Impormasyon para sa mga magulang tungkol sa .....

Programa sa Pagsusukat ng Mga Bata sa Wales

Gusto naming malaman ang tungkol sa kung paano lumalaki ang mga bata sa Wales upang mas maayos na makapagplano ang NHS at makapaghatid ng pangkalusugang pangangalaga. Nakikipagtulungan kami sa Mga Pangkat ng School Nursing sa buong Wales upang timbangin at sukatin ang mga bata sa bawat reception class.

Ano ang mangyayari?

- Kung gusto mong makasama ang iyong anak sa Programa sa Pagsusukat ng Mga Bata, wala ka nang kailangang gawin. Susukatin ng Pangkat ng School Nursing ang klase ng iyong anak sa buong taon ng pag-aaral.

- Upang galangin ang pagkapribado, ang mga bata ay susukatan sa pinakatahimik na lugar sa paaralan.

- Ipapatanggal sa iyong anak ang mabibigat na pananamit gaya ng mga panlamig at sapatos.

- Tatayo ang iyong anak sa timbangan upang matimbang, at susukatin din ang kanilang taas

.

Maaari ko bang makita ang mga resulta ng aking anak? Oo, mag-uuwi ang iyong anak ng sulat mula sa nars ng paaralan na magpapaliwanag kung paano.

Malalaman ba ng lahat ang taas at timbang ng aking anak? Hindi. Kompidensyal ang impormasyon ng iyong anak at magiging bahagi ng mga tala sa kalusugan ng iyong anak.

Kailangan bang sumali ng aking anak? Hindi, ngunit kung ayaw mong sumali ang iyong anak, kakailanganin mong ipaalam sa nars ng paaralan sa lalong madaling panahon.

Kapag mas maraming anak ang sasali, mas malilinawan kami.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang aming website
www.publichealthwales.org/childmeasurement

Mapapakikinabangang kaalaman para sa kalusugan ng mga pamilya

Maging aktibo
Ang mga katawan ay hindi ginawa upang umupo lamang.
Kailangang maglakad, tumalon, tumakbo at gumalaw ang mga bata upang maging malusog.

5 sa isang araw
Mahalagang kumain ng hindi bababa sa 5 prutas at gulay araw-araw.

Oras ng pagkain
Mahalagang kumain nang regular. Maglaan ng oras para sa tatlong regular na oras ng pagkain: almusal, tanghalian at hapunan at kumain nang sabay-sabay nang madalas kung posible.

Suriin ang Merienda
Magiging kapaki-pakinabang ang paglilimita sa 2 merienda sa isang araw. Subukang bawasan ang hindi malusog na pagmemerienda – mga pagkaing naglalaman ng maraming asukal, asin o taba. Palitan ito ng mga mas malulusog na opsyon

Sukat ng pagkain na tugma sa sukat ng tao
Mga pagkain lamang na tugma sa laki ng bata ang dapat na sukat.
Maaaring hindi maging kapaki-pakinabang ang Napakaraming Pagkain.

Palitan ang asukal
Subukang palitan ang pagkain at inuman na may dagdag na asukal para sa mga opsyong may mas kaunting asukal o walang asukal.

Kung interesado kang makatanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagtulong sa iyong anak na manatiling maganda ang pangangatawan at malusog, ba't hindi sumali sa Change4Life ngayon ?

Maaari kang magparehistro sa: www.wales.gov.uk/change4life