

معلومات للآباء والأمهات حول.....

برنامج قياس الأطفال في ويلز

نريد أن نتعرف عن كيفية نمو الأطفال في ويلز بحيث يتمكن ال NHS من التخطيط و تقديم رعاية صحية أفضل. نحن نعمل مع فرق التمريض المدرسي في جميع أنحاء ويلز لوزن وقياس الأطفال في كل فصل يستقبل أطفال.

ما الذي سيحدث؟

- إذا كنت سعيدا لطفلك لإنضمام طفلك في برنامج قياس الطفل، لا تحتاج إلى القيام بأي شيء. سيتولى فريق التمريض المدرسي بقياس الأطفال في فصل طفلك خلال العام الدراسي.
- لاحترام الخصوصية، سوف يقاس الأطفال في أهدأ مساحة متاحة بالمدرسة
- سيطلب من طفلك إزالة الملابس الثقيلة مثل السترات والأحذية
- سوف يقف طفلك على الميزان للتعرف على وزنه، وسيتم قياس طوله.

هل يمكن أن أرى نتائج طفلي؟ سوف يعود طفلك للمنزل برسالة من ممرضة المدرسة تشرح الكيفية.

هل سيعرف الجميع طول ووزن طفلي؟ كلا، بيانات طفلك سرية و سيكون جزءا من السجل الصحي لطفلك.

هل يجب على طفلي المشاركة؟ لا، ولكن إذا كنت لا تريد لطفلك للمشاركة، عليك أن تخطر ممرضة مدرستك في أقرب وقت ممكن.

كلما زاد عدد الأطفال المشاركين، كلما كانت الصورة أكثر وضوحا بالنسبة لنا.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا على الانترنت

[Child Measurement Programme - Public Health Wales](#)

نصائح مفيدة لصحة الأسر

لتتحسن و عن أن

لم تخلق الأجسام لتجلس.

يحتاج الأطفال إلى المشي، و القفز و الجري و الحركة لكي يصبحوا أصحاء.

5 في اليوم

من المهم أن تأكل على الأقل 5 حبات من الفاكهة والخضار كل يوم.

وقت الوجبة

من المهم أن تكون الوجبات منتظمة. يجب تخصيص الأوقات لثلاث وجبات منتظمة: الإفطار والغداء والعشاء وتناول الطعام معا بقدر ما تستطيع.

فحص الوجبات السريعة

من المفيد تحديد الوجبات السريعة؛ إلى 2 في اليوم. محاولة للحد من تناول الوجبات السريعة الغير صحية - الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر أو الملح أو الدهون. مبادلة لخيارات صحية

وجبات ذات الحجم- الخاص

الاطفال بحاجة إلى وجبات خاصة بالطفل فقط. كثرة الطعام يمكن أن تكون غير صحية.

مبادلة السكر

حاشية مبادلة الطعام والشراب مع السكر المضاف بسكر منخفض أو سكر أقل أو خيارات خالية من السكر.

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات عن مساعدة أطفالك للبقاء في صحة لائقه وبصحة جيدة، لماذا لا تتضم إلى Change4Life اليوم؟

يمكنك التسجيل على: www.wales.gov.uk/change4life