



نکاتی برای والدین کودکان ۵ تا ۱۷ سال

روز جهانی قلب را جشن بگیرید: به کودکان کمک کنید برای یکی زندگی طولانی تر و بهتر در مسیر جاده قلب سالم قدم بردارند.

یاد بگیرید چه چیزی آن ها را بر می انگیزد، ظاهر خوب، احساس خوب و اجرای خوب. این موارد عواملی هستند که کودکان و نوجوانان را برای مصرف غذای سالم و فعال بودن بر می انگیزد: کودکانی که مقدار زیادی فعالیت انجام می دهند و رژیم غذای متعادل دارند، بهتر قادر به اجراء و تمرکز در مدرسه، انجام ورزش و خانه هستند.

یک الگوی مناسب باشید. بهترین راه برای نفوذ بر رفتار های کودکان خود، مثال های واقعی است. نیاز نیست که همیشه خیلی عالی باشید، اما کودکان سعی شما را در خوردن درست و فعال بودن می بینند. آن ها به سعی و کوشش شما توجه می کنند. در واقع شما یک پیام با این مضمون که "سلامتی برای خانواده شما مهم است" به آن ها منتقل می کنید.

همه چیز را مثبت در نظر بگیرید. کودکان دوست ندارند در مورد چیزهایی که نمی توانند انجام دهند بشنوند، به جای آن به آن ها بگویید چه کارهایی می توانند انجام دهند. کارهایی را پیشنهاد کنید که جنبه مثبت و تفریحی داشته باشد. موفقیت ها را جشن بگیرید و به کودکان و نوجوانان کمک کنید یک تصور شخصی خوب داشته باشند.



به مصرف دخانیات در خانه نه بگویید

مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید و از مواجهه کودکان با دود دست دوم دخانیات خودداری کنید. دود دست دوم سیگار بیش از ۶۰۰،۰۰۰ نفر از افراد غیر سیگاری و از جمله کودکان را در سال از بین می برد.

برای کودکان خود یک الگو باشید و سعی کنید مصرف دخانیات را ترک کنید. در صورت لزوم به دنبال مشاوره های حرفه ای باشید- چون کودکان بیشتر احتمال دارد از رفتار والدین خود پیروی کنند و نوجوانان هم اگر به حرف و نصیحت خود عمل نکنند، از شما انتقاد می کنند.

به کودکان در خصوص خطر مصرف دخانیات آموزش دهید در نتیجه آن ها را تشویق می کنید که خودشان هم سیگار مصرف نکنند.

طبق راهنمای سازمان جهانی بهداشت، کودکان ۱۷-۵ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند، کارهای خانه، و باغبانی) تا شدید (مانند دویدن، دوچرخه سواری، شنا و انجام ورزش های رقابتی) در روز انجام دهند. فعالیت بدنی بیشتر از ۶۰ دقیقه، منافع سلامتی بیشتری را بدنبال دارد.



فعال باشید و به انجام فعالیت بدنی تشویق کنید

برای کودکان فرصت فعالیت ایجاد کنید: با کودکان خود به فعالیت بپردازید و به چیزی که نصیحت کردید، عمل کنید، این فرصت ها می تواند شامل رفتن به مدرسه با پای پیاده یا با دوچرخه باشد. نوجوانان می خواهند قدرتی داشته باشند که خودشان تصمیم بگیرند و آن را اجراء کنند. تاکید بر این که چه کار ی انجام می دهند مهم نیست، مهم انجام فعالیت است، چون آن ها فقط نیاز به فعال بودن بطور منظم دارند. این شامل بازی فوتبال با دوستان، یا سایر تفریحات توام با فعالیت است که آن ها واقعا لذت می برند. لازم نیست که فقط یک نوع ورزش باشد.

همسالان می توانند نقش با نفوذی در زندگی نوجوانان داشته باشند. لذا فرصت هایی برای نوجوانان برای فعال بودن همراه با دوستان خودشان ایجاد کنید. عنصر اجتماعی به افزایش بعد تفریحی فعالیت کمک و به اشتیاق برای تمرین منظم، تشویق می کند.

مدت زمان تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری کودکان و نوجوانان را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید و بازی های فعال تری را به عنوان جایگزین، پیشنهاد کنید.

زمانی که برای بازی کودکان فضای سبز ایمن به مقدار کافی وجود ندارد، با دولت و شهرداری ها از طریق مکاتبات و جلسات صحبت کنید تا اطمینان یابید شهر ها با زیرساخت هایی که از زندگی با قلب سالم حمایت می کنند، توسعه می یابند.



