

عشرة أهداف فورية

حول تناول الطعام، الحمية، النشاط، النوم و الوقت المقضي خلف الشاشة.

الأغذية غير الصحية يجب ان تلقى خارج البيت على سبيل المثال البسكويت، الخبز الأبيض، الحلويات، رقائق الشيبس، الحبوب الغنية بالسكريات، المياه الغازية و العصائر. الأشقاء و الوالدين يجب أن يتجنبوا أيضاً الأغذية غير الصحية.



المشروبات الغنية بالسكريات حتى الخفيفة بالسكريات منها يجب ألا تزيد عن نصف لتر في الأسبوع. لا تشتري المشروبات إلا وقت الحاجة إليها (أي لا تقم بتخزينها) و اشتر فقط ما انتم بحاجة له. على سبيل المثال: نصف لتر مشروب غازي لكل طفل.



وجبة الإفطار اليومية: اذا تسببت شهية الطفل بمشكلة و كانت عائقاً أمام الحمية فإن اعطاء الطفل نصف كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم قد يساعد في حل هذه المشكلة. ربما يكون ضرورياً إيقاف الطفل مبكراً للحصول على رتم جيد.



خمس او ست وجبات يومياً: جميع وجبات الطعام اليومية مهمة للطفل و لبقية افراد العائلة بدون أي استثناء.



وجبات مقسمة في المطبخ: فقط الخضروات و السلطات توضع على المائدة، بقية الاواني و الأطباق الملائمة بالطعام تبقى في المطبخ.



إن فاصلاً زمنياً من عشرين دقيقة بين اول كمية طعام يحصل عليها الطفل و الكمية التالية هو فقط ما يحدد فيما اذا كان الجوع حقيقياً. (انتظر عشرين دقيقة لكي تسكب الطعام للطفل ثاني مرة)



يجب ألا تترافق وجبة الطعام مع أنشطة أخرى كالتلفاز و الكمبيوتر القراءة أو محادثات الهاتف. هذا ينطبق على الوجبات الرئيسية و الثانوية على حد سواء.



نشاط فيزيائي ساعة واحدة كل يوم: الطفل يمكنه على سبيل المثال أن يقود الدراجة إلى المدرسة أو يخرج في نزهة مع العائلة (مشي سريع).



يجب ان يكون الطفل في السرير في الوقت المناسب: في كل الأيام بما في ذلك عطة نهاية الأسبوع.

- الطفل بعمر 3-6 سنوات يحتاج إلى 10-12 ساعة نوم في اليوم (24 ساعة) .
- الطفل بعمر 7-12 سنة يحتاج إلى 9-11 ساعة نوم في الليلة الواحدة.
- الطفل بعمر 13-18 سنة يحتاج إلى 8-10 ساعات نوم في الليلة الواحدة.



وقت المشاهدة (الجلوس أمام شاشة): تلفاز، كمبيوتر، تاب أو أي باد الخ...

- كحد أقصى من 30-60 دقيقة يومياً للطفل من 4-7 سنوات.
 - كحد أقصى من 1-2 ساعة في اليوم للطفل من 8-12 سنة.
 - كحد أقصى 3 ساعات يومياً للطفل من 13-18 سنة.
- لكافة الأعمار : لا يسمح بالجلوس أمام شيء مما ذكر 30-60 دقيقة قبل الذهاب إلى السرير.

