



Oslo

சிறார்கள்ளுக்கான நற்பழக்கவழக்கங்கள்

உடல் ரீதியான செயற்பாடு குழந்தைகளுக்கு
அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சக்தியை
வழங்குகிறது, மேலும் பின்வருவனவற்றிற்கும்
முக்கியமாகும்

உடல்:

தாங்கும் ஆற்றல்,
அசைவு மற்றும்
வலிமை

மூளை:

கவனம்
செலுத்தல்
மற்றும் கற்றல்

மனம்:

சுய மதிப்பீடு,
தன்னம்பிக்கை
மற்றும்
மனநிறைவு

- ▶ பிள்ளைகள் ஒவ்வொருநாளும் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள்
விளையாட்டு அல்லது வேறு செயற்பாடுகளில் உடல்ரீதியாக
சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- ▶ வாரத்தில் குறைந்தது மூன்று தடவைகளாவது பிள்ளைகள்
மூச்சுவாங்குமளவு மற்றும் உடல் வெப்பமாகும் வண்ணம்
சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- ▶ பிள்ளைகள் அதிக நேரம் சுறுசுறுப்பில்லாமல் இருப்பதை
தவிர்க்கவும். இவர்கள் கூடுதலான நேரம் அமைதியாக இருந்தால்
இக்காலப்பகுதி செயற்பாடுகளையும் உள்ளடக்கி இருக்க
வேண்டும்.
- ▶ மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களுடன் கூடிய உடல் ரீதியான
செயற்பாடுகள் பிள்ளைகள் வளர்ந்த பருவத்தில் சுறுசுறுப்பான
வாழ்க்கை முறையை உருவாக்க வழிவகுக்கும்.
- ▶ பிள்ளைகளுடன் விளையாடவும் மற்றும் விளையாடும் போது
மகிழ்ச்சியை எது வழங்குகிறது எனக் கண்டறியவும்.
- ▶ உடல் ரீதியான செயற்பாடுகள் அசைவுத்திறன்களின் வளர்ச்சியை
ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் வெவ்வேறு அசைவு இயக்கங்களுடைய
விளையாட்டுகளை பிள்ளைகள் விளையாடுவதை ஊக்குவிக்கவும்.



ஆரோக்கிய உணவுக்கான ஆலோசனைகள்

அதிகம் தெரிவு செய்யவும்

- ▶ காய்கறிகள், பழங்கள், சிறுபழங்கள்
- ▶ மீன் மற்றும் மீன் உள்ளடக்கிய தயாரிப்புகள்

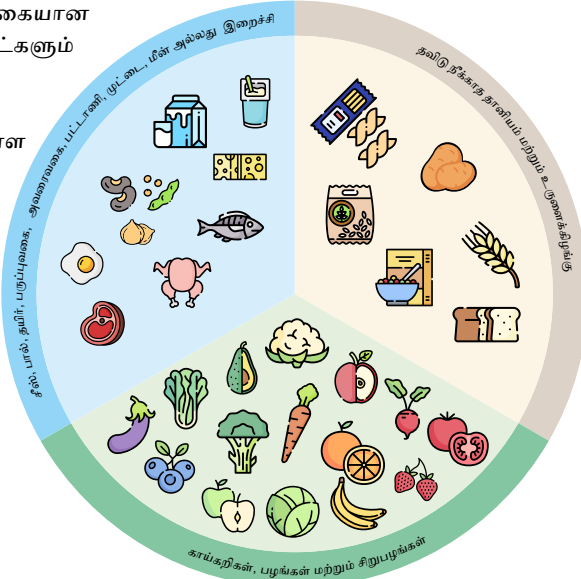
மாற்றீடாக இவற்றைத் தெரிவு செய்யவும்

- ▶ தவிடு நீக்கப்பட்ட/ வெண்ணிற தானியத்தயாரிப்புக்களுக்குப் பதிலாக தவிடுள்ள தானியங்கள்
- ▶ வெண்ணைக்குப் பதிலாக எண்ணை மற்றும் மென்மையான வெண்ணை
- ▶ அதிக கொழுப்புள்ள பாற்பொருட்களுக்குப் பதிலாக குறைந்தளவு கொழுப்புக் கொண்டவை
- ▶ குளிர்பானம் மற்றும் சோடாவுக்கு பதிலாக தண்ணீர்