مصرف رژیم غذایی سالم را تشویق کنید

وعده های غذایی خانواده را طوری برنامه ریزی کنید که همه با هم غذا بخورید- زمانی که همه کنار هم غذا مصرف می کنند، کودکان احتمال کمتری دارد غذاهای نامناسب یا میان وعده یا تنقلات به میزان زیاد مصرف کنند.

غذاهای سالم را طوری تهیه کنید که برای کودکان جالب باشد. -غذاهای رنگی را انتخاب کنید و کودکان را در برنامه ریزی پخت غذاها درگیر کنید و مطمئن شوید انتخاب های سالم در خانه برای وعده های غذایی و تنقلات و میان وعده ها وجود دارد.

ناهار کودکان خود را در خانه تهیه کنید و مطمئن شوید که یک غذای سالم را به مدرسه می برد و کودک خود را تشویق کنید تا در صورت امکان غذاهای سالم را در بوفه مدرسه انتخاب کند. با مسئولین مدارس کودکان خود در مورد انتخاب های غذایی مناسب صحبت کنید.

مطمئن شوید غذای عصرانه خانواده در خانه شامل ۲ تا ۳ واحد سبزی به ازای هر فرد است و از غذاهای با مقادیر زیاد چربی های اشباع، اسیدهای چرب ترانس، نمک و شکر اجتناب کنید.

یکشنبه ۷ مهر ۱۳۹۲



به کودکان کمک کنیم همواره در

جاده قلب سالم حرکت کنند

(۱۷-۵ سال)

World Heart Day-29 Sep,

2013

Help children

Take the road ,to a healthy heart

(5-17 years old)

کودکان سالم، بزرگسالان سالم: حقایق

تقریباً "دو سوم مرگ های زودرس و یک سوم بار کل بیماری ها در بزرگسالی همراه با شرایط و رفتارهایی که در جوانی شروع شده اند، شامل مصرف دخانیات، کم تحرکی و رژیم غذایی ناسالم است.

-اکثریت زیادی از مصرف کنندگان دخانیات در دنیا در زمان نوجوانی مصرف دخانیات را شروع کرده اند و اگر والدین کودکان سیگار مصرف کنند، سه برابر بیشتر احتمال دارد این کودکان در آینده سیگاری شوند.

-کودکان دارای اضافه وزن و چاقی احتمال دارد در نوجوانی چاق بمانند و احتمال بیشتری دارد در سنین جوان تری به بیماری دیابت و قلبی عروقی مبتلا شوند.

-فعالیت بدنی که در کودکی یاد گرفته شده اگر در طی دوران بزرگسالی ادامه یابد، در کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی در زندگی نقش مهمی دارد.

روز جهانی قلب در روز ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۳ (۷ مهر ۱۳۹۲) جشن گرفته می شود.

از طریق تلاش های جمعی ما می توانیم به افراد دنیا برای هدایت به یک زندگی طولانی تر و بهتر با قلب سالم، کمک کنیم.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

واحد بیماری های غیر واگیر - اداره قلب و عروق

در مورد غذاهای فرآوری شده که اغلب حاوی مقادیر زیادی از نمک هستند، احتیاط کنید. دریافت کلی نمک نیز باید به کمتر از ۵ گرم در روز محدود شود (حدود یک قاشق چایخوری).



بیماری قلبی عروقی - که شامل بیماری قلبی و سکتة مغزی است - بر روی تمام افراد از هر سن و جمعیتی از جمله زنان و کودکان، تاثیر می گذارد. این بیماری بطور رایج سبب ۱۷/۳ میلیون مرگ در سال می شود که ۸۰٪ آن در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد و اولین علت مرگ را تشکیل میدهد.

- بسیاری از بیماری های جدی در دوران بزرگسالی، ریشه در نوجوانی دارند که بعداً منجر به بیماری یا مرگ زودرس در زندگی می شوند. کودکان برای راهنمایی در خصوص رفتارهای سالم به مقدار زیادی وابسته به بزرگسالان هستند بنابراین این لازم است مطمئن شویم رفتارهای درست را می پذیرند.

دولت ها متعهد هستند که مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهند. با این حال دولت ها به تنهایی نمی توانند این کار را انجام دهند و افراد می توانند بر روی سلامت قلب خود و افراد خانواده خود برای داشتن زندگی طولانی تر و بهتری کنترل داشته باشند. مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی و عدم مصرف دخانیات را تشویق کنید، چون کودکان سالم منجر به بزرگسالان سالم می شوند.

روز جهانی قلب