

በኮሮና ቀናት ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ -በቀን አንድ ግብ

ልጆች ቀኑን ሙሉ ሲፈልጉዎት የቤት ውስጥ ስራዎች ሲጫወቱ እና የጤና እና የገንዘብ ነክ አሳቢ ጉዳዮች ሲያሰጩኝቅምት የምትፈልጉት ጤናማ መደቦች አሰራር ለማከናወን ጉልበት አይኖሩዎትም ። እንደዚህ ባሉ ጊዜያዮች ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን ጠብቆ ለማቆየት በቀን አንድ ትንሽ ግብ ለመምረጥ መሞከር ይችላሉ ፡ ፡



ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን መጠበቅ

በአሁኑ ጊዜ ትምህርት ቋርጠው በሆነ መስክ ሳይሰማሩ በቤት ውስጥ የሚገኙ ልጆችን መንከባከብ ፣ ከጎደቻቸው ጋር መገናኘት ወይም ወደ ውጭ ለመወጣት ያለቸው አማራጭ የሚመለከቱ ጉዳዮች ኃይል ይጠይቃሉ። ማህበራዊ ርቀትን መመሪያ ማክበር እና የገንዘብ ደንቦችን ማክበር እሚቸችን ወይም ለሌሎች ዘመድ አዝማቶችን በመከበብ እረግ ያለውን ሽኩቻ መካፈል አልተቻለም ። ስለዚህ በመደበኛነት የድካም ስሜት ይሰማዎት ይሆናል።

ጋፍኛ በአሁኑ ወቅት መደበኛ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው። በተለያዩ አመጋገብ ፣ ጥራት ያለው እንቅልፍ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመደበኛነት በማዘውተር እራስዎን መንከባከብ የኃይል ደረጃዎን ከፍ ለማድረግ ሊረዳዎት ይችላል ፡ ፡

ለመልካም ስሜትዎ አስተዋፅኦ ከማበርከቱ በተጨማሪ እራስዎን የሚንከባከቡበት መንገድ በልጅዎ ላይም ደስተኛ እንዲሆን ተጽዕኖ ያሳድርበታል፡፡ ወላጆች እንደሚሆናቸው ሆኖ የልጃዎን ባህሪ የሚመራው እናንተ ወላጆች የምትሰሩት ሥራ ነው። ልጃችሁ ከእናንተ ወላጆቹ ዘንድ ብዙ የሚጠሩ ማለት ነው።

ጤናማ አመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲጠበቁ ልጅዎ ጤናማ ልምዶችን እንዲያዳብር ያስረታታል ፡ ፡

ትናንሽ ስኬቶችን ይፍጠሩ

ጤናማ ባህሪ አስፈላጊ ቢሆንም ፣ በአሁኑ ወቅት ሁሉንም ነገር ለማድረግ አይቻልም። ጤናማ የሥራ ሂደት በተሟላ ሁኔታ እንዲከናወን ያለው ፍላጎት ብዙ ብብዌት ወይም ተስፋ መቁረጥን ያስከትላል እንዲሁም ልጆችን ለማስተካከል።

ጭንቀት እንዲቃለልላችሁ የምትጠበቁን ጉዳይ ቀንሱ። ከፈለጉ በቀን አንድ ግብን ለመምረጥ መሞከር እና እራስ ብቻ ለማሟላት መሞከር ይችላሉ ፡ ፡ እንደዚህ ያሉት ትናንሽ ስኬቶች ለእርስዎ እና ለልጆችዎ በኩራት እና በራስ የመተማመን ስሜትዎ ላይ አስተዋፅኦ ያሰርክታሉ ፡ ፡ እናም በእንደዚህ ያሉ ውስብስብ ቀናት ሌሎች ተፈታታኝ ሁኔታዎችን ለመወጣት የሚያስችል ኃይል ይሰጡዎታል ፡ ፡

