و دم در خروجی خانه بگذارند.
- مدرسه‌ی فرزندان را تشویق کنید تا در روز جهانی راه‌پیمایی تا مدرسه (iWalk) شرکت کنند. در این باره بیشتر بخوانید: [www.healthyschoolsbc.ca/program/334/international-walk-to-school-week-iwalk](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/334/international-walk-to-school-week-iwalk)
- در مورد سازماندهی فعالیت‌هایی مانند اتوبوس مدرسه‌ی پیاده، یا قطار دوچرخه برای کودکان محله‌تان بیاندیشید. برای اطلاعات بیشتر از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca/program/296/walking-school-bus-and-bicycle-train-program](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/296/walking-school-bus-and-bicycle-train-program)

**جابه‌جایی فعال:** هر شکلی از جابه‌جایی که با نیروی انسانی انجام شود را جابه‌جایی فعال می‌نامند. مثال‌هایی از این نوع جابه‌جایی عبارتند از پیاده‌روی یا اسکیت‌سواری تا مدرسه. دوچرخه‌سواری تا محل کار. یا پیاده رفتن به ایستگاه اتوبوس یا برگشتن از آن.

- از فرزندانتان پرسید که در مدرسه چه کارهایی برای فعال بودن انجام می‌دهند. آیا قبل از شروع کلاس‌ها، در زنگ استراحت یا موقع ناهار در محوطه بیرون ساختمان بازی می‌کنند؟ از چه فعالیت‌هایی لذت می‌برند؟
- پرسید که آیا آموزگاران فرزندتان کلاس‌های درس را در فضای باز برگزار می‌کنند تا کودکان یادگیری در فضای آزاد را تجربه کنند. برای اطلاعات بیشتر از این صفحه اینترنتی دیدن کنید:  
[www.back2nature.ca/wp-content/uploads/2013/11/B2N\\_Into-Nature\\_English.pdf](http://www.back2nature.ca/wp-content/uploads/2013/11/B2N_Into-Nature_English.pdf)
- پرسید که آیا مدرسه‌شان برنامه‌ای برای بازی کردن قبل از ناهار دارد یا نه. برای اطلاعات بیشتر از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca/program/385/play-first-lunch-toolkit](http://www.healthyschoolsbc.ca/program/385/play-first-lunch-toolkit)
- در باره برنامه‌های همکاری اجتماعی موجود برای کمک و پیشبرد فعالیت بدنی در مدرسه فرزندتان اطلاعات بگیرید. برای اطلاعات بیشتر از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthyschoolsbc.ca](http://www.healthyschoolsbc.ca)
- در مدرسه فرزندتان داوطلب شوید تا نشان دهید که فعالیت بدنی در نزد شما ارزشمند است. این کار به شما فرصت خواهد داد تا با فرزندتان پیوند نزدیکی برقرار کنید و با دوستان او آشنا شوید. داوطلب شدن شما در رویدادهای مدرسه می‌تواند فعالیت‌هایی مانند روزهای ورزش، گردش‌های میدانی در طبیعت یا دو غیر رقابتی را در برگیرد. یا برای فعالیت‌های درازمدتی مانند دستبازی یا مربی‌گری تیم‌های ورزشی باشد. گزینه‌های فراوانی وجود دارد. بنا بر این هر فعالیتی که با علاقه‌های خانوادگی و برنامه‌های کاری شما متناسب‌تر است را انتخاب کنید.



## فعالیت‌های فراگیر

کودکان و نوجوانانی که دارای معلولیت هستند برای فعالیت بدنی با چالش‌های بیشتری مواجه هستند. اما منابع و امکانات فراوانی برای کمک به آن‌ها موجود است. ائتلاف زندگی فعال برای کاناداییان دارای معلولیت (Active Living Alliance for Canadians with a Disability) دارای اطلاعاتی در باره فعالیت‌هایی از قبیل اسنوبرد سواری و کرلینگ تعدیل یافته برای نابینایان می‌باشد. برای بروشورهای آگاهی‌رسانی در باره انواع فعالیت‌های بدنی، از وبسایت ائتلاف زندگی فعال برای کاناداییان دارای معلولیت دیدن کنید: <http://www.ala.ca/Content/Home.asp>

## جامعه‌های فعال

فعالیت بدنی همچنین می‌تواند راه بسیار خوبی برای برقراری پیوند میان کودکان و خانواده‌ها با جامعه‌شان باشد. در زیر چند پیشنهاد برای انجام فعالیت بدنی در منطقه‌ی زندگی‌تان ارائه می‌شود:

- به طور مرتب از مرکز اجتماعات یا مرکز تفریحی ورزشی محل‌تان دیدن کنید. در کلاس‌های مختلف نامنویسی کنید یا در برنامه‌های اسکیت‌بازی یا شنای خانوادگی عمومی شرکت کنید.
- در پارک‌های شهری، منطقه‌ای یا استانی به گردش بپردازید. بسیاری از این پارک‌ها اطلاعاتی را در باره برنامه‌های اجتماعی و طبیعی در وبسایت‌هایشان منتشر می‌کنند.
- با کمک همسایگان و مردم محله، جشن‌های محله‌ای یا فعالیت‌هایی مانند مسابقه‌ی هاکی خیابانی یا مسابقه‌ی پنهان کردن و پیدا کردن اشیاء ترتیب دهید.



