

Informacje dla rodziców

Program Oceny Rozwoju Fizycznego Dzieci w Walii (Child Measurement Programme for Wales)

Chcąc ułatwić NHS lepsze planowanie i świadczenie usług medycznych gromadzimy informacje na temat rozwoju fizycznego dzieci w Walii. Współpracując z zespołami pielęgniarek szkolnych w całym kraju dbamy o to, aby każde dziecko w zerówce było ważone i mierzone.

Na czym polega program?

- Jeżeli chcesz, aby twoje dziecko zostało objęte programem, nie musisz podejmować żadnych kroków. Pielęgniarki szkolne dokonają pomiaru uczniów w ciągu roku szkolnego.
- Mając na uwadze poszanowanie prywatności, dzieci będą mierzone i ważone w najspokojniejszym pomieszczeniu w szkole.
- Twoje dziecko zostanie poproszone o zdjęcie wierzchnich ubrań, tj. swetra i butów.
- Twoje dziecko stanie na wadze w celu pomiaru wzrostu i wagi

Czy dowiem się o wynikach pomiaru?

Tak, twoje dziecko przyniesie do domu wyniki badań od szkolnej pielęgniarki

Czy każdy będzie znał wyniki mojego dziecka?

Nie. Wyniki badań twojego dziecka to poufne informacje, które stanowią historię badań.

Czy moje dziecko musi uczestniczyć w programie?

Nie. Jeżeli nie wyrażasz zgody na uczestnictwo twojego dziecka w programie, prosimy o jak najszybsze poinformowanie pielęgniarki szkolnej.

Im więcej dzieci weźmie udział w programie, tym lepszy obraz ogólnej sytuacji otrzymamy.

Więcej informacji dostępnych na naszej stronie internetowej

www.publichealthwales.org/childmeasurement

Cenne wskazówki dla zdrowych rodzin

W ciągłym ruchu

Ciało nie jest do siedzenia.

Dzieci potrzebują się ruszać, chodzić, skakać i biegać, aby być zdrowe.

5 na dzień

Spożywanie co najmniej pięciu owoców/warzyw każdego dnia jest bardzo ważne.

Czas posiłku

Regularne posiłki są szczególnie ważne. Znajdźcie czas na trzy regularne posiłki: śniadanie, obiad i kolację. Jedzcie razem tak często jak to możliwe.

Kontrola przekąsek

Ograniczenie podjadania do dwóch przekąsek dziennie może okazać się pomocne. Spróbuj ograniczyć dziecku ilość niezdrowych przekąsek, które zawierają duże ilości cukru, soli lub tłuszczu. Postaw na zdrowsze produkty.

Posiłki odpowiednie dla dziecka

Dzieci potrzebują odpowiednio dobranych porcji posiłków.

Nadmierne spożycie może okazać się niezdrowe.

Redukcja cukru

Spróbuj zamienić słodkie produkty na pozbawione cukru lub z małą jego ilością.

Jeżeli chcesz otrzymywać informacje na temat zdrowego trybu twojego dziecka, dołącz do Change4Life już dziś.

Możesz zarejestrować się na stronie: www.wales.gov.uk/change4life