

5-2-1-0 عادات صحية

عمر 3-9 سنوات



نحن نود ان نعرف ماذا يفعل طفلك! من فضلك استخدم دقائق للإجابة على هذه الاسئلة

اسم طفلك: _____ العمر: _____ تاريخ اليوم: _____



١- كم وجبة من الفواكه والخضروات ياكل طفلك يوميا؟ _____
لاوراق الخضراء (سلطة صغيرة)، او قطعة فواكه الوجبة هي: ٢/١ كوب طازج او مجمد (حجم كوب فواكه)، ١ كوب من الخضروات ذات الحجم كرة تنس.

٢- كم عدد المرات في الاسبوع ياكل طفلك العشاء على الطاولة عائلتك؟ _____

٣- كم عدد المرات في الاسبوع ياكل طفلك وجبة الافطار؟ _____

٥- كم عدد المرات في الاسبوع ياكل طفلك وجبة موصاة او وجبة سريعة؟ _____

٦- كم الوقت الذي يقضيه طفلك امام الشاشة كل يوم؟ لا تحسب وقت الواجبات المدرسية _____

٧- هل لدى طفلك تلفاز او لديه لوح الكتروني او تليفون ذكي في غرفة نومه؟ _____

٨- كم عدد الساعات التي ينامها طفلك كل ليلة؟ _____

٩- كم الوقت الذي يقضيه طفلك نشيطا كل يوم؟ _____
هذا يعني إنه يتنفس أصعب وقلبه ينبض أسرع

١٠- كم عدد الكؤوس حجم ٨ اونص يشرب طفلك كل يوم من؟ _____

_____ ١٠٠% عصير _____ ماء _____ فواكه او مشروبات الرياضية _____ حليب كامل الدسم

_____ صودا او بانج _____ حليب بدون دسم او دسم ١% او دسم مقلل ٢%



١٠- استنادا على اجوبتك، هل هنالك شئ ترغب لطفلك تغييره الان؟

تقليل الوجبات السريعة الاكل مع عائلتك أكثر اكل فواكه وخضروات أكثر

زيادة النشاط الرياضي - تمرين أكثر شرب ماء أكثر تقليل شرب الصودا، العصير، البانج

نوم أكثر قضاء وقت اقل مشاهدة التلفاز او استخدام اللوح الالكتروني/ الهاتف الذكي

من فضلك شارك هذه الاستمارة مع طبيبك، ثم خذها معك للبيت. شكرا لك!



اقلب الصفحة للنصائح لتبدأ

ساعد طفلك ان يعيش 0-1-2-5 كل يوم!



او أكثر من الفواكه والخضروات

استخدم كلمات ممتعة للإشارة الى الخضروات مثلا "جزر النظر الخارق" و "شجرات البروكلي الجبارة"

اضف خضروات الى الاكل الذي تطبخه مثل الباستا ، الشوربات ، بيتزا

احتفظ بخضروات مغسولة ومقطعة وفواكه في الثلاجة لتكون جاهزة

أضف فواكه الى حبوب الافطار، او الى اي طعام فطور اخر

جرب الفواكه والخضروات مع تغميسة كما في صلصة السلطة، لبن، زبد المكسرات، او حمص



او اقل من وقت امام الشاشة

ضع الهاتف بعيدا واغلق التلفاز خلال الوجبات. والتحدث مع العائلة والاصدقاء.

اجعل مواد الاعمال الفنية جاهزة. قد تجد بعض المواد بسلة المهملات

قم بخزن كتب، اوراق تلوين ولوحات الالعب، اطبع نشاطات مجانية من الانترنت.

بدا حجر عثره من كراسي وبطانيات و باقي مواد من المنزل

العب لعبة الغميضة!



ساعة او اكثر من النشاط الرياضي

جرب قفز الحبل او هيلاهوب لجعل العائلة كلها نشيطة

استخدم بالون لجعل طفلك يستمر بالحركة. حاول ان تمنع البالونه من لمس الارض

ضع موسيقى وابدا حفلة رقص مع العائلة

اذهب بنزهة على الاقدام بممشى او في الحديقة انظر الى الحيوانات اجمع الحصى والاوراق

اخرج لركوب دراجة هوائية او العب لعبة بطاقة ابحث عن محتلف العاب البطاقة على الانترنت



مشروبات سكرية، اكثر من شرب الماء

جمد الفواكه، مثل البيري، داخل مكعبات الثلج. راقب المياه تغير لونها عندما تذوب!

استخدم اكواب جميلة، قنينة، او قصبات لجعل المياه اكثر متعة

اضف فواكه طازجة او اعشاب الى المياه للحصول على الطعم الطبيعي. جرب اضافة خليط من النكهات، مثل الرقي والنعناع

جرب خلط المياه الغازية مع قليل من العصير.

اقترح كاس من الماء او الحليب بدلا من العصير، او الصودا