ጤናማ አመጋገብ

ጤናማ አመጋገብ ሰውነትዎን ይገነባል እንዲሁም ቀኑን ሙሉ ለተመቻቸ እንቅስቃሴ ኃይል ይሰጥዎታል። ሚዛናዊ የሆኑ ምግቦች የሚጀምሩት ለሰውነትዎን አስፈላጊ ከሆኑ ንጥረ ነገሮች ጋር በማስተዋወቅ ነው-

- ለሰውነት ኃይል የሚሰጡ ካርቦሃይድሬቶች - ለሰውነት ኃይል የሚሰጡ የምግብ ዓይነቶች ናቸው። አሰር ወይም ፋይበር ያላቸው የምግብ ዓይነቶች ቀስ ብለው ይፈረክሳሉ ፣ ስለሆነም ለረጅም ጊዜ የኃይል ደረጃን ጠብቀው ይኖራሉ ፡ ፡ ለምሳሌ-ሙሉ እህል ፣ ድንች ወይም ፍዝ የመሳሰሉ ምግቦች።
- ፕሮቲኖች - የሰውነት ሕላላ ሕዋሳትን የሚጠግኑ የሚገነቡ አስፈላጊ ምግቦች ናቸው። ለምሳሌ:- ሥጋ ፣ አሣ እና ጥሬጥሬዎች።
- ቫይታሚኖች - ለሰውነት በሽታ የመከላከል ስርዓት እና ለሰውነት አጠቃላይ ጤና አስፈላጊ ናቸው። ከተለያዩ አትክልቶች እንደ አትክልት ፣ ለውዝ (ኤንዚም) ወይም እህል ከመሳሰሉና ከተለያዩ የእዕዋት ምግቦች ውስጥ ይገኛሉ ፣ እንዲሁም እንደ እንቁላል ፣ ሥጋ እና ዓሳ ባሉ የእንስሳት ምግቦች ውስጥም ይገኛሉ ፡ ፡
- ማዕድናት (ሚኒራሎች) - እንደ ካልሲየም ፣ ብረት እና ዚንክ ካሉ ማለፊድት። ማዕድናቱ ለትክክለኛው የሰውነት አሠራር አስፈላጊ ናቸው እናም በምግብ ይበላሉ ፡ ፡ የተለያዩ የእንስሳት እና የእዕዋት ምግቦች የተለያዩ ማዕድናት የተለያዩ መጠን አላቸው ፡ ፡
- ፀረ-ኪሚካሎች - ሰውነትን ከተለያዩ በሽታዎች ይከላከላል። እንደ ፍራፍሬዎች አትክልቶች ፣ እህሎች ፣ ጥሬጥሬዎች እና ዘሮች ባሉ በእጽዋት ምግቦች ውስጥ ይገኛሉ ፡ ፡
- መጠጥ - የሰውነት መሟላት ድረቅት የከላከላል ፣ ተገቢ የሰውነት አሠራር እንዲያዘጋጅ ይከላከላል። በመሆኑም በቀን ስምንት ብርጭቆ ውጥ እንድትጠጡ ይመከራል፡፡

ከሁሉም ዋና ዋና የምግብ ቡድኖች ምግብን እያጣጣሩ በመመገብ የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮች ሁሉ እንዲጠቀሙ ይደርጉ- ፍራፍሬዎች ፣ አትክልቶች ፣ ለውዝ ፣ የሰንደቅ ሙሉ እህል ፣ ስብ የሌለው ስጋ እና ዓሳ እንዲሁም ዝቅተኛ ቅባት ያላቸው የውተት ተዋጽኦዎች ፡ ፡

ጤናማ የአመጋገብ ሁኔታ

በቤት ውስጥ ጤናማ የሆኑ የምግብ ዓይነቶች ካሉ ልጆች ጤናማ የሆነ አመጋገብ ልምድን ሊያዳብሩ ይችላሉ። በየቀኑ ልጆች ጤናማ የሆኑት የምግብ ዓይነቶችን በቀላሉ ማግኘት እንዲችሉ መቀዘቃጥ፣ ፍራጂንና የመግብ ማስቀመጫ ሳጥን በምግብ መመላለሳቸውን አረጋግጡ። ለእነሱ እንዲገኙ ፍራጅዎን እና ካቢኔቶችን በጤናማ ምግቦች መመላለሳቸውን ያረጋግጡ።

