



سفارش‌های دکتر سیب

سخنی با والدین  
 چه کار کنیم بچه چاق‌لونه؟!!

سلام بچه‌های گلم.

اسم من دکتر سیب است. من هر هفته پیش شما می‌آیم و در مورد سلامتی و تندرستی با شما صحبت می‌کنم. در مورد این که چه غذاها و چه میوه‌هایی برای بدن مفید است و کدام غذاها و میوه‌ها ضرر دارد.

من دوست دارم همگی شما بچه‌ها شاداب و سالم باشید و بتوانید بدوید، بازی کنید، بخندید، و خوشحال باشید.

یک مسئله مهم است که بر اساس راهنماهای موجود انجام می‌شود و کاملاً استاندارد و علمی است. در کودکان زیر ۷ سال همانند بزرگسالان رژیم درمانی صورت نمی‌گیرد چون با توجه به سرعت رشد در این سن ممکن است آسیبهایی برای کودک که وجود بیاید و بر اساس دستورات سلامت و تغذیه رژیم به معنی رژیم درمانی نیست. انتخاب مناسب خوراکی و عادات درست غذایی خانواده و افزایش فعالیت‌های فیزیکی و ورزش با حمایت خانواده توصیه می‌شود.

**رژیم در کودکان ۷ سال به بالا**  
 کودکانی که بالای ۷ سال دارند ممکن است در اثر چاقی در معرض خطر باشند. بر اساس استانداردهای سلامت علاوه بر موارد ذکر شده در بالا این کودکان می‌توانند تحت رژیم درمانی واقعی قرار بگیرند. این رژیم باید حتماً تحت نظر متخصص تغذیه و با توجه به شرایط کودک، عادات غذایی و شرایط خانوادگی و پیشینه کودک از هر نظر صورت گیرد. در رژیم هر فرد کالری مورد نیاز او را حساب می‌کنند و برحسب آن رژیم خاص را به فرد می‌دهند. منوی غذایی بر اساس شرایط جسمی و خانوادگی و عواملی که در اجرای رژیم مهم است در نظر گرفته می‌شود.

**هر روز به سیب یاد تون نره!**

تحرك بدنی در آنها شده است. دست به کار شوید پدر و مادر می‌توانند به کودک خود کمک کنند تا وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد.

در دوران نوزادی، شیرخوارگی و زمان شروع غذای کمکی، می‌توانید از چاقی کودک پیشگیری کنید. در سنین پایین باید به کودک میان وعده های مغذی و کم چرب بدهید و هر روز او را تشویق به انجام فعالیت بدنی (مثل انواع ورزشها) کنید.

می‌توانید به بچه‌های بزرگتر یاد بدهید که غذاهای سالم و مغذی را برای خود انتخاب کنند و ورزش های مفید انجام دهند. همچنین باید مدت زمان تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری یا ویدئویی را کاهش دهند. به آنها یاد دهید غذاهای سالم و مغذی را برای خود انتخاب کنند و ورزش های مفید را انجام دهند.

کودکان چاق چه باید بکنند

مسئله کودکان چاق باید وزنشان را کم کنند. اول از همه باید عادات مصرف غذایی آنها اصلاح شود. برای این کار اول باید از خانواده شروع کرد. خانواده‌ها باید عادات غذایی را تغییر دهند و از خوردن غذاهای فست فود و غذاهای نیمه پخته صنعتی خودداری کنند و فرصت فعالیت فیزیکی و ورزش را برای کودک به وجود بیاورند. رژیم

چیکار کنیم بچه چاق‌لونه؟! چاقی دوران کودکی تأثیر زیادی بر زندگی او دارد و خطر ابتلا به بیماریها را در او افزایش داده و باعث ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی می‌شود. احتمال بروز چاقی در بزرگسالی در کودکان چاق زیاد است و همچنین خطر بیماریهایی مثل بیماری قلبی و سکت به همان نسبت زیاد است.

چرا کودک چاق می‌شود؟

کودکانی که به طور مرتب بیشتر از نیازشان، انرژی دریافت می‌کنند و دچار اضافه وزن می‌شوند، اگر چنین روندی را تغییر ندهند، بیش از پیش چاق خواهند شد.

