

# پیامی ویژه برای پدربزرگان و مادربزرگان

بچه ها بخش مهمی از خانواده های ما هستند. همه ما نوه هایمان را دوست داریم و می خواهیم با سلامتی و قوت بزرگ شوند. ولی چاقی در سنین پایین معضل بزرگی در جوامع است که کودکان به آن دچار می شوند.

ما غالباً محبتمان را به نوه هایمان از طریق تهیه غذاهای مورد علاقه شان به آنها نشان می دهیم. ولی این غذاها اغلب برایشان زیان آورند.

ما پدربزرگان و مادربزرگان می توانیم به سهم خود به رشد نوه هایمان توام با تندرستی و سلامتی کمک کنیم. کودکان به غذاهای سالم و فعالیت های بدنی زیاد احتیاج دارند. این امر به آنها کمک می کند تا بدون مشکلات سلامتی از قبیل مرض قند، امراض قلبی، و فشار خون بالا بزرگ شوند.

## بگذارید بچه ها در مورد خوراکی تصمیم بگیرند.

- بگذارید بچه ها در مورد غذا خوردن یا نخوردن تصمیم بگیرند.
- بگذارید بچه ها تصمیم بگیرند کی غذا خوردنش تمام شده است.
- بگذارید آنها غذایشان را از میان غذاهای منتخب شما انتخاب کنند.
- بچه ها را به اتمام غذا و یا بیشتر خوردن تشویق نکنید - آنها خود می دانند کی به اندازه کافی خورده اند.

## عشق خود را به کودکان از طریق کارهای مختلف به آنها نشان دهید، نه از طریق دادن غذا.

- با یکدیگر بازی کنید.
- با یکدیگر راه بروید.
- برایشان قصه بگویید. آوازیخوانید. کتاب بخوانید.
- با یک دیگر بپزید. لی لی کنید. برقصید.
- باغچه بکارید.
- بجای شیرینی، چیپس، و نوشیدنی های پر شکر بعنوان هدیه به آنها حباب، توپ، یا فواره کوچک بدهید.

اقتباس شده از: [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food\\_Fun/fam\\_meals4.htm#fm12](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12)

## شما چه کار می توانید بکنید؟

به تلاش فرزندانتان در تغذیه  
سالم و تشویق نوه هایتان به بازی  
های همراه با فعالیت کمک کنید.

## سر مشق خوبی برای نوه هایتان باشید.

- در حضور نوه هایتان غذاهای مقوی مانند میوه و سبزیجات بخورید.
  - بگذارید نوه هایتان شما را در حال فعالیت ببینند.
  - بجای چای یا نوشیدنی های پر شکر، آب بنوشید.
  - زمان تماشای تلویزیون را به کمتر از یک ساعت در روز محدود کنید یا تلویزیون را در زمان ملاقات نوه هایتان خاموش کنید.
- ## به کودکان هدیه غذای سالم بدهید.
- به عنوان خوراک مختصر، در بین وعده های غذایشان سبزیجات در اختیارشان قرار دهید.
  - در زمان تشنگی سعی کنید به فرزندانتان بجای نوشیدنی های ملو از شکر مانند نوشابه، Hi-C، و Kool-Aid، آب بدهید.
  - سیب زمینی سرخ کرده، چیپس، شیرینی، کیک، و آب نبات را برای مواقع ویژه نگه دارید.



انواع دیگر این نشریه برای افراد از کارافتاده را می توان از طریق تماس با سازمان سلامتی و خدمات سالمندان میزوری (Missouri Department of Health and Senior Services) با شماره ۸۰۰-۷۳۵-۲۹۶۶ یا شماره ۵۷۳-۷۵۱-۴۲۰۴ بدست آورد. شهروندانی که مبتلا به نارسائی شنوایی و گفتاری هستند با شماره ۸۰۰-۷۳۵-۲۹۶۶ تماس بگیرند. پیغام صدا ۸۰۰-۷۳۵-۲۴۶۶. هیچ گونه تبعیضی در این خدمات به عمل نمی آید. کارفرمای "موقعیت های یکسان/عملکرد سهمیه ای" USDA (EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER USDA) مهیا کننده موقعیت یکسان (equal opportunity) است.