



# بچوں کے لیے اچھی عادتیں

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

نفسياتي صحت:	دماغ:	صحت:
اپنے بارے میں تصور	توجہ برقرار رکھنا	، سٹیمنا،
خود اعتمادی	اور سیکھنا	حرکت کی صلاحیت
خوشی و اطمینان		اور طاقت

- » بچوں کو روزانہ کم از کم 60 منٹ کھپل یا کسی اور جسمانی سرگرمی میں مشغول رہنا چاہیے۔
- » بچوں کو بیفٹے میں کم از کم تین دفعہ اتنی بھاگ دوڑ کرنی چاہیے کہ ان کا سانس بھول جائے اور جسم کرم ہو جائے۔
- » بچوں کو بہت زیادہ بیٹھنے نہ دین۔ اگر بچے زیادہ دیر بیٹھے رہتے ہوں تو سکون سے بیٹھنے کے وقت کے اندر حرکت کا وقت شامل کر دین۔
- » 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 انداز ہوتے ہیں۔
- » جسمانی سرگرمی سے حرکی صلاحیتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔ ایسے کھپل 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 بیبریاں
- مچھلی اور مچھلی کی مصنوعات

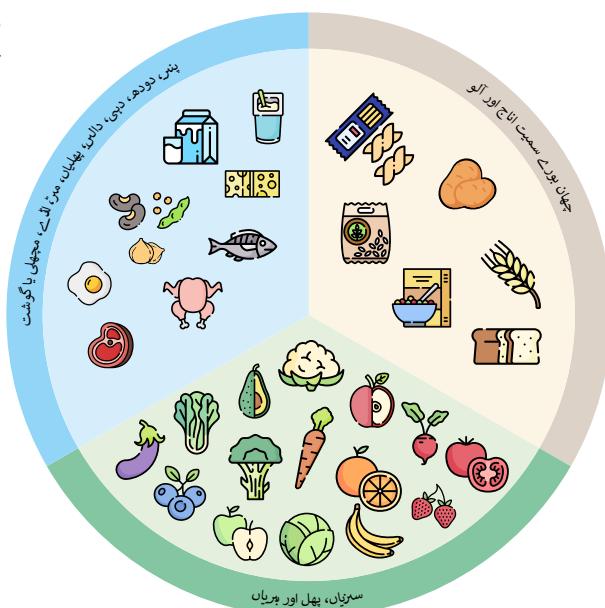
## بہتر انتخاب

- باریک پسے ہوئے/سفید اناج کی بجائے چہان بورے سمیت اناج کی مصنوعات
- مکھن کی بجائے تیل اور نرم مارجین
- زیادہ چکنائی کی بجائے کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات
- شریت اور سافٹ ڈرنکس کی بجائے پانی

## یہ کم چنیں

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

وہ تین غذائی گروہ  
جنہیں بہر کھلانے میں  
شامل کرنا چاہیے





ایسی ڈبل روٹی چتنا ہو گا جس پر بنے بیمانے کے تین یا چار خانوں میں زنگ بھرا ہو۔ اس پیمانے سے پہنچلتا ہے کہ ڈبل روٹی میں کتنا ثابت انماج، پورے دانوں کا آتا اور بھوسی ہے۔



چاہی کے نشان والی خوراک چتنا بہتر ہو گا۔  
اس کا مطلب یہ ہے کہ بہم کم چکنائی،  
چیزی اور نمک استعمال کریں گے اور زیادہ  
غذائی ریشہ اور چہان بورے سمیت انماج  
استعمال کریں گے۔



## دانٹ برش کرنا

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

بجouن کو توب تک دانت برش کرنے میں مدد دین جب تک وہ خود تھیک سے برش کرنے کے قابل نہ ہو جائیں جو بالعموم 10 سال کی عمر تک ہوتا ہے۔ اگر آپ جانتا چاہیے ہیں کہ کیا نسلی بخش طور پر دانت برش کیے جا رہے ہیں تو ڈینٹل کلینک سے پتہ کریں۔ بجouن کے لیے ڈینٹل کلینک مفت ہے۔

## وٹامن ڈی

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

وٹامن ڈی کی روزانہ مجوہہ خواراک 10 مائیکروگرام ( $\mu\text{g}$ ) ہے۔

12 ماہ سے زیادہ عمر کے بجouن کو وٹامن ڈی کے قطروں یا tran کی شکل میں اضافی وٹامن ڈی ملنا چاہیے۔ 5 ملی لیٹر tran میں 10 مائیکروگرام ( $\mu\text{g}$ ) وٹامن ڈی ہوتا ہے۔

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

## نیند

بجouن کی نشووننا، مدافعتی نظام اور سیکھنے کی صلاحیت کے لیے نیند اہم ہے۔ نیند کے سلسلے میں مختلف بجouن کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ بجouن کو اتنا سوچ 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 بجouن کو سوچ میں مشکل ہوتا تو مشورہ ہے کہ بسٹر میں جانے کے وقت کو اچھا وقت بنائیں۔ اس طرح ممکن ہے کہ بجouن کو جلد نیند آجائے اور وہ رات کے دوران کم انہیں۔ بسٹر میں جانے کے وقت کو اچھا وقت بنائے کے لیے تجاویز helsenorge.no پر دیکھیں۔

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