



# ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពី សុខភាពល្អ សំរាប់គ្រួសារ

ព័ត៌មានសំរាប់មាតាបិតា: ការឡើងទម្ងន់ធ្ងន់លើសកំណត់គឺជាបញ្ហាមួយចំពោះជនគ្រប់រូប ប៉ុន្តែជាពិសេសវាមានការពិបាកចំពោះក្មេងៗ។ ម្យ៉ាងទៀតបញ្ហាឡើងទម្ងន់ធ្ងន់ហួសហេតុអាចទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពដូចជា: មានរោគទឹកនោមផ្អែម, លើសឈាម, ក្រមទាំងបញ្ហាបេះដូង និងចង្រោកដៃជើងដែលអាចការពារបាន។ ព័ត៌មានបន្ថែមទាំងនេះអាចជួយដល់កូនលោកអ្នកដោយមានសុខភាពល្អបាន។ សូមចូលរួមជាមួយ យើងខ្ញុំដែលមានគោលបំណងដើម្បីជួយពង្រឹងដល់ក្មេងៗទាំងអស់នៅក្នុងទីក្រុង San Diego ញ៉ាំអាហារដោយត្រឹមត្រូវ ក្រមទាំងហាត់ប្រាណធ្វើដោយមានសុខភាពល្អ។

— Coalition on Children and Weight San Diego • www.ccwsd.org

## ការស្រឡាញ់ និងទទួលស្គាល់កូនលោកអ្នក

- ចូរណែនាំកូនលេងកំសាន្តដោយក្តីស្រឡាញ់ និងយកចិត្តទុកដាក់ - មិនត្រូវផ្តល់ម្ហូបអាហារឱ្យកូនញ៉ាំហួសប្រមាណទេ
- ចូរពិគ្រោះជាមួយកូនដោយបានរាល់ថ្ងៃ ក្រមទាំងគាំទ្រចិត្តអារម្មណ៍របស់កូន។
- ចូរផ្តល់របស់សម្ភារៈដែលមិនមែនជាចំណីអាហារ " របស់លើកទឹកចិត្ត " របស់ដែលជារង្វាន់លើកទឹកចិត្តកូនដូចជា: រូប stickers, នាំកូនដើរលេងជាមួយលោកអ្នក, ឬសៀវភៅរៀនអាន។ល។

## ការដើរកូនជាតួកំរុណមួយរូប

- ចូរបង្ហាញដោយកូនបានឃើញថា ការញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណគឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាខ្លួនប្រាណដោយបានល្អ។
- ចូរយកចិត្តទុកដាក់ដោយពង្រឹងសុខភាពសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ដោយមានសុខភាពល្អ - ចូរកុំនិយាយលើកែតកូនម្នាក់។
- ការណែនាំឱ្យបានល្អ! ចូរណែនាំពន្យល់អំពី ម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងការហាត់ប្រាណផ្តល់ជាកម្លាំងដល់អ្នកលេងកំសាន្តបាន, ចូរធ្វើការរៀនសូត្រ ក្រមទាំងអនុវត្តន៍តាមគោលការណ៍ដើម្បីដោយមានសុខភាពល្អ។
- ចូរធ្វើការរៀនសូត្រជាមួយគ្នា ក្រមទាំងត្រូវចេះអត់ធ្មត់។ ការធ្វើដោយមានសុខភាពល្អគឺជារបៀបមួយដ៏ប្រសើរ។
- ចូរកែប្រែគ្រួសារដោយក្លាយទៅជាគ្រួសារមានជំនាញខាងសុខភាពល្អ។ ចូរសិក្សាដោយឆែកឆែងនិព្វលក្ខណ៍អាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់មិនល្អ (ខ្លាញ់ធ្វើពីជាតិអ៊ីមួយ ឬប្រេងធ្វើចេញពីជាតិអ៊ីមួយ), អាហារដែលមានជាតិស្ករ, កាឡូរី, ចំនួនការញ៉ាំ។

