

کارت مراقبت کودکی

(تغذیه، واکسیناسیون، پایش رشد)



وزنه پسران



شماره پرونده: _____
 نام و نام خانوادگی کودک: **رضا ایرانی**
 نام مادر: _____ نام پدر: _____
 تاریخ تولد بروز: _____ ماه: _____ سال: _____

وزن هنگام تولد (بر حسب گرم): **۳۰۰۰ گرم (۳ کیلوگرم)**
 قد هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر): **۵۰ سانتی متر**
 دور سر هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر): _____
 کودک چندمین فرزند زنده مادر است؟ _____
 فاصله کودک با فرزند زنده قبلی مادر (بر حسب ماه): _____
 نوع زایمان: _____
 طبیعی سزارین چندقلویی نرم نرسی

استان: _____ شهرستان: _____ روستا: _____
 مرکز بهداشتی درمانی: _____ مطب: _____
 خانه بهداشت: _____ تیم سیار: _____
 نشانی منزل: _____
 تلفن منزل: _____
 سایر نکات: _____

در هر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید.

شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی و تکمیل آن تا پایان سال دوم برای رشد طبیعی شیرخوار ضروری است.

گفت و گو کنید

رضا هشت سال دارد. در تصویر، کارت مراقبت او را می بینید. وقتی رضا به دنیا آمد، چند کیلوگرم وزن

داشت؟ قد او چند سانتی متر بود؟

۳ کیلوگرم - ۵۰ سانتی متر

صفحه ۷۸ کتاب علوم

مقایسه کنید

با استفاده از کارت مراقبت خود، بگو صد قد و وزن شما از هنگام تولد تاکنون چقدر افزایش یافته است.

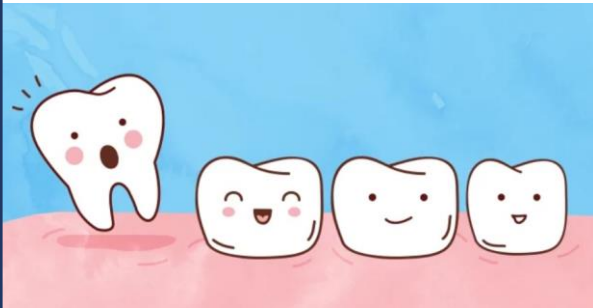
گفت‌و‌گو کنید

چه کسانی برای بزرگ شدن شما تلاش کرده‌اند؟ برای قدردانی از ایشان چه کارهایی انجام می‌دهید؟



پدر و مادر، بانیکی کردن به آن‌ها

دندان های شیری



تغییراتی در مورد دندان های شیری و دائمی وجود دارد، پس از مدتی دندان های شیری می افتند و جای آن ها دندان های دائمی را می گیرند.

مراقبت از دندان های شیری باعث می شود، فضای بین دندان ها خالی نماند و هنگامی که دندان ها دائمی شروع به رویش می کنند، مرتب و منظم سر جای خود در می آیند.

مراقبت از دندان ها



برای داشتن دندانی سالم باید از دندان ها و لثه هایمان مراقبت کنیم.
تغذیه سالم داشته باشیم.

خوراکی شیرین کم تر بخوریم .

دوبار در روز مسواک بزنیم.

مرتب برای معاینه به دندان پزشک مراجعه کنیم.

از سبزیجات، شیر ، آبمیوه های تازه و نان و پنیر استفاده کنیم.



بهترین میان وعده ها

نان و پنیر



آمیوه



سبزیجات



شیر



بعضی خوراکی ها خوشمزه هستند اما دشمن سلامتی ما هستند.
مانند: پفک ، چیپس ، سوسیس ، کالباس ، آمیوه ، پیتزا و

ما باید حواسمان باشد که از این خوراکی ها استفاده نکنیم یا کمتر استفاده کنیم.



مواد غذایی در سلامت و رشد بدن تاثیر دارند و بدن به گروه های مختلف مواد غذایی شامل : چربی ، غلات ، حبوبات ، گوشت و میوه و سبزیجات می باشد.

خوراکی ها به دو دسته تقسیم می شوند:

(۱) خوراکی هایی که از جانوران به دست می آیند، مانند: ماست، شیر، گوشت و ...

(۲) خوراکی هایی که از گیاهان به دست می آیند، مانند: برنج، نان و ...



علم و زندگی

مصطفی و پدرش به مطب دندان پزشکی رفته‌اند. دندان‌پزشک پس از معاینه‌ی دندان‌های مصطفی به او گفت: دندان‌هایی که افتاده‌اند، شیری هستند و کم‌کم دندان‌های همیشگی جای آن‌ها را می‌گیرند. دندان‌پزشک از مصطفی پرسید: برای مراقبت از دندان‌هایت چه کارهایی انجام می‌دهی؟





گفت و گو کنید

چگونه از دندان‌های شیری مراقبت می‌کنید تا دندان‌های همیشگی درست دربیایند و خوب رشد کنند؟

برای داشتن دندان‌های سالم باید از دندان‌ها و لثه‌ها مراقبت کنیم.

تغذیه سالم داشته باشیم.

خوراکی شیرین کم تر بخوریم.

دوبار در روز مسواک بزنیم.

مرتب برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنیم.

از سبزیجات، شیر، آبمیوه‌های تازه و نان و پنیر استفاده کنیم.



مشاهده کنید

دندان‌های خود را به دقت در آینه مشاهده کنید. چند دندان شیری شما افتاده است؟ چند دندان همیشگی شما در آمده است؟

صفحه ۸۰ کتاب علوم

گفت‌و‌گو کنید

در هر سنی که باشیم، خوردن شیر و انواع لبنیات برای رشد بدن ما لازم است. خوردن لبنیات کمک می‌کند تا دندان‌ها و استخوان‌های ما خوب رشد کنند و محکم باشند. ما باید لبنیات پاکیزه و سالم مصرف کنیم.

احسان بستنی خیلی دوست دارد و فکر می‌کند می‌توان به جای انواع لبنیات فقط بستنی خورد. آیا شما با او موافق هستید؟ **خیر**

از جانوران به دست می‌آید	از گیاهان به دست می‌آید	آنچه خورده‌ام
	*	نان
	*	مربای هویج
*		شیر
		کره

کار در کلاس

بچه‌ها در کلاس میان‌وعده خوردند. بعد نام چیزهایی را که خورده بودند، در جدول روبه‌رو نوشتند و آن را کامل کردند. شما نیز جدولی مشابه این جدول تهیه کنید و برای غذاهایی که در ناهار و شام مصرف می‌کنید، جدول را کامل کنید.



هشدار

مواد خوراکی که از بازار تهیه می کنید، تاریخ مصرف دارد. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید.