

دليل الغذاء(الطعام) بكندا

راجع الموقع الإلكتروني

لقراءة النصوص المترجمة في الدليل

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php> index-eng.php



أجوبة
لأسئلة شائعة
طرح



“Parenting”

[Arabic]

هذا الكتيب هو جزء من سلسلة من الكتب التي يقدمها برنامج موظفي الإستقرار والتسوية (VSB) وقد تم إنتاجه بشكل جماعي من قبل مجموعة من معلمي برنامج متعلمى اللغة الإنجليزية/الإنجليزية كلغة ثانية وفريق من موظفي الإتصال المتعدد الثقافات في المجتمع (VSB MCLW) في مجلس التعليم في فانكوفر.



تمت مراجعة هذه النشرة بواسطة موظف الإستقرار والتسوية في المدارس في مجلس التعليم في ساري.

أصبح هذا البرنامج ممكناً بفضل الدعم المالي المقدم من حكومة كندا ومقاطعة برิตиш كولومبيا.

ماذا سيعلمنا برنامج تربية الأولاد ؟

- قوانين البلد حول كيفية معاملة الأولاد.
- كيف تكونوا أكثر فعالية كأب او أم.
- ما الذي وجده أولياء الأمور الآخرين مفيداً.

نحن جدد في كندا وحتى الآن لا نتكلم اللغة الانجليزية . الى اين نذهب لنتعلم عن برامج تربية الأولاد؟

- الوكالات المحلية التي تخدم المهاجرين
- موظفي الإتصال المتعدد الثقافات وموظفي الإستقرار والتوطين في المدارس
- مراكز الحي
- مراكز المجتمع
- كنائس
- العائلات والأصدقاء
- حكومة بالمقاطعة

**ماذا يمكننا فعله كأولياء أمور
بشكل يومي لتحضير طفلنا
للمدرسة؟
النوم**

- الطالب الذي ينام ليلة جيدة يكون أكثر يقظة، وعنه أكثر طاقة، ويستطيع التعلم بشكل أفضل.

- الأبحاث تبين أن معظم الأطفال والشباب لا ينامون بشكل كافي كل ليلة.

- معظم الأطفال والشباب يحتاجون من ثمانية إلى عشرة ساعات نوم كل ليلة. الأطفال الأصغر عمراً يحتاجون إلى فترة نوم أطول.



طعام صحي.

اختيار الغذاء السليم يعني تحديد كمية السكر والدهون التي يتناولها الشخص. دليل الغذاء في كندا يقدم اقتراحات كثيرة. (انظر إلى الورقة الخلفية في الكتاب للموقع الإلكتروني).

الإفطار والغداء

- خبز، بيبسنج،
حبوب، أرز، الخ،

وجبة خفيفة

- فواكه و خضار طازجة

ماذا يمكن أن نعمل مع طفلنا بعد المدرسة؟

- تكلموا عن ماذا حدث بالمدرسة في ذلك اليوم
- تطلعوا سويا على كتب الصور.
- حضروا الفروض ليوم الغد.
- اسألوه لمساعدتكم بتحضير العشاء.
- العبوا العاب رياضية أو اذهبوا إلى مركز المجتمع.
- حددوا وقتا للتلذذ بـ أو العاب الفيديو بحيث لا يتخطى ساعة أو ساعتين في اليوم.



**كيف يمكننا ان تكون اكثرا ثباتاً
وايجابية مع طفلنا؟**

الأطفال بحاجة إلى قواعد وحدود. قرروا ما هو التصرف المقبول وغير المقبول في منزلكم. تكلموا مع طفلكم عن قوانينكم. تذكروا:

كونوا واضحين
كونوا حازمين
كونوا ثابتين

إذا كانت هناك عدة تصرفات تحتاج إلى أن تتعاطل معها، تعاملوا مع الواحدة تلو الأخرى.

عندما يتحسن التصرف، حتى ولو كان التحسن ضئيلاً، دعوا طفلكم يعرف بإنكم لاحظتم هذا التحسن، وامدحوه على عمله.