ለጤናት አደገኛ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦችን “አል አልፎ” ልጆች እንዲመገቡ ፍጥረትዎቻቸው ፣ ግን በቤት ውስጥ ያለውን ተገኝነት ይገድቡ።

ሀጠሬም ፣ ለሰላሳ መጠጦች ፣ ጣፋጮች ወይም የተሰሩ ምግቦችን እንዲሁም በዙ ስብ ያላቸውን አይደቁ ወይም ቤት ውስጥ እንዲገኙ አቅድርጉ ፡ ፡ በምትኩ ፣ የፍራፍሬ አብሻት ወይም ጎድጓዳ ሳህን በመደበኛነት እንዲታዩ በማድረግ እና በቀላሉ በእጅ ከሚደረሱ ስታ ፍራፍሬ ሙልታችሁ አስቀምጡ። በዚህ መንገድ ልጆቹ በትንሽ መብላት ሲፈልጉ ጤናማ አማራጮች ምግብ መምረጥ ይችላሉ ፡ ፡

የተመጣጠነ ምግብ ለማዘጋጀት ለረጅም ጊዜ ብዙ የገንዘብ ወጭ እንድትደርጉ እና እረጅም ጊዜ ማካን አያስፈልግም- እንደ ትኩስ ጋስታ ከአትክልቶች በማቀላቀል ፣ እንቁላል አሜሌ እና ሰላጣ ፣ እርጎ እና ፍራፍሬዎች ያሉ ፈጣን ምግቦች ሊከፈሉ ይችላሉ ፡ ፡ ድካም በተሰማችሁ ጊዜ እንኳን ገንቢ ምግብን በፍጥነት ለማደራጀት የሚረዱዎት አንዳንድ ሀሳቦች እዚህ ቀጥለው ይዘረዘራሉ-

የአትክልት ጣውላዎችን ይቆረጡ እና እንደ አይብ ወይም የሽብራ ድቁስ (ሆመስ) ያሉ እንደ ጤናማ እና ፈጣን ምግብ ለመክሰስ ማዘጋጀት ይችላሉ ፡ ፡

- የምግብ አዘገጃጀትን ለማፋጠን የቀዘቀዙ አትክልቶችን እና ጥሬጥሬዎችን ይጠቀሙ
- የታሸጉ ምግቦች እንዲሁ ምግብም ሊያበዙ እና እነሱን ለማዘጋጀት የሚያስፈልገውን ጥረት ሊያቃልሉ ይችላሉ የተከተሉ ቴሚቲዎችን ፣ የታሸጉ አትክልቶችን እና ጥሬጥሬዎችን ፣ የታሸጉ ዓሳዎችን እንደ ቱፍ ወይም ሳርዲን ይጠቀሙ እና ከምግብ ጋር ያዋህዱቸው ፡ ፡
- ምግብ ስትመገቡ አልሞንድ (ኤንዚም) እና አዲስ ሽኩቻ ለውዝ ጋር አቀላቅላችሁ ከተመገባችሁ ጥሩ የፕሮቲን ምንጭ እና ጤናማ ስብ ትመገባላችሁ።
- በአንድ ድስት ብቻ ምግብ አብሰሱ። በአንድ ድስት ካበሰላችሁ በርካታ እቃዎችን በማጠበ ሃያላችሁን አታባክኑም።
- እጥፍ መጠን ምግብ ያዘጋጁ እና ቆየት በለው እንደመገቡት ከማቀዝቀዢያ ፍራጂ ያስቀምጡት ።
- በትርፍራሬው ወይም በቀራው ምግብ ቀለል ያሉ ምግቦችን ወይም ሳንድዊቶች ማዘጋጀት ይችላሉ።አብረዋቸው ያዘጋጁ ፡ ፡

የቤተሰብ ምግብ

የቤተሰብ ምግቦች ለሁሉም ዕድሜዎች አስፈላጊ ናቸው እናም ልጆች ትክክለኛ እና ጤናማ የአመጋገብ ልምዶች እንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል ፡ ፡ በጋራ ምግብ መመገብ ጤናማ አመጋገብን ለማሳየት እና መኖሪያ ምግቦችን ለመምረጥ ለመንታዊ መልዕክቶች እንዲያስተላልፉ ያስችልዎታል። አመደበኛ የምግብ ጊዜዎችን በመደብ ልጆች የአመጋገብ መደቦች ሥርዓት እንዲፈጠሩ ያዘጋጁታል ፡ ፡ በምግብ ሰዓት ላይ እንዲያተኩሩ እና በቀን ውስጥ በጥቂቱ አልፎ አልፎ የባላት ፍላጎታቸውን እንዲቀንሱ የሚያስችል የአመጋገብ ስርዓት ለመፍጠር ይረዳዎታል ፡ ፡ በተረጋጋ ሁኔታ ላብረው መቀመጥ እንዲችሉ የምግብ ሰዓቶችን አስቀድመው ይወስኑ ዘውትር በውሳኔችሁን የምግብ ሰዓት ረጋ ብላችሁ ተመገቡ።

የቤተሰብ አባላት ጋር በአንድ ላይ መመገብ ህጻናት ልጆች የምግብ ዓይነት ምኞት እንደሆነ ለመለየት ይሞክራሉ ፣ ታዳጊ ወጣት ልጆች ደግሞ አዳዲስ የምግብ ዓይነቶች ለመሞከር እንዲሞግሩ ይረዳቸዋል። እንዲሁም የመሳሪያዎችን አጠቃቀም ፣ የጠረጴዛን ስንምግብ እና ትክክለኛ ባህሪን ለማስተማር ታላቅ አጋጣሚ ነው ፡ ፡ ከልጅዎ ጋር በአንድ ላይ ቀምጣችሁ ምግብ የምትመገቡበት ሰዓት የቤተሰብ ወርቃማ ጥራት ጊዜ ይሆናል ፡ ፡

በጠረጴዛው ዙሪያ ውይይት ስታካሂዱ ልጅዎ እንዴት መግባት እንደሚችል ይማራል ፣ ተራውን ጠብቆ እንዴት እንደሚናገርና እንደሚያዳግጥ ይማራል። ዘና ያለ እና አስደሳች የሆነ አካባቢን ይፍጠሩ እና ለልጆቹ ትኩረት ይሰጡ ፣ በሀሳቦችዎ እና በድርጊቶችዎ ያጋራቸው እንዲሁም እነሱንም እንዲያጋሩ ያስረታታቸው ፡ ፡ ልጅዎ ማውራት የማይፈልግ ከሆነ እሱን አይጫኑት - ከእርስዎ ጋር ጊዜ እንዲያሳልፍ እና ሌሎች የቤተሰብ አባሎቹን እንዲያዳግጥ ይፍቀሩለት ፡ ፡