عوامل مختلف زیادی باعث عدم تعادل بین انرژی مصرفی و دریافتی می‌شود که برخی از آنها عبارتند از:  
 ۱- عوامل ژنتیک: در برخی خانواده‌ها چاقی ارثی است. البته عوامل ژنتیک به تنهایی باعث چاقی نمی‌شود.

۲- عادات غذایی: امروزه افراد غذاهای سالم و مغذی مثل میوه، سبزی و غلات کامل (سبوس‌دار) را کمتر و غذاهای آماده و نوشابه را بیشتر مصرف می‌کنند. این مواد خوراکی دارای چربی و کالری بالایی هستند و سایر مواد مغذی در آنها کم است.

۳- فعالیت بدنی و ورزشی: تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری و ویدئویی در بین کودکان باعث کاهش

روزهای هفته



شنبه به رنگ پاییز

همیشه زرد رنگه

یکشنبه به رنگ سبزه

مثل چمن قشنگه

دوشنبه نارنجیه

رنگ قشنگ خورشید

سه شنبه هانفشه

گل بنفشه خندید

چهارشنبه آبی رنگه

به رنگ آب دریا

پنجشنبه نیلی رنگه

چون آسمان شبها

جمعه به رنگ قرمز

مثل گلای زیبا

شادی کنید بچه‌ها

بازی کنید بچه‌ها

بر می‌گردد. تا آن وقت حتماً حیوانات بزرگ من را لگد می‌کنند. پس لطفاً مرا توی لانه‌ام بگذار.» خرگوش که فکر نمی‌کرد جوجه دارکوب این خواهش را بکند، دستپاچه شد و گفت: اما من الان خسته‌ام. نمی‌توانم پرواز کنم!



خرگوشی، نمی‌تواند پرواز کند. خرگوش دستپاچه تر شد و گفت: باشد! گریه نکن! همین الان پرواز می‌کنیم. او این را گفت و با یک دستش جوجه دارکوب را بغل کرد و با دست دیگرش ادای بال زدن را در آورد اما پرواز نکرد که نکرد. بعد از چند روز، وقتی همه اهالی جنگل ماجرا را فهمیدند، خرگوش خاکستری مجبور شد از آن جنگل کوچک برود. چون همه او را دروغگو بزرگ صدامی زدند.

نکرد. تنها جواب سلام را داد و شروع به حرکت کرد. خرگوش گفت: عیبی ندارد. خودت برو. اما به همه بگو، خرگوش خاکستری می‌توانست مرا به روی دوشش، با سرعت به رودخانه برساند. خرگوش، باز هم به راه افتاد. هویجی از دل خاک بیرون آورد و گاز محکمی زد، ناگهان خانم میمون را دید که یکی -