- اعضای خانواده و دوستان‌تان را تشویق کنید که در مسابقه‌های دو یا رویدادهای دیگری برای نیکوکاری شرکت کنند. یک اسم جالب برای تیم‌تان انتخاب کنید یا یونیفورمی با مضمونی خاص برای تیم‌تان تدارک ببینید. برای پیدا کردن یک مسابقه‌ی دو یا مراسم دیگر در منطقه‌ی زندگی‌تان، از وبسایت ParticipACTION دیدن کنید: [www.participaction.com/programs-events/events](http://www.participaction.com/programs-events/events).
- به کودکان بزرگ‌تر کمک کنید تا به کاری که مستلزم فعالیت بدنی است بپردازند. از قبیل چمن‌زنی، پخش روزنامه، یا هدایت فعالیت‌ها در اردوی تابستانی.

## گروه‌های سنی و مراحل رشد

### گروه سنی 6 تا 10 سالگی

این دوره برای پرورش مهارت‌های اساسی در کودکان از قبیل تعادل، بالا رفتن از ارتفاع، پرتاب یا گرفتن شیئی، ضربه زدن با پا، لی لی کردن، و دویدن بسیار مهم است. فعالیت‌هایی که به فرزندتان کمک می‌کنند تا مهارت‌های بنیادین حرکتی را تمرین کند و تمرکز بر تفریح کردن باشد، نه برنده شدن، مبنایی فراهم می‌آورند که فرزندتان در سراسر زندگی از انجام فعالیت بدنی لذت ببرد.

- کودکان در این رده‌ی سنی نیاز دارند که ابتدا مهارت‌های اساسی و پایه‌ای را فراگیرند و سپس در سنین بالاتر به سمت مهارت‌های ورزش‌های خاص حرکت کنند.
- کودکان در این رده‌ی سنی نباید بر روی یک ورزش خاص تمرکز کنند. آن‌ها سود بیشتری خواهند برد اگر به انواع فعالیت‌ها بپردازند، و در محیطی امن، به همراه دوستانشان در بازی‌های مختلف بدون ساختار و از نظر بدنی فعال شرکت کنند.

## گروه سنی 11 تا 14 ساله

- کودکان در سال‌های آغازین دوره‌ی نوجوانی خود تغییرهای زیادی را از سر می‌گذرانند و از توانایی‌های بدنی خود آگاهی بیشتری پیدا می‌کنند. برخی از آن‌ها به طور طبیعی به سوی فعالیت‌های بدنی جذب می‌شوند و ممکن است به طور جدی بر روی یک نوع فعالیت مانند هاکی، رقص یا شنا تمرکز پیدا کنند.
- در این رده‌ی سنی، ممکن است علاقه یا میزان مشارکت برخی از کودکان در فعالیت بدنی کاهش یابد. آن‌ها ممکن است ارتباط نزدیک‌تری با چیزهایی مانند مطالعه، نوشتن یا انجام کارهای هنری یا موسیقی برقرار کنند. مهم است که امکان دسترسی مرتب آن‌ها به انواع فرصت‌ها برای سرگرمی و فعالیت بدنی در محیطی امن و غیر رسمی را فراهم کنید و به این ترتیب به نهادینه کردن رفتارهای سالم در سراسر زندگی‌شان کمک کنید.

## گروه سنی 15 تا 18

- هنگامی که کودکان وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شوند و مشغولیت درسی، کاری و گردش با دوستانشان بیشتر می‌شود، امکان دارد میزان فعالیت بدنی آن‌ها کاهش یابد. برای برخی از نوجوانان نیز ممکن است برای برخورداری از خواب کافی مشکل داشته باشند. فرزند نوجوان خود را تشویق و یاری کنید تا تعادلی در زندگی خود برقرار کند و در فعالیت‌های بدنی مورد علاقه‌اش شرکت کند. مهم است که آن‌ها مدت زمان توصیه شده برای فعالیت بدنی روزانه را رعایت کنند یا از آن فراتر بروند. حتی اگر فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند چندان متعارف یا برای شما آشنا نباشد.
- در زمانی که نوجوانان مهارت‌ها و شناخت‌شان از فعالیت بدنی را بهبود می‌بخشند، حمایت و تشویق آن‌ها برای سازماندهی و برگزاری فعالیت‌های ورزشی یا فعالیت‌های بدنی مورد علاقه‌شان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های مهم دیگری را در خود تقویت کنند. مهارت‌هایی از قبیل تصمیم‌گیری، تعیین هدف و برقراری رابطه با دیگران.

