



دانشگاه تهران پژوهشی و خدمات بهداشتی اسلامی

حیدرخانی زاده

مرکز بهداشت استان یزد

# پیک سلامت کوچولو

## نهاده زنانه مبارک



اسفند ۱۳۸۹

تئیه و تبلیغ: دکتر عحسن عیزازی - دکتر سید محمد رضا آذانی - حمید رضا توکلی - فاطمه زارع هرفته - وجیهه اسدات فائز محمدی - سهیلا محمدی

باهمکاری خانمها شمسی حل جو - رفایه زارع (وزیریت استان یزد) - محمد صادق نیکنژاد (العادیه کانونهای توسعه و همباری مددکاری کودک استان یزد) - دکتر عباس رامش

## والدین گرامی

در این مجموعه سعی شده کودکان با موضوعات بهداشتی ویژه عید نوروز (سهر، مواد غذایی، بهداشت محیط و...) آشنا شوند لذا مناسب با موضوعات هر صفحه، نکاتی حضور همما والدین گرامی به همراه ذیل بیان می گردد تا با دقت بیشتری کودکان را در انجام پیک، راهنمایی فرماید.

صفحه ۳: در این بخش کودک بر روی تخم مرغهای رئالی نقاشی می کند شما می توانید تخم مرغ ها را در آبی که حاوی پوست پیاز قرمز یا زعفران یا اسفناج یا گلها و... هستند بجوشانید بدینوسیله تخم مرغ ها رئال مورد نظر شما را به خود بخیرند مصرف روزانه تخم مرغ بدلیل داشتن پروتئین زیاد برای همه افراد بویژه کودکان توصیه می شود این مصرف می تواند در اشکال مختلف غذایی مانند کوکو، املت، کیک و... باشد.

صفحه ۴: بسیاری از مواد غذایی مانند چیزی، پیک، نوشک، نوشابه، قست فودها (پیتزای غذاهای آماده) بدلیل نداشتن ارزش غذایی؛ افزودنیهای غیر مجاز؛ معdar زیاد نمک یا چربی برای سلامتی کودکان معید نمی باشند به منظور توجه بیشتر به تغذیه سالم، بازی غذاهای سالم (مار و پله) طراحی گردیده است.

صفحه ۵: چیدن سفره هفت سین تجربه ای شدن درای کودکان است در این پیک، رنگ، آمیزی سفره هفت سین به کودک واکذار شده است. این مرحله یک مسابقه بین سلامت کوچولو می باشد.

صفحه ۶ و ۷: به رفتارهای درست و نادرست اشاره دارد که هنگام تفريح و استراحت در تفریجات یا مناطق حوش و آب و هوا و سرسیز شاهد آن هستیم لذا لازم است والدین گرامی ضمن رعایت نکات زیر؛ آنها را به فرزندان خود یادآوری نمایند از جمله کارهای درست می توان به رها نکردن زباله ها در محیط، جدا سازی زباله های خشک و تر از همدیگر، قراردادن کیسه پلاستیکی حاوی زباله در سطل زباله، بازی نکردن روی گشتزارها، پین کردن فرش روی سکو یا محل صاف و به دور از زباله، روشن نکردن آتش زیر درختان، نشکستن شاخ و برگ درختان، نیستن قاب به شاذه درختان و تنفسن یادگاری بر تن آنها و... اشاره نمود. مواردی مانند پماده هدین ناگهانی از خودرو، تردد در جاده، استفاده از قلمان، استعمال سیگار، نوشیدن آب جسمه های با آبهای حاری یا نمک، کردن صدای خوب (ایجاد آوردگای صوتی)، پارک، نادرست وسیله، اقامه، بازی کردن روی چمن ها، بزدیک، شدن به جاده، تزدیک شدن به استخر های آب و... از رفتارهای نادرست و خطرناک برای سلامتی می باشد.

صفحه ۸: معمولاً کودکان هنگامی که سوار خودرو هستند کارهایی انجام می دهند که برای سلامتی آنها خطرناک است انتظار می رود والدین با بیان موارد ذیل به اشکال مختلف آموزش، آگاهی و دقت فرزندان را به این امور افزایش دهند.

۱- تاسن ۱۲ سالگی در صندلی عقب خودرو بنشینند و کمر بند ایمنی را بینند.

۲- وسط ماشین نایستند. در هنگام رانندگی سر جای خودشان بنشینند نه در بغل والدین پشت رل (فرمان)

۳- با راننده صحبت نکرده و دائم سوال نپرسند. حیث و فریاد نزنند تا حواس راننده پرست نشود.

۴- به صندلی راننده با کمک راننده دست نزنند و آنرا تذکر ندهند دستانشان را از شیشه خودرو ببرون نکنند.

۵- به وسائل داخل ماشین مانند بوق، دندنه و کاکله و... دست نزنند ویژه هنگام خروج والدین از ماشین

۶- هنگام خروج از خودرو به ماشین های در حال حرکت توجه کنند و با احتیاط از سمت راست از ماشین خارج شوند.

صفحه ۱۰: مصرف شیرینی و آجیل به مقدار کم برای رشد و سلامتی کودکان مورد نیاز می باشد. آجیل ها بدلیل داشتن نمک باعث افزایش احتیاض آب در بدن، کاهش اشتها و سیری کاذب کودک می شوند از طرفی بدلیل داشتن مقدار زیاد چربی باعث افزایش وزن و چاقی آنها می شوند لذا لازم است توجه داشته باشیم تقلیلات نباید جایگزین وعده های اصلی غذایی کودک شوند و صرف سه وعده غدای اصلی صبحانه، ناهار و شام توصیه می شود

شیرینی ها نیز به دلیل داشتن انرژی زیاد چاق کننده می باشند ضمن آنکه می توانند سیری کاذب ایجاد نمایند از طرفی وجود برخی تر کیبات مانند کاکائو، رنگها در تیله و تزئین بر عوارض شیرینی های افزاید. میوه های می تواند جایگزین بسیار خوبی برای تقلیلات و شیرینی های باشند.

صفحه ۱۱: پیام سلامتی این داستان، مضر بودن تماس حیوانات با مواد غذایی برای سلامتی می باشد. قبل از استفاده از سبزیجات باید آنها را پاک کرده و با آب سالم و تمیز شستشو داد. سپس سبزیجات را در طرف دیگری که محتوی آب و ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی است به مدت پنج دقیقه قرار داده تا انکل های لیز شده و از سبزیجات جدا شوند (نام این مرحله، مرحله اتکل زدایی است). سبزیجات را از روی آب گرفته و آبکشی کنید سپس آنها را در ظرف آب دیگری که داخل آن قرص کلر یا پودر پرکلرین (یک قاشق چای خوری سر صاف) اریخته شده است به مدت ۵ دقیقه قرار داده تا میکروبها از بین بروند (مرحله ضد عفونی). در پایان سبزیجات را با آب تمیز و سالم آبکشی نمایید پس از این مرحله سبزیجات آماده خوردن هستند.

# نارضیه کرامانیان

# نارضیه کرامانیان



شما کوچولوی عزیز می توانید تخم مرغ ها را نقاشی یا با کاغذ رنگی، کاموا و... تزئین نمایید.



## سرود تخم مرغها



صدای کفشه پا می آد  
باز رسید فصل بهار  
ریخته روناس یه عالمه  
ما هارو رنگی بکنه  
بهش می گن عیدی می خوان  
تخم های مرغ رنگی رو  
نوروز و هر روز بخورن  
زود زود زود قد بکشن  
محکم بشن استخونا  
بچه زرنگ و شاد بشه  
یا شب بخور یا روز بخور  
سرود تخم مرغ ارو

تاق و تاق و تاق صدا می آد  
مهمون میاد قطار قطار  
مادر بزرگ تو قابلمه  
می خواهد زرنگی بکنه  
تا وقتی بچه هاش می آن  
عیدی بده با ظرف نو  
تا ما رو نوروز بخورن  
تا حسابی قوی بشن  
خوب بیشه چشم اونا



حافظه شون زیاد بشه

یه تخم مرغ هر روز بخور  
یادت نوه حرف ما رو



### مسابقه

والدین گرامی ، من توانید پسر از اینکه دو برگ  
وسط پرک (ع صفحه ) توسط کودک شما تکمیل  
شود. آنرا جدا و اطلاعات ذیل را ثبت نموده و تا  
تاریخ ۳۱ فروردین ماه به آدرس یزد - میدان  
باهنر - ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات پیداشیت درمانی یزد - معاونت پیداشیت  
- کدپستی ۸۹۱۶۹۷۸۴۷۷ ارسال فرمایید.

به ۱۵ طفر از برندگانی که به قدر قرعه انتخاب  
شوند جوازی ارزندگان تقدیم می گردد.

نام و نام خانوادگی کودک

تاریخ تولد

نام پدر

شماره تماس

آدرس دقیق محل سکونت

# رنگ آمیزی کنیم

شما کوچولوهای عزیزمی توانید با سلیقه خود  
سفره هفت سین را رنگ آمیزی کنید



### قزچهان

کوچولویای عزیز به نصیر زی کشید و کارهای خواست شده را تمام دید.  
کتابیک از کارهای بجهه فرست و کتابیک نادرست می باشد،  
کتابیک از کارهای پر تکه هادرست و کتابیک نادرست می باشد.  
دایره های کار کارهای درست را زده کنند،  
دایره های کار کارهای نادرست را لفڑ کنند.  
سین ظافر را به دلخواه خود رنگ آمیزی نمایند.

آب آفتابین

# اینده



کوچولوهای عزیز ، با دقت به عکس ها نکاه کنید. بعضی عکس ها افرادی را نشان می دهند که در حین رانندگی کارهای خطرناک و خلاف قانون انجام می دهند برای آنها چرا غ راهنمایی فرمز را روشن کنید . برای افرادی هم که کارهای قانونی انجام می دهند ، چرا غ راهنمایی سبز را روشن کنید .

(۲)



(۱)



(۴)



(۳)



(۶)



(۵)



(۸)



(۷)



# تغذیه سالم

# مار و پله

با اندختن تاس و آمدن عدد ۶ در خانه شروع قرار می‌گیرید . در اندختن های مجدد تاس ، چنانچه در خانه هایی قرار گیرید که غذاهای غنید برای سلامت وجود داشته باشد از طریق تردیان به خانه های بعدی هدایت می شوید . چنانچه با اندختن تاس در خانه هایی قرار گیرید که خوردنی های داخل آن برای سلامتی مضر باشد ، عورده ترش مار قرار می گیرید و به چند خانه عقب تر برگشت داده می شوید .



پایان	۱۰۰	۹۹	۹۸	۹۷	۹۶	۹۵	۹۴	۹۳	۹۲	۹۱
۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۷۱
۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۶۰
۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۵۰
۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۴۰
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۳۰
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۲۰
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۱۰
شروع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

بچه های عزیز : به نظر شما فکر دوم بهداد چیست ؟ جواب را نقاشی کنید .



## سال نو مبارک



## مسواک



درد و بلات به جون من

مسواک بزن تو پر قلاش

حالی نکن تو قندونو

زیادیش مریضی می آره

آمپول و درد سر داره

مواظبی تو مهمونی

هر چی می بینی نخوری

برای همین سلامتی

کودک مو ربون من

آجیل بخور یواش یواش

غمگین نکن مامان جونو

هر چیزی اندازه داره

مریضی هم خطر داره

تو گه اینا رو می دونی

زیاد شیرینی نخوری

حتما به فکر خودتی



# داستان



بهنار یک استکان را براز آب کرد و به طرف مامانش که داشت چمدان های سفر را می بست آورد و گفت  
مامان می توانم به سبزه ای که کاشته ام آب بدهم؟ مامان گفت: بله عزیزم تا به سبزه های آب بدهی من می آیم تا به گلها و  
سبزی هایی که بهداد داخل باعجه کاشته است، آب بدهم. بهنار به سبزه هایش آب داد و منتظر ماند تا مامان بیاید.  
مامان آپیاش را برداشت و پر از آب کرد. بعد هردو باهم به سمت حیاط رفند. آنها دیدند دو گربه کوچولو داخل باعجه بازی  
می کنند. بهنار فریاد کنان به سمت آنها دوید. گربه ها هم نرسیده و فرار کردند.

بهنار و مامانش هر دو با دیدن بوته های گل و سبزی های له شده، ناراحت شدند. مامان کمی آب با آپیاش به آنها داد و هر دو به  
داخل اتفاق برگشتند. بهنار به اتفاق بهداد رفت و به او گفت داداشی یک خبر بد، گربه ها گلها و سبزی هایی را که داخل باعجه کاشته  
ای له کرده اند. بهداد بعد از شنیدن این خبر بلند شد و دوان به سوی حیاط رفت. بهنار هم به دنبال او راه افتاد. بهداد با  
دیدن گلها و سبزی های له شده با ناراحتی گفت: این گربه ها زحمت من را به هدر دادند. مادر که از بنجره، آن دو را مشاهده  
می کرد و ناراحتی بهداد را دید گفت: ناراحت نباش پسرم. کاری هست که اتفاق افتاده است. ما باید بدانیم تماس حیوانات با مواد  
غذایی و خوردنی ها برای سلامتی ضرر دارد و قبل از استفاده از آنها باید آلوودگی هایی را که حیوانات ایجاد نموده اند را باک کیم

فرهای آن روز، بدر و سایل و چمدان ها را  
داخل ماشین گذاشت. بهنار هم  
سبزه هایش را همراه خود به داخل آتوسیل  
آورد. همگی با خوشحالی به طرف خانه  
مادر بزرگ که در شهرستان بود، حرکت  
کردند. پس از عبور از چند شهر و روستا،  
بدر که خسته شده بود تصمیم گرفت در کنار  
کشتزاری توقف کند.

بهداد به بدر کمک کرده تا فرشی را زیر  
درخت پین نماید. مامان چند تا عیوه داخل  
بسهاب گذاشت و آورده تا همکنی با هم  
بخورند. بهداد توپش را برداشت و رفت  
روی چمن ها و سبزه ها بازی کند.

بهنار فریاد زد: یادت نیست گربه ها با له کردن سبزی های باعجه، زحمت شما را به هدر دادند. بس شما هم با بازی روی  
چمن ها و کشتزارها زحمت کشاورزان را هدر ندهید. بهداد که متوجه کارش شده بود گفت: جسم خواهر کوچولوی من، سعی می  
کنم آن طرف تر بازی کنم.



# سفره آرایی

تعطیلات؛ فرصت خوبی برای خوردن صبحانه با هم دیگر است. اگر می خواهید دقق و یادگیری شما زیاد شود با کمک مامان و استفاده از مواد خوشمزه زیر سعی کلید باعچه ای از گلها را در بشقاب صبحانه خودتان درست کنید. سپس با همه افراد خانواده صبحانه را بخورید.



مواد لازم  
پنیر و کره به اندازه نیاز  
مغز پسته و گردو چند عدد  
سبزیجات (ریحان، تره و تربیچه) مقداری  
عسل یا مریبا مقدار کمی

- ۱ - ریحان را در گوشه پایینی یک بشقاب قراردهید.
- ۲ - از تره ها بعنوان ساقه گل استفاده کنید. (سه ساقه با تره ها درست کنید).
- ۳ - با یک قالب شیرینی سازی، پنیر یا کره را به شکل ستاره یا گل درآورید.
- ۴ - روی یکی از ساقه ها پنیر ستاره شکل را بگذارد و روی دیگری کره ای را که به شکل گل در آورده شده است.
- ۵ - وسط پلیر را می توانید با تربیچه کوچک که از وسط نصف نموده اید تزئین نمایید.
- ۶ - وسط کره را می توانید با نصف قاشق چایخوری مربا (ی آبالو) تزئین کلید.
- ۷ - روی ساقه دیگر می توانید با چند عدد مغز گردو گل درست کلید.
- ۸ - از مغز پسته بعنوان غنچه ای که روی یکی از ساقه ها روندیده شده است استفاده کنید.

