



ساعد طفلك على البقاء بصحة جيدة

بصفتك أحد الوالدين، هناك العديد من الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها عندما يتعلق الأمر بتربية الأطفال. نتفهم ذلك. لكن بإمكانك مساعدة طفلك على اتخاذ خطوات كل يوم للحفاظ على صحة جسده. وهذا يشمل تناول الأطعمة الصحية، وممارسة النشاط وزيارة مقدم الرعاية الأولية (PCP) وطبيب الأسنان بانتظام.

امنح طفلك مجموعة متنوعة من خيارات الطعام

- يميل الأطفال إلى تناول المتاح لهم. لذلك من المهم أن تقدم لطفلك خيارات مغذية بقدر ما تستطيع. تشمل الخيارات الممكنة:
- الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة
- اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والبقول والبيض والمكسرات
- الحليب ومنتجاته قليلة الدسم أو منزوعة الدسم (بما في ذلك، الجبن والزبادي)
- تناول الكثير من الماء - ومشروبات منخفضة السكر
- تناول المزيد من الوجبات في المنزل

حافظ على نشاط طفلك

تُعتبر ممارسة الرياضة من أفضل الطرق لمساعدة طفلك على البقاء بصحة جيدة. فهي تساعد في إدارة الوزن وتحافظ على قوة العظام والعضلات وتحسن المرونة. اسعى إلى أن يمارس طفلك 60 دقيقة أو أكثر من التمارين الرياضية في اليوم. الأمر أسهل مما تعتقد. جرّب الأنشطة العائلية والفردية. وتشمل الخيارات على سبيل المثال لا الحصر:

- ركوب الدراجات أو المشي أو السباحة
 - الألعاب الرياضية المدرسية أو الترفيهية
 - اللعب في الهواء الطلق (الصحن الطائر، ساحة اللعب، وما إلى ذلك)
 - الأعمال المنزلية
- من المفيد أيضًا تحديد مقدار الوقت الذي يشاهد فيه طفلك التلفاز أو يستخدم الهاتف الذكي أو الكمبيوتر أو أي جهاز آخر.

حدد موعدًا لطفلك من أجل زيارة مقدم الرعاية الأولية وطبيب الأسنان

زيارة مقدم الرعاية الأولية مرة واحدة في السنة وطبيب الأسنان كل ستة أشهر تساعد على ضمان بقاء طفلك بصحة جيدة. حتى لو كان طفلك غير مريض، فمن المهم أن يفحصه مقدم الرعاية الأولية. تعمل هذه الزيارات على تتبع نمو طفلك وتطوره. ويمكن أن تساعد كثيرًا في معالجة المشكلات الصغيرة قبل تفاقمها. وبالمثل، هذا هو السبب في أنه من المفيد لطفلك أن يفحصه طبيب الأسنان لإجراء فحص طبي وتنظيف للأسنان. تؤدي صحة الفم دورًا كبيرًا في صحة طفلك أيضًا.

حافظ على سلامة طفلك النشط

- النشاط البدني مهم لجميع الأطفال. إذا لم تكن متأكدًا من الأنشطة الآمنة لطفلك، فاحرص على التحدث إلى مقدم الرعاية الأولية الخاص به قبل البدء في نشاط جديد. إذا كان طفلك يعاني من حالة صحية، فقد ترغب أيضًا في:
- إخبار المدربين والمدارس بحالات طفلك وبما يجب القيام به إذا حدث شيء ما
 - ارتداء طفلك علامة الطوارئ التعريفية إذا لزم الأمر

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك.



اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم المجاني
1-866-270-5785، الهاتف النصي TTY **711**،
من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً
myuhc.com/CommunityPlan

