

10 عادات لدفع أطفالك على إعتماد حياة صحية وسعيدة

إليك 10 عادات أساسية يجب ان تعلمها لأطفالك لضمان أن يكون لديهم أساس لحياة صحية :

• التمرين الرياضي

ادمج النشاط بحياتهم اليومية من خلال دفعهم على اختيار صعود الدرج بدلاً من المصعد ، أو السير إلى المتجر بدلاً من القيادة. ابحث عن فرص لتكون نشطاً مع أطفالك وقضاء بعض الوقت في التواصل معاً.



• القيام بخيارات غذائية صحية

اختر الخضروات الملونة ، وقطع اللحم الخالية من الدهون ، والفواكه الطازجة ، والحبوب الكاملة ، وابتعد عن النشويات البيضاء ، واللحوم المصنعة ، والأطعمة المعلبة قدر ما تستطيع. خذها خطوة أبعد واسمح لأطفالك بالمساعدة في زراعة الأعشاب والخضروات والفواكه الخاصة بهم في الحديقة ، وكن جزءاً من تخطيط القائمة والتقاط منتجات البقالة في المتجر.

• شجعهم على التوقف عن استهلاك السكر و الصودا

عندما تبذل جهوداً متضافرة لإزالة السكر من حميتك وحمية أطفالك ، فإن السكريات الطبيعية الموجودة في الطعام الحقيقي غير المعالج سوف يكون لديها طعمًا لذيذًا لأطفالك اللذين يعملون على التخلص من السكريات المصنّعة.

• المياه ضرورية للصحة

استثمر في زجاجات مياه خالية من ال BPA لأطفالك ليكونوا في متناول اليد حتى يبنون عادات الوصول إلى الماء لإطفاء عطشهم بدلاً من الحليب ، وبالتأكيد العصير والصودا.

• غسل اليدين

بدء عادة غسل اليدين بعد الذهاب إلى الحمام ، وعندما يأتون من

الخارج ، قبل تناول الطعام ، وزيارة الأماكن والحيوانات الأليفة
الملاعبة هي عادة كبيرة يجب ان تعلمها لأطفالك لتفادي عدداً كبيراً
من الأمراض التي تنتقل من خلال البكتيريا الموجودة في كل الأماكن.



• تنظيف الأسنان يومياً بالفرشاة والخيط

تعتبر عملية التنظيف بالفرشاة والخيط كل يوم هي عادة ذات أولوية
لتكوينها في وقت مبكر. ترتبط صحة فمك ارتباطاً مباشراً بالصحة
العامة للشخص.

• اجعل النوم أولوية

النوم مهم للغاية لنمو الطفل وتطوره. يتأثر النمو المعرفي
والبدني عندما يتعذر على الجسم استرداد نفسه وبناءه خلال فترات
الراحة المهمة. تأكد من أن طفلك يحصل على ساعات النوم الكافية
لعمره وجسمهم ، كي ينمو بصحة جيدة.

• ابدأ اليوم مع فطور متوازن

عندما نضع وعاء من الحبوب أمام أطفالنا ، وهي الطريقة الأسهل
لإطعام الأفواه الجائعة وخاصة عندما تكون في عجلة من أمرك ، حاول
أن تجد وجبة تحتوي على الفاكهة ، والبروتين ، والحبوب الكاملة
والخضراوات. قد يكون من الصعب إقناعهم ان يتناولوها ، ولكن حاول
بأكثر من طريقة واستخدم الطرق المبدعة والخلقة ، اذ انهم حين
يقتنعون بأهمية تناول الأطعمة الصحية ، خاصة وقت الفطور ،
سيعتمدون هذه العادة بأنفسهم.

• وقت الراحة أمر ضروري لحياة متوازنة

الوقت الذي تستثمر فيه في الاسترخاء ، ان تكون مع الآخرين دون
الحاجة إلى إدارة مهمة أخرى أو لحفلة عيد الميلاد المقبلة ، هو
وقت يمضى بشكل ممتع. يحتاج جسمك وعقلك إلى وقت للاسترخاء والتجديد
وقضاء وقت هادئ مع أنفسنا ومع عائلاتنا للتواصل.

• الحماية من الشمس

لا يجب على أطفالك وضع المنتجات الواقية من الشمس فحسب ، بل
ارتداء ملابس واقية من الشمس - القبعات والنظارات الشمسية والأكمام
الطويلة عندما يكون ذلك ممكناً.

ابقي واقى من الشمس في حقيبة ظهر طفلك في المدرسة وفي الرعاية النهارية ، واحتفظ بالزجاجة التي تحمل علامة واقى من الشمس لوقت اللعب الخارجي واطلب منها دائماً وضع هذا المنتج قبل الخروج في الهواء الطلق.



قبل شراء واقى الشمس في المتجر ، تأكد من أنك تعرف ما تشتريه. توفر الواقيات الواقية من المواد المعدنية تغطية أفضل ضد أشعة UVA و UVB ، وهي أكثر ملاءمة للبيئة.