



Oslo

بچوں کے لیے اچھی عادتیں

ورزش اور بھاگ دوڑ سے بچوں کی زندگی میں توانائی آتی ہے اور یہ اس لیے اہم ہے:

صحت: سٹیمنا حرکت کی صلاحیت اور طاقت	دماغ: توجہ برقرار رکھنا اور سیکھنا	نفسیاتی صحت: اپنے بارے میں تصوّر خود اعتمادی خوشی و اطمینان
---	---	---

♦ بچوں کو روزانہ کم از کم 60 منٹ کھیل یا کسی اور جسمانی سرگرمی میں مشغول رہنا چاہیے۔

♦ بچوں کو ہفتے میں کم از کم تین دفعہ اتنی بھاگ دوڑ کرنی چاہیے کہ ان کا سانس پھول جائے اور جسم گرم ہو جائے۔

♦ بچوں کو بہت زیادہ بیٹھنے نہ دیں۔ اگر بچے زیادہ دیر بیٹھے رہتے ہوں تو سکون سے بیٹھنے کے وقت کے اندر حرکت کا وقت شامل کر دیں۔

♦ جسمانی سرگرمی کے اچھے تجربات کی وجہ سے یہ بھاری امکان ہے کہ بچے بالغ عمر میں جسمانی طور پر فعال طرز زندگی اختیار کریں گے۔

♦ اچھا ہو گا کہ آپ بچوں کے ساتھ کھیلیں اور معلوم کریں کہ آپ کس قسم کی حرکت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

♦ جسمانی سرگرمی سے حرکی صلاحیتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔ ایسے کھیل کے لیے اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں جس میں مختلف قسموں کی حرکت کی جاتی ہے۔



صحت بخش غذا کے لیے مشورے

یہ زیادہ چنیں

- ♦ سبزیاں، پھل اور پیریاں
- ♦ مچھلی اور مچھلی کی مصنوعات

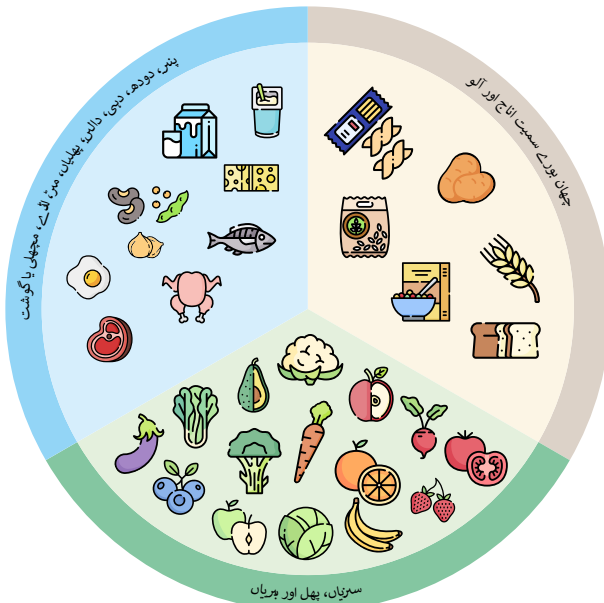
بہتر انتخاب

- ♦ باریک پسے ہوئے/سفید اناج کی بجائے چھان بورے سمیت اناج کی مصنوعات
- ♦ مکھن کی بجائے تیل اور نرم مارجرین
- ♦ زیادہ چکنائی کی بجائے کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات
- ♦ شربت اور سافٹ ڈرنکس کی بجائے پانی

یہ کم چنیں

- ♦ لال گوشت اور گوشت کی مصنوعات
- ♦ نمک اور زیادہ نمک والی چیزیں
- ♦ چینی، سافٹ ڈرنکس، شربت اور ٹافیاں چاکلیٹ وغیرہ

وہ تین غذائی گروہ
جنہیں ہر کھانے میں
شامل کرنا چاہیے



دانت برش کرنا

بچوں کے دانتوں کی اچھی صحت کے لیے انہیں روزانہ دو بار یعنی صبح اور شام کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے دانت برش کرنے چاہیے۔ پہلا دانت نکلنے کے ساتھ ہی یہ سلسلہ شروع کر دینا چاہیے۔

بچوں کو تب تک دانت برش کرنے میں مدد دیں جب تک وہ خود ٹھیک سے برش کرنے کے قابل نہ ہو جائیں جو بالعموم 10 سال کی عمر تک ہوتا ہے۔ اگر آپ جاننا چاہتے ہیں کہ کیا تسلی بخش طور پر دانت برش کیے جا رہے ہیں تو ڈینٹل کلینک سے پتہ کریں۔ بچوں کے لیے ڈینٹل کلینک مفت ہے۔

وٹامن ڈی

متنوع غذا سے بچوں کو سب ضروری وٹامن اور معدنیات مل جائے ہیں، سوائے وٹامن ڈی کے۔

وٹامن ڈی کی روزانہ مجوزہ خوراک 10 مائیکروگرام (µg) ہے۔

12 ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کو وٹامن ڈی کے قطروں یا tran کی شکل میں اضافی وٹامن ڈی ملنا چاہیے۔ 5 ملی لیٹر tran میں 10 مائیکروگرام (µg) وٹامن ڈی ہوتا ہے۔

12 ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے مشورے الگ ہیں۔ یہ مشورے آپ کو helsenorge.no پر مل جائیں گے۔

نیند

بچوں کی نشوونما، مدافعتی نظام اور سیکھنے کی صلاحیت کے لیے نیند اہم ہے۔ نیند کے سلسلے میں مختلف بچوں کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ بچوں کو اتنا سونے کا مشورہ دیا جاتا ہے:

- ♦ 1 سے 2 سال کی عمر میں 11 سے 14 گھنٹے
- ♦ 3 سے 5 سال کی عمر میں 10 سے 13 گھنٹے
- ♦ 6 سے 13 سال کی عمر میں 9 سے 11 گھنٹے

اگر بچوں کو سونے میں مشکل ہوتی ہو تو مشورہ ہے کہ بستر میں جانے کے وقت کو اچھا وقت بنائیں۔ اس طرح ممکن ہے کہ بچوں کو جلد نیند آ جائے اور وہ رات کے دوران کم اٹھیں۔ بستر میں جانے کے وقت کو اچھا وقت بنانے کے لیے تجاویز helsenorge.no پر دیکھیں۔

اگر اس کتابچے میں شامل موضوعات کے متعلق آپ کا کوئی سوال ہو تو اپنے مقامی ہیلتھ سٹیشن، سکول ہیلتھ سروس یا ڈینٹل کلینک سے رابطہ کریں۔ رابطے کی تفصیلات آپ کو oslo.kommune.no پر ملیں گی۔