



به فرزند خود کمک کنید سالم بماند



در امر تربیت و پرورش فرزندان به عنوان پدر یا مادر نمی‌توانید امور زیادی را کنترل کنید. ما این را درک می‌کنیم. اما می‌توانید به فرزند خود کمک کنید هر روز مراحل را انجام دهد تا بتواند بدن خود را سالم نگه دارد. مثلاً خوردن غذاهای سالم، فعال بودن و مرتب نزد ارائه‌کننده مراقبت اولیه (PCP) و دندانپزشک رفتن جزو این مراحل است.

امکان انتخاب از انواع غذاها را برای فرزند خود فراهم کنید

کودکان متمایل هستند چیزهایی که در دسترس‌شان است را بخورند. بنابراین مهم است که گزینه‌های مغذی مختلفی را تا جای ممکن برای فرزند خود عرضه کنید. گزینه‌های احتمالی شامل:

- میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌های کامل
- شیر کم چرب یا بدون چربی و محصولات لبنی (شامل پنیر و ماست)
- گوشت قرمز بدون چربی، پرندگان، ماهی، دانه‌های گیاهی، تخم مرغ و آجیل
- آب زیاد — و نوشیدنی‌های کم شکر
- وعده‌های غذایی بیشتر در خانه

فرزند خود را فعال نگه دارید


تمرین کردن یکی از بهترین روش‌ها برای سالم نگه داشتن فرزندان است. در کنترل وزن، قوی نگهداشتن استخوان و عضلات و بهبود انعطاف پذیری کمک می‌کند. انجام 60 دقیقه یا بیشتر تمرین در روز را هدف فرزند خود تعیین کنید. آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنید. فعالیت‌های خانوادگی و انفرادی را امتحان کنید. گزینه‌ها شامل:

- دوچرخه سواری، پیاده روی یا شناکردن
 - بازی کردن در فضای باز (بازی فریزی، زمین بازی، غیره).
 - ورزشهای داخل مدرسه یا تفریحی
 - کارهای خانه
- همچنین بهتر است زمان تماشای تلویزیون یا استفاده از گوشی هوشمند، رایانه یا سایر دستگاه‌ها توسط فرزندان را محدود کنید.

برای فرزند خود وقت PCP و دندانپزشک بگیرید.

یکبار در سال نزد PCP و شش ماه یکبار نزد دندانپزشک رفتن برای سالم ماندن فرزندتان مفید است. حتی اگر فرزندتان مریض نیست، مهم است که نزد PCP خود بروید. این معاینات باعث پیگیری رشد و نمو فرزندتان می‌شود. و این معاینات برای درک مشکلات جزئی عالی هستند، قبل از اینکه به مشکلات بزرگتر تبدیل شوند. به همین صورت، برای چکاپ و پاکسازی بهتر است فرزندتان نزد دندانپزشک بروید. داشتن دهان سالم نیز نقش بزرگی در سلامت فرزندتان دارد.

فرزند فعال خود را ایمن نگه دارید

- 
- فعالیت‌های بدنی برای همه کودکان مهم است. اگر مطمئن نیستید چه فعالیت‌هایی برای فرزند شما ایمن است، قبل از اینکه فعالیت جدیدی را شروع کند، حتماً با PCP او صحبت کنید. اگر فرزند شما عارضه سلامتی دارد، ممکن است بخواهید:
 - عارضه‌های فرزندتان و کارهایی را که اگر اتفاقی بیفتد باید انجام دهند به مربیان و مدارس اطلاع دهید.
 - در صورت نیاز از فرزند خود بخواهید برچسب شناسه اضطراری بپوشد.

پرسشی دارید؟ ما برای کمک به شما اینجا هستیم.



با خدمات اعضا به شماره رایگان
1-866-270-5785، TTY 711 تماس بگیرید.

دوشنبه تا جمعه، از 7 صبح تا 7 شب.

myuhc.com/CommunityPlan