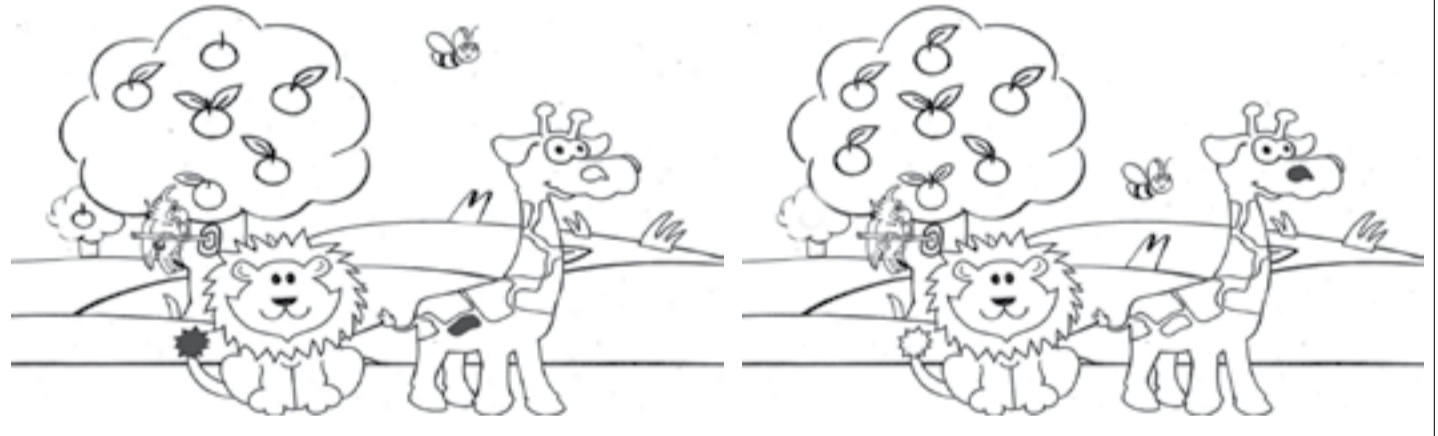
یک خرگوش خاکستری بود که زیاد دروغ می‌گفت. او دوست داشت که همه حیوانات باور کنند او خرگوش عجیبی است. خرگوش، روزی وارد جنگلی سبز و کوچک شد. همین‌طور که سرش را بالا گرفته بود و شاخ و برگ درختهای بلند را نگاه می‌کرد، یک سنجاب را دید. سنجاب، مشغول درست کردن لانه‌ای

خرگوش دروغگو

توی دل تهنه درخت بود. خرگوش فریاد زد: سلام آقای سنجاب. کمک نمی‌خواهی؟ سنجاب عرق روی پیشانی اش را پاک کرد، جواب سلام خرگوش را داد و پرسید: تو چه کمکی می‌توانی بکنی؟ خرگوش دمش را تکان داد. دست‌هایش را به کمر زد و گفت: من می‌توانم با دندان‌ها و پنجه‌های تیزم، در یک چشم برهم زدن برای تو چند تا لانه بسازم. سنجاب حرف او را باور نکرد. خرگوش گفت: عیبی ندارد. از من کمک نخواه! اما به همه بگو خرگوش خاکستری می‌توانست برایم لانه بسازد. خرگوش خداحفاظی کرد و به راهش ادامه داد. کمی که رفت، لاک‌پشت پیر را دید. لاک‌پشت آرام به طرف رودخانه می‌رفت. خرگوش سلام کرد و پرسید: عمو لاک‌پشت! می‌توانم تو را روی دوشم بگذارم و زود به رودخانه برسانم. لاک‌پشت، حرف خرگوش را باور