አብረው ምግብ ማብሰል

ጤናማ የአመጋገብ ልምዶችን ለማስታወቅ ጥሩው መንገድ ልጆችዎን ከአቅድ በማውጣት እና ምግብ በማዘጋጀት ማሳተፍ ነው ፡ ፡ ስለሆነም ልጆቹ ለምግብ ጤናማ ያደረገዋል ፣ እናም ለሚበሉት ምግብ ፍላጎት እንዲኖራቸው ስረታታቸዋል። ፣ ለተለያዩ ትኩስ እና ጤናማ የምግብ ዓይነቶች ጋር እነሱን ለማስተዋወቅ እና ልጆች እንዴት ምግብ ማዘጋጀት እንዳለባቸው ለማስተማር ይህ አጋጣሚ ነው። በምግብ ዝግጅት ላይ የሚረዱ ልጆች ኩራት እና ተሳታፊነት ስሜት ይሰማቸዋል ፣ እናም አብረው ምግብ መዘጋጀትን በመብላት የበለጠ ደስተኛዎች ይሆናሉ። ህጻናት ለልጅዎ ለእናንተ ምግቦችን ከማቀዝቀዥ ውስጥ አውጥተው እንዲቀላቀሏቸው ወይም እንዲያጥቧቸው እዘዞቸው። ልጆች የምግብ ዓይነቶችን ዝርዝር በመምረጥ መሳተፍ እና የተለያዩ ቀለል የምግብ አዘገጃጀቶች እንቅስቃሴዎች ላይ ሊሳተፉ ይችላሉ። ወጣቶች በሳምንት አንድ ጤናማ ምግብ ማዘጋጀት ይችላሉ ፡ ፡ ልጅዎ ስለደረገልዎት እርዳታ በዝርዝር እሱን ማመስገንዎትና ማወደስዎትን ያረጋግጡ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለዕድገት ፣ ለጤናማ እድገት እና ጤናማ አካል ለረጅም ጊዜ ለመጠበቅ አስፈላጊ ነው። የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ልብዎትን ጤናማ ያደረገዋል ፣ ጠንቻን ያዳብራል እንዲሁም ተገቢውን አቀማመጥ ይጠብቃል ፣ እንዲሁም ጤናማ ክብደት ይጠብቃል። እንዲሁም ስሜትን ያሻሽላል ፣ ትኩረትን እና በራስ የመተማመን ስሜትን ያሻሽላልዎታል። በየቀኑ አንድ መካከለኛ ወይም ጠንካራ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለአንድ ሰዓት ያህል እንቅስቃሴ ማድረግ እንደሚያስፈልግ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ይመክራል። የአንድ ሰዓት አስደሳች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በቤተሰብዎት የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ውስጥ ለማካተት ይሞክሩ ፡ ፡ እንቅስቃሴውን በተከታታይ ሙራት የለብዎትም - በቀን ውስጥ የ60 ደቂቃ እንቅስቃሴዎች ማድረግ ይችላሉ ፡ ፡ ስፓርት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ የሚወጡትን ሙዚቃ እያዳገጡ ይሰሩ ፣ ወይም ልጆቻችሁ የምታድምጡትን ሙዚቃ እንዲያደርጉለት ጠይቋቸው። በአንድ ላይ የተለያዩ የእንቅስቃሴ ሙዚቃዎችን በማድረግ የሚወዱትን እንቅስቃሴ ዓይነት መምረጥ ይችላሉ። እዚህም ቢሆን ፣ ለልጅዎ ጎቱ እና ጤናም የአካል እንቅስቃሴ የማድረግ ሙዚቃም እንዲለማመድ ለመደብር የሚጠቀሙ ምግብ ምሳሌ መሆናቸው በጣም አስፈላጊ ነው። ልጆችዎ እስክት ድረስ ሳይወጡም ቢሆን ወይም ተነስቶ የስፓርት እንቅስቃሴ በሚያደርግበት ጊዜ አበረታቱት ሥራውን በእጅጉ እድንቁሉት።

ህጻናትና ታዳጊ ወጣቶች

ትናንሽ ልጆች በተፈጥሮ በየቀኑ አቅናቃ ተጠቅሞ ለሰዓት ይወጣሉ ፣ ይህንን ማጠናከር እና አገናኛ እንቅስቃሴዎችን መምረጥ አስፈላጊ ነው ፡ ፡ ፈጣሪ ይሁኑ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጊዜ የሚጠቀሙ ልምዶችን ለማካተት ይሞክሩ ፡ ፡ እንቅስቃሴውን እንደ ጨዋታ ማሳየት እንጂ እንደ ስፓርታዊ እንቅስቃሴ ልምድ አታሳዩ። የሚከተሉትን ሀሳቦች መጠቀም ይችላሉ:-

