

صحت مند بچے

مناسب کھانا اور ورزش کا مجموعہ

صحت مند طرز زندگی جینے کا مطلب ہے بہت ساری چیزیں: مزے کرنا، اچھی طرح کھانا، فعال ہونا، محفوظ رہنا، کافی نیند لینا، ہمارے ذہن اور جسم کا خیال رکھنا۔ عملی چیزیں بھی اہم ہیں، جیسے یہ یقینی بنانا کہ آپ کا بچہ باقاعدگی سے دانت کے ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے، ان کے مامونیتی ٹیکے اپ ٹو دیٹ رکھے جاتے ہیں، ان کے یومیہ وٹامن کے ڈرائس ان کو موصول ہو رہے ہیں اور یہ کہ وہ صحت اور نشو و نما سے متعلق جانچوں میں جاتے ہیں۔ اپنے بچے کی صحت کا دھیان رکھیں اور ان سے واقف رہیں تاکہ بیماری کو روکا جائے اور کسی تشویشات پر آپ کے معائنہ کار صحت سے گفتگو کی جائے۔ شروع ہی سے صحت مند رجحان فروغ پانے سے انہیں پوری زندگی صحت مند رہنے کو یقینی بنانے میں مدد ملے گی۔

روزانہ جسمانی لحاظ سے فعال رہنا صحت مند افزائش اور نشو و نما کے لئے اہم ہے اور ان کی سماجی اہلیتوں کو متاثر کرتا ہے۔ بچوں کو پیدائش کے وقت سے ہی فعال رہنے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔ قبل اس سے آپ کا بچہ رینگنا شروع کرے، انہیں آگے بڑھنے اور پکڑنے کے ذریعہ، بائیں طور کہ فرش پر زیر نگرانی کھیلنے، بشمول پیٹ کے بل ہونے کے دوران (جب آپ بیدار ہونے کے دوران انہیں ان کے پیٹ کے بل رکھتے ہیں اور ان پر نگاہ رکھے ہوتے ہیں) انہیں کھینچنے اور دھکیلنے کے ذریعہ جسمانی لحاظ سے فعال رہنے کی ترغیب دیں۔

بچے TV دیکھتے ہوئے، بگھی میں، کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہوئے اور کار، بس یا ٹرین سے سفر کرتے ہوئے بیٹھنے میں جتنا وقت گزارتے ہیں اسے محدود کریں۔ ورزش کو پرلطف اور پوری فیملی کے لئے روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنانے کی کوشش کریں۔

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

آپ اپنے بچے کو مسلم (پوری چکنائی والا) گائے کا دودھ ایک سال کی عمر سے (اور ناشتے والے سیرینلز پر چھ ماہ کی عمر سے) مشروب کے بطور دے سکتے ہیں۔ دو سال سے کم عمر کے بچوں کو نیم بالائی اٹرا ہوا، 1% چکنائی یا بالائی اٹرا ہوا دودھ نہ دیں، ان میں اس عمر کے بچوں کے لئے ضروری مقدار میں کیلوریز یا لازمی وٹامن نہیں ہوتے ہیں۔ دو سے پانچ سال کی عمر تک، بچے مسلم یا نیم بالائی اٹرا ہوا دودھ پی سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے کو دودھ پسند نہیں ہے تو، ان کی خوراک میں ڈیری والی دیگر غذائیں جیسے یوگرت یا پنیر شامل کرنے کی کوشش کرنا اہم ہے، لیکن انہیں کمتر چکنائی والی غذا نہ دیں۔

اچھی صحت اور صحت مند وزن کو فروغ دینا

پیدائش کے وقت ہی سے صحت مند عادتوں کے ساتھ، آپ اپنے بچے کو ایک صحت مند اور خوشیوں سے بھرے مستقبل کے لئے اچھی شروعات فراہم کر سکتے ہیں۔ آپ کے بچے کی نشو و نما سے متعلقہ ضروریات کے لئے چھاتی کا دودھ مثالی ہے۔ ان کی زندگیوں میں ابتدائی مرحلہ ہی میں کھانے پینے کی صحت مند عادتیں ڈالنا آسان ہے۔ بچے وہ کھانے پسند کرتے ہیں جن کے وہ عادی ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ انہیں اس وقت بہت سے مختلف، صحت بخش کھانے آزمانے کے لئے دیتے ہیں جب وہ چھوٹے بچے اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچے ہوں تو بڑھنے پر ان کے لئے اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ وہ متعدد صحت بخش کھانے کھائیں گے۔ چھوٹے بچوں کے لئے نمک، شکر، شہد، گری دار میوے جات، خالص چکنائی، کم چکنائی والے کھانوں، کچے جھینگوں یا انڈوں سے پرہیز کریں۔

محکمہ صحت سفارش کرتا ہے کہ چھ مہینے سے لے کر پانچ سال کی عمر تک کے تمام بچوں کو، ایسے وٹامن ڈراپ کی شکل میں جو وٹامن اے، سی اور ڈی پر مشتمل ہوں، اضافی غذائی چیزیں دی جائیں۔ براہ کرم اپنے معائنہ کار صحت یا فارماسسٹ سے بات کریں جو آپ کو مزید مشورہ دے پائے گا۔

جسمانی ورزش جسمانی اور دماغی سلامتی کے تمام پہلوؤں کے ضمن میں مدد دیتی ہے اور یہ زیادہ وزن یا موٹا ہونے سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔ گھرانے کے لوگوں کے ساتھ باہر کی سیر پر نکلنے کی کوشش کریں جس میں پیڈل چلنا اور سائیکل چلانا بھی شامل ہو تاکہ آپ سب ایک ساتھ زیادہ صحت مند رہ سکیں۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلث اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

زندگی کے پہلے دو سال دماغ کی نشو و نما کے لئے اہم وقت ہوتے ہیں۔ TV اور دیگر الیکٹرانک میڈیا دریافت کرنے، کھیلنے، سوچنے اور میل جول بنانے کے راستے میں حائل ہو سکتے ہیں، جو سبھی آموزش اور صحت مند جسمانی اور سماجی نشو و نما کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

جو بچے TV دیکھتے ہوئے مستقل طور پر روزانہ چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزارتے ہیں انہیں زیادہ وزن کے ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے (کھیلنے کے لئے کم وقت ہوتا ہے)۔

TV اور الیکٹرانک میڈیا مواصلت اور بول چال کی اہلیتوں کو محدود کر سکتا ہے، جس کے نتیجے میں بچہ حقیقی زندگی کی گفتگو میں حصہ لینے کی بجائے سنے کو ترجیح دیتا ہے۔ TV نیند کے طرز کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

1

میرے بچے کو روزانہ کتنی ورزش کرنی چاہئے؟

2

جو بچے اپنے بل پر چل سکتے ہیں انہیں روزانہ کم سے کم تین گھنٹے فعال رہنا چاہئے۔ اسے پورے دن، اندر اور باہر کیا جانا چاہئے۔

3

محفوظ، سرگرم کھیل، جیسے چڑھائی والی فریم استعمال کرنا، بائیک چلانا، پانی میں کھیلنا، تعاقب والے گیم اور بال گیمز کی نگرانی کی جانی چاہئے۔

ماخذ: www.nhs.uk/start4life
NHS جوانسبز حمل اور چھوٹا بچہ