# 4

وبسایت‌های بیشتر و  
سایر منابع

ADDITIONAL  
WEBSITES AND  
RESOURCES

## بهداشت روانی

برنامه‌ی والدین دوستان مادام‌العمر بی‌سی BC FRIENDS for Life Parent Program: برای اطلاعات در باره‌ی راه‌های بهتر مواجهه با اضطراب و تقویت استقامت در کودکان <http://friendsparentprogram.com>

برنامه‌ی از بین بردن قلدری: ایجاد جوامع دارای مدرسه امن ERASE  
BULLYING: CREATING SAFE SCHOOL COMMUNITIES: والدین چه کاری می‌توانند بکنند؟  
[www.erasebullying.ca/safe-schools/safe-schools-what-increase.php](http://www.erasebullying.ca/safe-schools/safe-schools-what-increase.php)

برای کمک اینجا هستیم - HERE TO HELP - راهنمایی برای والدین و نوجوانان: این راهنماها موضوع‌های گوناگونی را پوشش می‌دهند از جمله استقامت، شناخت رسانه‌ها، و تصور فرد از بدن خویش و عزت نفس.  
<http://www.heretohelp.bc.ca/search/site/guides%2520youth%2520parent>

مرکز بهداشت روانی کلتی KELTY MENTAL HEALTH - لوازم مورد نیاز زندگی سالم برای خانواده‌ها: مدیریت اضطراب  
<http://keltymentalhealth.ca/healthy-living-its-everyone/module-3-stress-management>

بنیاد روانشناسی کانادا PSYCHOLOGY FOUNDATION OF CANADA - فرزندپروری مادام‌العمر:  
مهارت‌های فرزندپروری مثبت و ارتقاء سلامتی خانواده‌ها  
[www.psychologyfoundation.org/index.php/programs/parenting-for-life](http://www.psychologyfoundation.org/index.php/programs/parenting-for-life)

## تغذیه‌ی سالم

باهم‌دیگر بهتر بی‌سی **BETTERTOGETHERBC**: برای رویکردی کاربردی به خانواده، غذا و سرگرمی [www.bettertogetherbc.ca](http://www.bettertogetherbc.ca)

هلت‌لینک بی‌سی **HEALTHLINK BC**: برای صحبت کردن رایگان با یک کارشناس رسمی تغذیه، با شماره‌ی 1-8-8 تماس بگیرید یا از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating)

تغذیه‌ی سالم در مدرسه **HEALTHY EATING AT SCHOOL**: برای هر گونه اطلاعات و برنامه‌های مواد غذایی مرتبط با مدرسه [www.healthyeatingatschool.ca](http://www.healthyeatingatschool.ca)

مواد غذایی مناسب برای ورزش [www.bcdairy.ca/uploads/bcdairy/Resources/SportNutrition.pdf](http://www.bcdairy.ca/uploads/bcdairy/Resources/SportNutrition.pdf)

فعالیت بدنی [www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/zx3391.html](http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/zx3391.html)

## فعالیت بدنی

انجمن کانادایی پیشرفت زنان و ورزش و فعالیت بدنی CANADIAN  
ASSOCIATION FOR THE ADVANCEMENT OF WOMEN AND  
:SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

دختران فعال: برای اطلاعات در باره ی ارتقاء فعالیت بدنی و ورزش برای دختران  
[www.caaws.ca/publications/active-girls](http://www.caaws.ca/publications/active-girls)

ورزش کودک KIDSPORT: برای اطلاعات در باره ی کمک بلاعوض مالی به  
کودکان 18 ساله و کمتر برای مشارکت در یک فصل ورزش مورد علاقه شان  
[www.kidsportcanada.ca/index.php?page=british\\_columbia\\_welcome](http://www.kidsportcanada.ca/index.php?page=british_columbia_welcome)

برنامه ی PARTICIPATION: بازی را برگردانید  
[www.participation.com/get-moving/bring-back-play](http://www.participation.com/get-moving/bring-back-play)

خط فعالیت بدنی PAL – PHYSICAL ACTIVITY LINE: برای خدمات  
مشاوره در باره ی فعالیت بدنی و فعالیت بدنی عملی و مورد اعتماد و  
اطلاعات در باره ی زندگی سالم  
[www.physicalactivityline.com](http://www.physicalactivityline.com)



Healthy  
FamiliesBC 

---

[www.healthyfamiliesbc.ca](http://www.healthyfamiliesbc.ca)

[www.bced.gov.bc.ca/health/healthy\\_eating/healthy\\_living\\_for\\_families\\_parent.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/healthy_living_for_families_parent.pdf)

Healthy Living for Families [Persian]