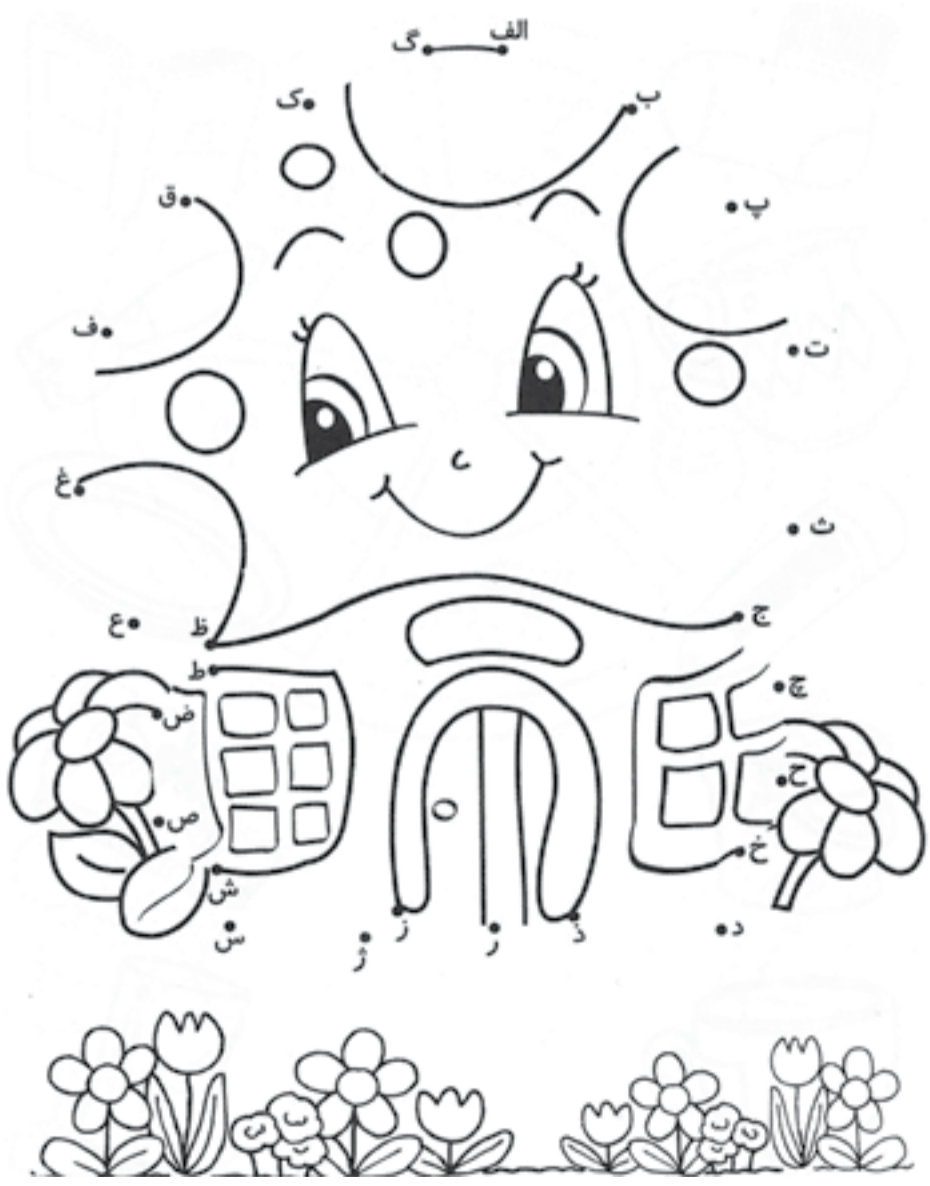
اختلاف تصاویر

گلبرگم! در دو شکل زیر ۱۰ اختلاف وجود دارد. آنها را پیدا کن و شکل‌ها را رنگ بزن.