குறைவாக தெரிவு செய்யவும்

- ▶ கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி வகை மற்றும் இவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டவை
- ▶ உப்பு மற்றும் உப்பு அதிகளவு கொண்ட உணவுப் பொருட்கள்
- ▶ சீனி, சோடா, குளிர்பானம் மற்றும் இனிப்புவகை

இந்த மூன்று வகையான
உணவுப்பொருட்களும்
ஒவ்வொரு
நேரஉணவிலும்
சேர்த்துக் கொள்ள
வேண்டும்





®

சாவித்தாவாரம் அடையாளம் உள்ள உணவுப் பொருட்களை தெரிவு செய்யவும். இதன் மூலம் நாம் குறைந்தளவு கொழுப்பு, சீனி மற்றும் உப்பையும் அதிகளவு நார்ச்சத்தையும் தவிடு நீக்காத தானியத்தையும் உண்ணுகிறோம்



பாண் தெரிவு செய்யும் போது மதிப்பீட்டு அளவில் மூன்று அல்லது நான்கு கருமைப் பகுதி கொண்டவற்றை தெரிவு செய்யவும். இந்த மதிப்பீட்டு அடையாளம் பாணில் தவிடு நீக்காத தானியம், தவிடு நீக்காத தானியத்தின் மா, மற்றும் தவிடு எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதைக் குறிக்கும்

பல் துலக்குதல்

குழந்தைகளுக்கு சிறந்த பல் ஆரோக்கியம் ஏற்பட, முதல் பல் வந்ததலில் இருந்தே தினமும் இரண்டு முறை – காலையும் மாலையும் –ப்ளோரைட் உள்ள பற்பசையால் பற்களை துலக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகள் தாமாகவே பற்களை துலக்கும் வரை சாதாரணமாக 10 வயது வரை அவர்களுக்குப் பல்துலக்குதலில் உதவுங்கள். பல்துலக்குவது போதுமானதா என்பது பற்றி தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் பல்மருத்துவநிலையத்தில் கேளுங்கள். குழந்தைகளுக்கு பல்மருத்துவசிகிச்சை இலவசம்.

விற்றமின்- டி

வேறுபட்ட உணவுப்பழக்கம் மூலம் பிள்ளைகள் விற்றமின் - டி தவிர அனைத்து விற்றமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

நாளொன்றுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட விற்றமின்- டி யின் அளவு 10 மைக்கிரோ கிராம்கள் (µg)-ஆகும்.

12 மாதங்களைப் பூர்த்தி செய்த குழந்தைகள் விற்றமின் - டி துளிகளை அல்லது மீன்எண்ணையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்து மி.லீ மீன்எண்ணை 10 மைக்கிரோ கிராம்(µg) விற்றமின்- டி யைக் கொண்டிருக்கும்.

12 மாதங்களுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கென தனித்தனியான பரிந்துரைகள் இருக்கின்றன. இவற்றை helsenorge.no இணையத்தளத்தில் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

தூக்கம்

பிள்ளையின் வளர்ச்சி, நோய்எதிர்ப்புசக்தி மற்றும் கற்றுக் கொள்ளும் திறன் என்பவற்றிற்கு தூக்கம் முக்கியமாகும். தூக்கத்தின் அளவு குழந்தைக்கு குழந்தை அதிகளவு வேறுபடலாம். பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூக்கத்தின் அளவு:

- ▶ பிள்ளை 1- 2 வயது 11- 14 மணித்தியாலங்கள்
- ▶ பிள்ளை 3 – 5 வயது 10 -13 மணித்தியாலங்கள்
- ▶ பிள்ளை 6- 13 வயது 9 – 11 மணித்தியாலங்கள்

பிள்ளைகள் தூங்குவதில் சிரமங்களைக் கொண்டிருந்தால் படுக்கைக்கு செல்லும் திடமான வழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது பிள்ளைகள் விரைவில் தூங்கவும் இரவில் குறைவாக எழும்பவும் உதவும். helsenorge.no இணையத்தளத்தில் படுக்கைக்கு செல்லும் சந்தோசமான வழக்கங்கள் பற்றிய ஆலோசனைகளை நீங்கள் காணலாம்.

இக்கையேட்டில் குறிப்பிட்டுள்ள விடயங்கள் தொடர்பாக உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால் உங்களது உள்ளூர் சுகாதாரநிலையம், பாடசாலை சுகாதாரசேவை அல்லது பல்மருத்துவநிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொடர்பு தகவலை நீங்கள் oslo.kommune.no இணையத்தளத்தில் பார்க்கலாம்