## ការញ៉ាំអាហារជុំគ្នាជាមួយគ្រួសារ

- ចូរអង្គុយញ៉ាំអាហារជុំគ្នា ក្រមទាំងពិគ្រោះគ្នាអំពី កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗ។
- ចូរបិទទូរទស្សន៍ (TV) ពេលញ៉ាំអាហារជុំគ្នា។
- ចូរផ្តល់អាហារបន្តិចល្មមដល់កូនលោកអ្នកញ៉ាំ, ហើយទុកដោយកូនសុំថែមបើវាត្រូវការបន្ថែម។ ចូរលើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកញ៉ាំ ពេលឃ្លាន ហើយឈប់ញ៉ាំ ពេលញ៉ាំផ្អែម។
- សូមបង្អាតបង្រៀនកូនលោកអ្នកដោយជួយចូលរួមរៀបចំធ្វើម្ហូប - ក្មេងៗចូលចិត្តសាកល្បងរបស់ថ្មី។ បើកូនចូលចិត្តចូលរួមរៀបចំ។
- ចូរផ្តល់ផ្លែឈើ, បន្លែ, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, សណ្តែក, និងសាច់ភ្នំនីខ្លាញ់ ពេលញ៉ាំអាហារ ក្រមទាំងព្យាយាមរកម្ហូបអាហារថ្មីសំរាប់កូនសាកល្បង។
- ចូរទុកដាក់ចំណីដូចជា: ទំ, ស្ករគ្រាប់, ក្រមទាំងការរើមសំរាប់តែពេលពិសេស។
- ចូរសរសេរឈ្មោះម្ហូបនៅលើក្រដាស១ នៅពេលទៅផ្សារ។ លោកអ្នកអាចជ្រើសរើសអាហារ និងចំណីល្អៗសំរាប់គ្រួសារ។ ចូរចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងចំណីដែលធ្វើដោយសុខភាពមិនល្អ។
- ចូររកចំណីដែលធ្វើដោយមានសុខភាពល្អ។ ចូរកាត់ផ្លែឈើ និងបន្លែទុកសំរាប់កូនញ៉ាំ។
- ចូរដោយកូនញ៉ាំទឹកស្អុត ឬទឹកដោះគោដែលមិនមានជាតិខ្លាញ់ជំនួសទឹកក្រូច និងទឹកផ្លែឈើ។ ទឹកដោះគោសុកផ្តល់ដល់កូនញ៉ាំនៅពេលកូនមានអាយុ ២ឆ្នាំ។

## ការញ្ចាំអាហារនៅតាមហាង

គ្រួសារភាគច្រើនសំអាងទៅលើគោរពនិយមន័យ និងទិញម្ហូបអាហារអោយកូនញ្ចាំ។ ចូរកំណត់ការញ្ចាំអាហារនៅតាមហាងទាំងនេះ ឬព្យាយាមជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុខភាពទាំងនេះ៖

- ចូរញ្ចាំទឹកដោះគោ, ទឹកស្អុត, ឬទឹកផ្លែឈើស្អុត ១០០ភាគរយ ជំនួសទឹកក្រូច។
- ចូរជ្រើសរើសសាច់អាំង ឬសាច់ស្នោរ ជំនួសសាច់ចៀន។
- ចូរហៅម្ហូបអាហារដែលមានចំនួនតិចតួចដល់កូនញ្ចាំ។
- ចូរចែកម្ហូបអាហារគ្នាញ្ចាំ បើក្រមុំម្ហូបអាហារដែលមានច្រើន " ហៅអាហារច្រើន "
- ចូរចែកគ្នាញ្ចាំបង្អែម ឬនាំគ្នាផ្អាកកុំញ្ចាំបង្អែម។
- ចូរហៅបន្លែស្រះហើយ ឬផ្លែឈើមួយចានសំរាប់សមាជិកគ្រួសារញ្ចាំ។

## ការណែនាំសមាជិកគ្រួសារទាំងមូលអោយបានល្អប្រសើរ

- ចូរណែនាំសមាជិកគ្រួសារហាត់ប្រាណ ហើយលេងកំសាន្តជាមួយគ្នា!
- ចូរលេងបាល់, លេងបោះ Frisbees , លោតអន្ទាក់ និងបង្ហោះខ្សែលេងជុំគ្នា។
- ចូរដើរ, ហែលទឹក, ជិះស្ពែត, ជិះកង់ និងដើរឡើងភ្នំហាត់ប្រាណជុំគ្នា។
- ចូរស្វែងរកទីកន្លែងហាត់ប្រាណ ឬថ្នាក់ហាត់ប្រាណដែលគ្រួសារអាចចំណាយបាននៅតាមតំបន់លោកអ្នករស់នៅ។
- ចូរចាក់ភ្លេងរាំកំសាន្ត។
- ចូរទៅបណ្ណាល័យដើម្បីខ្ចីវីឌីអូរឿងការហាត់ប្រាណមកហាត់ប្រាណតាម។
- ចូរទៅផ្សារ, មជ្ឈមណ្ឌលកំសាន្ត ក្រុមទាំងទិញដើម្បីកំសាន្តជុំគ្នា។
- ចូរដើរហាត់ប្រាណ ក្រោយពេលញ្ចាំអាហាររួច។
- ចូរចូលរួមជាមួយក្រុមកីឡា ឬក្រុមដើរកីឡា។
- ចូរហាត់ប្រាណអោយបាន៦០នាទី រៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ចូរពិគ្រោះជាមួយគ្រូរបស់កូនលោកអ្នក ក្រុមទាំងមណ្ឌលថែទាំក្មេងដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់កូន។
- ចូរកំណត់ពេលវេលាអោយកូនមើលទូរទស្សន៍ ឬលេងកំសាន្ត (TV, លេងវីឌីអូ games , កុំព្យូទ័រ) មិនអោយលេងច្រើនជាង ១-២ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយចៀសវាងកូនអាយុ ២ឆ្នាំ មើលទូរទស្សន៍ជុំគ្នា។