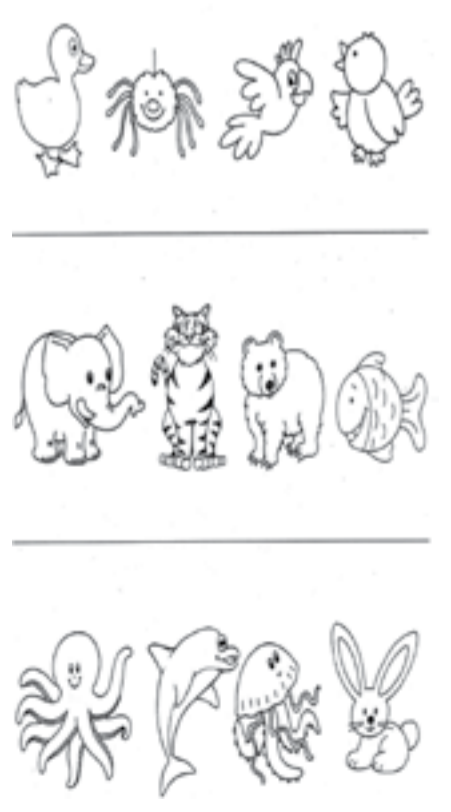


رنگ آمیزی کودکانه

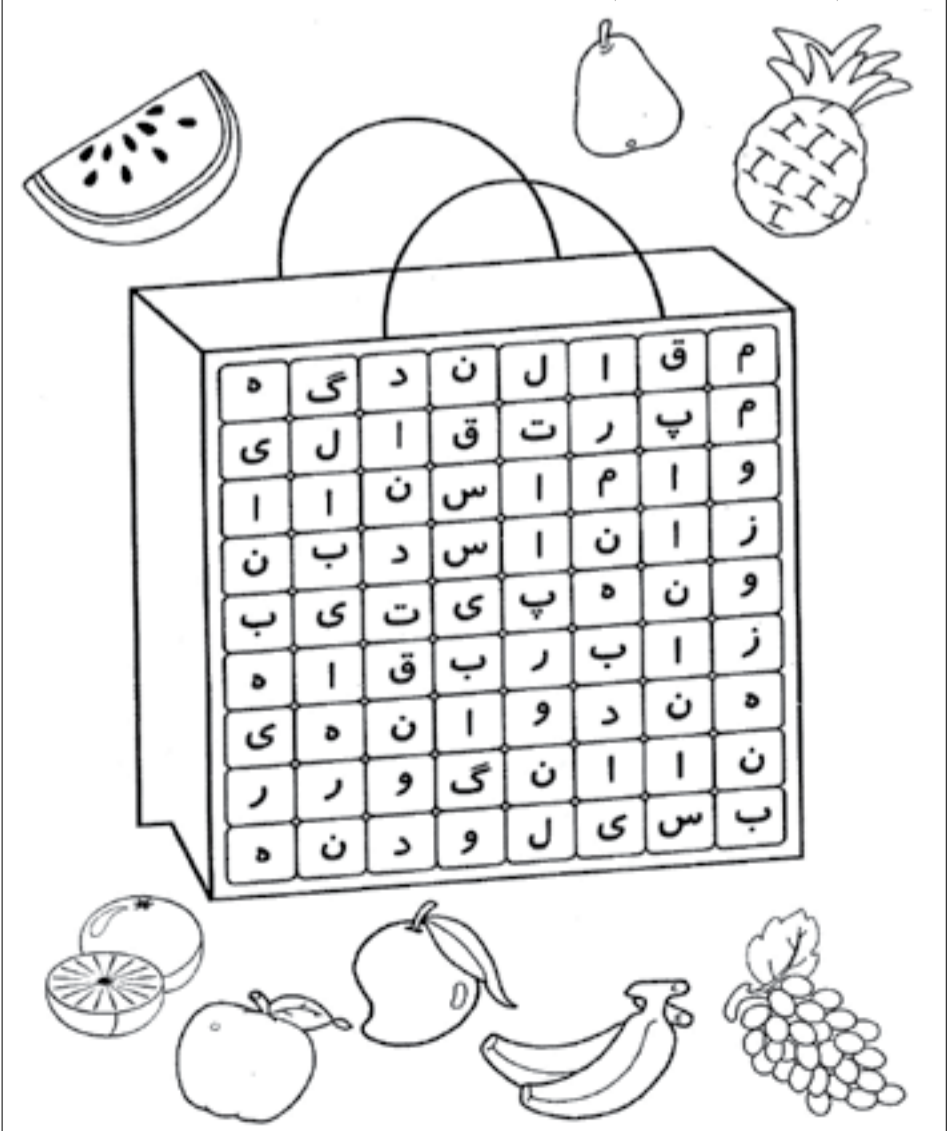
گل‌نازم! حروف الفبای زیر را به ترتیب به هم وصل کن و سپس شکل کامل شده را قشنگ‌کشانگ رنگ بزن.



دلبندم!  
 دور تصویری که با بقیه ناهماهنگ است خط بکش.



جدول کلمات  
 بچه‌های گلم! به تصویر میوه‌ها نگاه کن و اسم آنها را در جدول پیدا کن و دورشان را خط بکش. اگر دوست داشتی آنها را رنگ بزن.



**اجرای رنگ آمیزی حرفه‌ای ساختمان**  
 پلاستیک، روغنی، مولتی کالر، رنگ حرفه‌ای کتاف  
 ۰۹۱۷ ۶۹۹ ۰۹۷۰

از این به بعد خدمات ابرو و ناخن را به ما بسپارید  
**مرکز خدمات ابرو و ناخن نرین**  
 ارائه خدمات ابرو توسط ابروکار حرفه‌ای (تاتو، هاشور و...)  
 ارائه خدمات ناخن، ژلیش و کاشت‌های دیزاین  
**آرایشگاه میناتور** بلوار استقلال تلفن ۵۳۸۲۸۷۷۹