

عادات صحية تعلمها لطفلك

الوالدان هما لآئ من الحكمة .

كوالد، يمكنك تمرير أكثر من الجينات لأطفالك. يلتقط الأطفال عاداتك أيضا - سواء إن كانت جيدة أو سيئة. أظهر لأطفالك أنك تهتم بهم عن طريق تقاسم هذه المشورات الصحية التي سوف يحملوها معهم لفترة طويلة بعد أن يتمكنوا من حمل أنفسهم.

1. تناول الفاكهة والخضار الملون:

تناول الأطعمة التي تكون من ألوان مختلفة - لديها فوائد صحية كبيرة. ساعد أطفالك على فهم القيمة الغذائية من الأطعمة الملونة في نظامهم الغذائي العادي. هذا لا يعني أن كل وجبة تحتاج إلى أن تكون متعددة الألوان. ولكن يجب أن تبذل جهدا لدمج مجموعة من الفواكه والخضروات من أشكال مختلفة في نظامهم الغذائي. اسمح للألوان أن تتراوح بين الأحمر، الأزرق، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، والأبيض.

2. لا تهمل وجبة الإفطار:

إن غرس روتينية من وجبات الطعام العادية في مرحلة الطفولة يمكن أن يساعد على جعلها عادة جيدة لطفلك عندما يكبر سنا. علمه أن وجبة الإفطار الصحية:

تنشط الدماغ والطاقة.

تساعد على تقوية الجسم.

تمنع تطور الأمراض المزمنة.

تؤكد الدراسات أن بدء اليوم دون وجبة الإفطار يرتبط بالبدانة مع عامل أربعة أضعاف. يمكن أن تساعد الألياف العالية في العديد من حبوب الإفطار على الحد من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب. ولكن، احتس من محتوى السكر.

3. اختار الأنشطة البدنية الممتعة:

ليس كل طفل يحب الرياضة. قد ينزعج البعض من الصالة الرياضية. ولكن إذا كانوا يرونك ناشطا ويعثرون على الأنشطة البدنية التي

يتمتعون بها، البقاء صحياً ونشطاً يصبح سهلاً.

من المحتمل أن يحملوا حبهـم لهذه الأنشطة إلى مرحلة البلوغ. إذا لم يجد طفلك مكانته الرياضية بعد، شجعه على الاستمرار في المحاولة، وكن نشيطاً معه. عرضه إلى مجموعة من الأنشطة البدنية مثل السباحة، الرماية، أو الجمباز. انه ملزم للعثور على شيء ما يتمتع به!

4. اقرأ كل يوم:

إن تطوير مهارات القراءة القوية هو عنصر أساسي لنجاح طفلك في المدرسة، وفي العمل في وقت لاحق من حياته. القراءة تساعد على بناء ثقة النفس، العلاقات مع الآباء وغيرهم، والنجاح. فمن المستحسن أن تجعل القراءة جزء من روتين اللعب ووقت النوم لطفلك.