



Active play for babies

- Babies need lots of moving and playing each day to grow a healthy brain and body.
- From an early age, babies can begin to enjoy active play. Put your baby on his/her stomach for a few minutes each day to build up their head and neck muscles.
- Always put your baby on their back to sleep, from birth. Never put your baby on his/her tummy to sleep. Safe sleeping habits can decrease the risk of sleeping accidents.



- Let older babies play with household objects, such as wooden spoons, saucepans, buckets and cardboard boxes.
- Limit the time your baby spends in strollers and car seats to less than one hour at a time.

Enjoy making active play part of your baby's day

- Play with your baby and give lots of practice time for movements, such as crawling, pulling to stand, and walking.
- Limit the time your baby spends watching television, other screens, computers, iPads and games on phones. Babies develop and learn more in real life than from watching screens.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition



بازی های فعالانه برای اطفال خردسن



- مدت محدود بودن طفل تانرا در داخل پای روانک و چوکی اطفال در موتر به حد اکثر یک ساعت در هر دفعه کاهش دهید.

از گنجائیدن بازی های فعالانه در فعالیت های روزانه طفل تان لذت ببرید

- با طفل تان به اندازه کافی حرکتی مانند چارغوک کردن، ایستاده شدن و راه رفتن را تمرین کنید.
- مدت تماشا کردن تلویزیون، صفحات دیگه، کمپیوتر، iPad و بازی های اطفال روی تیلفون طفل تانرا محدود سازید. اطفال از زندگی حقیقی بیشتر می آموزند تا از تماشا کردن صفحات تلویزیون و غیره.

- اطفال برای نمو مغز و جسم شان ضرورت دارند که روزانه بسیار زیاد حرکت و بازی کنند.
- اطفال از ایام طفولیت می توانند از بازی های فعالانه لذت ببرند. روزانه طفل تانرا برای چند دقیقه روی شکم بخوابانید تا عضلات سر و گردن وی قوی گردد.
- از شروع تولد، طفل تانرا همیشه به پشت بخوابانید. هیچوقت طفل تانرا روی شکم نخوابانید. عادات خواب مصون خطرات ممکنه ناشی از خواب را کاهش می دهد.
- به اطفال بزرگتر اجازه دهید که با وسایل خانه مانند قاشق های چوبی، دیگ ها، سطل ها و قطی های قطعه ای بازی کنند.



Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition