

## ویلز کے لئے پیمائش طفل کا پروگرام

ویلز میں بچوں کی نشوونما کیسی ہو رہی ہے ہم اس بابت جاننا چاہتے ہیں تاکہ NHS کے لئے بہتر منصوبہ بندی اور نگہداشت صحت کی فراہمی ممکن ہو سکے۔ ہم ویلز بھر کے تمام استقبالیہ کلاس میں بچوں کا وزن اور ان کی پیمائش جاننے کے لئے اسکول نرسنگ ٹیموں کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں۔

### کیا ہوگا؟

- اگر آپ کو پیمائش طفل پروگرام میں اپنے بچے / بچی کی شمولیت پر اعتراض نہیں ہے تو آپ کو کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اسکول نرسنگ ٹیم اسکولی سال کے دوران آپ کے بچے / بچی کی کلاس کی پیمائش کرے گی۔
- رازداری کی خاطر، بچوں کی پیمائش اسکول کے سب سے زیادہ پرسکون علاقہ میں کی جائے گی۔
- آپ کے بچے / بچی سے بھاری کپڑے اتارنے کو کہا جائے گا، جیسے سویٹ شرٹس اور جوتے۔
- آپ کا بچہ / بچی وزن والے ترازو پر کھڑا ہو کر / کھڑی ہو کر اپنے قد کی پیمائش کرائے گا / گی۔

کیا میں اپنے بچہ / بچی کے نتائج دیکھ سکتا / سکتی ہوں؟ آپ کا بچہ / بچی اسکول نرس کی جانب سے ایک خط گھرائے گا / گی جس میں طریقے کی وضاحت ہوگی۔

کیا میں کو میرے بچہ / میری بچی کا قد اور وزن معلوم ہو جائے گا؟ نہیں۔ آپ کے بچہ / بچی کی معلومات خفیہ ہیں اور یہ آپ کے بچہ / بچی کے صحت ریکارڈ کا حصہ رہیں گی۔

کیا میرے بچے / بچی کے لئے حصہ لینا ضروری ہے؟ نہیں، لیکن اگر آپ چاہتے / چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ حصہ نہ لے تو آپ کو اپنی اسکول نرس کو جلد از جلد بتانا ہوگا۔

جس قدر زیادہ بچے حصہ لیں گے ہمارے پاس تصویر اسی قدر زیادہ صاف ہوگی۔

مزید معلومات کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں

[www.publichealthwales.org/childmeasurement](http://www.publichealthwales.org/childmeasurement)

## صحت مند کنیوں کے لئے آسان مشورے

### حرکت کرنا

انسانی جسم بیٹھے رہنے کے لئے نہیں بنے ہیں۔  
صحت مند رہنے کے لئے ایک بچے / بچی کو ٹہلنے، چھلانگ لگانے، دوڑنے اور ادھر ادھر پھرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

### ایک دن میں 5

روزانہ کم از کم 5 پھل اور سبزیاں کھانا ضروری ہے۔

### کھانے کا وقت

باقاعدہ کھانا تناول کرنا ضروری ہے۔ تین باقاعدہ کھانوں کے لئے وقت مقرر کر لیں: ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا اور جس قدر زیادہ ممکن ہو ایک ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائیں۔

### اسنیک جانچ

اسنیکس کو دن میں 2 تک محدود کرنا معاون ہو سکتا ہے۔ کوشش کریں اور غیر صحت مند اسنیک لینا کم کر دیں۔ ایسی غذائیں جس میں بہت زیادہ شکر، نمک یا چکنائی ہوتی ہے۔  
اس کی جگہ زیادہ صحت مند اختیارات اپنائیں۔

### میرے لئے مناسب کھانا

بچوں کو صرف ان کے لئے مناسب کھانوں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
بہت زیادہ کھانا غیر صحت مند ہو سکتا ہے۔

### شکر کو بدلنا

اضافی شکر والی غذاؤں اور مشروبات کو بدل کر ان کی جگہ کم شکر یا ایسے اختیارات کو اپنانے کی کوشش کریں جن میں شکر نہ ہو۔  
اگر آپ کو اپنے بچوں کو تندرست اور صحت مند رکھنے میں مدد کے لئے مزید معلومات حاصل کرنے میں دلچسپی ہے تو آپ کیوں نہیں آج ہی Change4Life جوائن کرتے ہیں؟

آپ اس پتہ پر رجسٹر کر سکتے ہیں: [www.wales.gov.uk/change4life](http://www.wales.gov.uk/change4life)