



## كيف تعيش نمط حياة صحي

### مارس النشاط البدني كل يوم

النشاط البدني المنتظم مهم للنمو الصحي للأطفال والمراهقين ولعافيتهم.

يتعين أن يمارس الأطفال والمراهقون لا أقل من ٦٠ دقيقة من النشاط البدني كل يوم. ويشمل ذلك القيام بنشاطات مجهدة جعلهم يلهثون.

وينبغي على الوالدين أن يكونوا قدوة حسنة وأن يقدّروا أهمية ممارسة النشاط البدني.

### اختر الماء كشراب

الماء أفضل وسيلة لإطفاء العطش - إذ لا يحتوي على سكر مضاف كما هي الحال في المشروبات الغازية ومشروبات عصير الفواكه والمشروبات المحلاة الأخرى.

ويعتبر الحليب قليل الدسم للأطفال فوق سنّ السنتين شراب مغذٍ ومصدر ممتاز للكالسيوم.

اعط الأطفال الصغار والمراهقين فواكه كاملة للأكل. عوضاً عن تقديم عصائر الفواكه التي تحتوي على نسبة أدنى من الألياف.

### تناول المزيد من الفواكه والخضروات

يساعد تناول الفواكه والخضروات كل يوم الأطفال والمراهقين على النمو ويمنحهم الحيوية والنشاط ويخفف من احتمال تعرضهم للعديد من الأمراض المزمنة.

استهدف تناول حصتيّ فواكه وخمس حصص خضروات كل يوم.

أجعل الفواكه الطازجة متوافرة كوجبة خفيفة ملائمة وحاول أن تشمل الفواكه والخضروات في كل وجبة طعام.

### أطفئ التلفزيون أو الكمبيوتر ومارس النشاط البدني

الجلوس لمدة طويلة أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر للتسلية أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو الألعاب الإلكترونية المحمولة باليد لها علاقة مباشرة بزيادة وزن الأطفال الصغار والمراهقين أو معاناتهم من السمنة.

يتعين على الأطفال والمراهقين عدم تمضية أكثر من ساعتين في اليوم أما نشاطات التسلية 'صغيرة الحجم'.

خطط لممارسة أطفالك عدداً من الألعاب البدنية أو النشاطات في الداخل والخارج. عوضاً عن مشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر.

## تناول وجبات خفيفة أقل واختر بدائل أنفع للصحة

تساعد الوجبات الخفيفة الصحية الأطفال والمراهقين في استيفاء احتياجاتهم الغذائية اليومية.

وأفضل الخيارات الصحية هي الوجبات الخفيفة التي تكون قاعدتها الفواكه والخضروات ومشتقات الحليب قليل الدسم والحبوب الكاملة.

قلل من الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر أو الدهون المشبعة - كالبطاطس المقلية وقوالب الحلوى والشوكولاتة - التي يمكن أن تسبب زيادة وزن الأطفال.

### نصائح مفيدة للوالدين

الخيارات التي تتخذونها ذات أهمية بالغة لمساعدة أطفالكم على الاعتياد على الأطعمة الصحية والنشاط البدني. وقد يعني ذلك تغيير ما تشترونه من السوبرماركت وما تقدمونه من وجبات خفيفة. علاوة على البحث عن وسائل تجعل أطفالكم يمارسون النشاط البدني.

- شجعوا أطفالكم على اختيار الأطعمة الصحية والنشاط البدني. يمكن القيام بذلك عن طريق التحفيز اللفظي وتحضير وجبات صحية. بما فيها الوجبات الخفيفة والرئيسية. وشراء الهدايا التي تساعد على النشاط البدني كالمضارب أو الكرات أو حبال النط.
- تجنبوا استخدام الأطعمة غير الصحية كـ'مكافأة' للأطفال على سلوكهم الحسن لأن ذلك من شأنه أن يكون له مفعول تدريبي ويزيد من تعلقهم بمثل تلك الأطعمة.
- لا يعني اختيار أطعمة أكثر نفعاً للصحة أنه لا يجب أن تكافئوا أطفالكم. بل يعني أنه من الأفضل أن تفكروا بمكافأة مسلية أو مـُجلبة للنشاط لا علاقة لها بالطعام. كالذهاب في نزهة على الدراجة الهوائية مع الوالد أو الوالدة أو تمضية فترة صباحية في حمام السباحة أو زيارة حديقة الحيوانات.
- يقلد الأطفال ما يرونه. لذا من المهم جداً أن تظهروا لهم ممارسات تنم عن اهتمام بالصحة. مثال على ذلك تناول الطعام معاً كعائلة. وإشراك الأطفال في اختيار الوجبات الصحية وتحضيرها وتمضية الوقت معاً أثناء ممارسة نشاط بدني.

للمزيد من المعلومات والأفكار حول الأكل الصحي والنشاط البدني. تفضلوا [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)