- እዚህ ጋጃችሁን ቅርጫት ኳስ ለመጨዋት ለሰላሳ ኳስ በመጠቀም ወደ ቅርጫቱ እየወረወራችሁ ተጫዎቱ፣ በሌላው ኳስ በእግራችሁ ቅርጫት ኳስ ተመገቡ።
- በቤት ውስጥ መሰናክሎችን ያዘጋጁን ልጆቻችሁ ሚዛናቸውን ጠብቀው የችግር የተሰጠ ይፍጠሩ ፣ የት እና ከማን ጋር እንዲያገኙ እና ለልጅዎት ሚዛን ጠብቆ በደረቱ እንዲይድና ወደ ላይ እንዲዝለቅ እና እንዲዘል ጠብቃታቸው።
- አስቂኝ ወይም ብልሹ እንቅስቃሴዎችን በማካተት ከሚሰማው የሙዚቃ ድምጽ ጋር አንድ ላይ ዳንኪራ ይደርጉ ወይም ዝፈኑ። አልፎ አልፎ ልጆችዎ እንዲመራ እድል ስጡት።
- መዝለል ፣ ፍጫ ወይም ማሳደድን የሚያካትቱ ጨዋታዎችን ይፍጠሩ
- የሳመና አረፋዎችን ይጎፉ እና ልጅዎ እንዲይዘው ያበረታቱት ፣ ወይም ፊኛ ጣል ይደርጉ እና ወለሉ እንዳይነካ ለመከላከል ይሞክሩ።

በጉርምስና ወቅት

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ደረጃ እያሽቆለቆለ ነው ፣ ግን ከዚያ በተለይ ለውጣቶች አካላዊ ለውጫዎች አካላዊ እና አለም ጋር ጤናማ አስፈላጊ ነው ፡ ፡ አካላዊ እንቅስቃሴዎችን አስቀጥሎው እንዲያቅዱ በርዳቸው ፡ ፡ ጠቅ ፣ የት እና ከማን ጋር እንዲያገኙ እና ለልጅዎት ያለውን ለመከራ ያህል እንቅስቃሴዎችን ዝርዝር ያሳ ፣ በአንድ ላይ አንትርነት ድረ ገጽት ምንጭ እናንተ የምትወዱትን እንቅስቃሴን ዓይነት ፈልጉ። ለልጅዎች ሙዚቃን ለማስተማር አርአያ ሆኑ ፣ ራሳችሁ እንቅስቃሴን አዘውትሩ ፣ ሁለታችሁ የምትወዱትን እንቅስቃሴ ዓይነት ካገኛችሁ በአንድ ላይ እንቅስቃሴ እያደረጋችሁ ጊዜያዊ ሁኔታዎችን ታላቅላችሁ።

መደበኛው የተለመደው ኑሮ በተቀየረበት ጊዜ ምኞታ

ጥሩ የሌሊት እንቅልፍ ስሜታችንን ያሻሽላል እናም በሚቀጥለው ቀን የኃይል ደረጃን ይጠብቃል። ጤናማ እና ጥራት ያለው እንቅልፍ ማግኘቱ ልጆች ለምግብ መደብ ጤናማ ያደረገዋል ፣ እናም ለሚበሉት ምግብ ፍላጎት እንዲኖራቸው ስረታታቸው ፣ ለተለያዩ ሁኔታዎች ለመደብ ጤናማ ለመሆን እና በመላጅት ለመደበኛ ጠቅ እንቅልፍ ያስፈልገዎታል ፡ ፡ ምንም እንኳን ለተለያዩ ተግባራት ጠቅን አስቀድሞ መሳጣት አስፈላጊ ባይሆንም ድንበሮች የመጠስ ተፈጥሮ ገንባሌ አላቸው። ያም ሆነ ይህ እንደ ልጁ ፍላጎት እንደ የሚተኛበት ሰዓት ለመጠበቅ ጠቀሩ። አስፈላጊ የሆኑ የኃይል ጠቅል ስረታታችሁ እንዲያደራጁ ይሆናሉ።

- ህጻናት በሌሊት ከ10-12 ሰዓታት መተኛት ያስፈልጋቸዋል (ከምሳ ሰዓት ምኞታ በተጨማሪ) ፡ ፡
- በመዋለ ህጻናት እድሜ ከልል የሚገኙ ልጆች ከ 1