**پیام های بهداشتی مرتبط با شعار روزوهفته جهانی کودک (22-16 مهر ماه سال 90 ) جهت زیر نویس تلویزیونی**

**- هنگام حرف زدن ، شیر دادن و بازی کردن به چشمهای کودک نگاه کنید.**

**- با کودک با عطوفت و مهربانی رفتار کنید.**

**- بازی های دسته جمعی به رشد اجتماعی کودک کمک می کند.**

**- با کودک بازی های خیالی ویا تقلیدی انجام دهید مانند : مهمان بازی – دکتر بازی**

**- در هیچ سن وسالی کودک را در روروک نگذارید.**

**- فاصله میله های نرده تخت خواب وگهواره کودک کمتر از 6 سانتیمتر باشد.**

**- کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید.**

**- امن ترین جای کودکان در داخل اتومبیل صندلی مخصوص کودک می باشد.**

**- هنگام شب جهت عبور از خیابان حتماً لباس روشن به تن داشته باشید.**

**- کودکان زیر 10 سال را در عبور از خیابان همراهی کنید.**

**- پايش رشد بهترين راه براي اطمينان از تغذيه كافي ،رشد مطلوب وسلامتي كودك است.**

**- تغذيه با شير مادر بهترين الگو رشد را براي كودكان فراهم ميكند.**

**- تغذيه مناسب باعث تكامل رشد رواني كودك ميگردد.**

**- در سال دوم زندگی کودک باید ابتدا غذای سفره و سپس شیر مادر را مصرف نمایید.**

**- در غذا دادن به کودک صبور باشید و آرام آرام به او غذا بدهید.**

**- ترویج تغذیه با شیر مادر ،تلاش امروز برای سلامت جامعه فردا**

**- میان وعده های مناسب برای زنگ تفریح : ساندویچ، نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ یا کیک و شیر**

**- دانش آموزان عزیز حتمأ روزانه از شیر و لبنیات استفاده کنید.**

**- از مصرف نوشابه های گاز دار،آب میوه های صنعتی ، چیپس، پفک دربرنامه غذایی کودکان خودداری گردد.**

**گروه سلامت خانواده معاونت بهداشتی استان**