

# Specijalna poruka za djedove i bake

**D**jeca su veoma važan dio naših porodica. Mi svi volimo naše unuke i želimo da izrastu zdravi i snažni. Ali veliki je problem u društvu što djeca imaju prekomjernu težinu u veoma ranim godinama.

Mi često pokazujemo ljubav unucima dajući im hranu koju oni jako vole. Međutim, takva hrana često nije zdrava za djecu.

Kao djedovi i bake, možemo djeci pomoći da izrastu zdrava i snažna. Djeca trebaju zdravu hranu i dosta fizičkih aktivnosti. To će im pomoći da odrastu bez zdravstvenih problema kao što su dijabetes, srčani problemi ili visok krvni pritisak.



## Šta Vi možete učiniti?

*Podržite Vašu djecu u njihovim naporima da se hrane zdravom hranom i podržavajte aktivnu igru kod Vaših unuka.*

### Budite dobar primjer za unuke.

- Jedite zdravu hranu kao što su voće i povrće pred Vašim unucima.
- Neka Vaši unuci vide da ste aktivni.
- Pijte vodu ili čaj umjesto zaslađenih napitaka.
- Ograničite vrijeme gledanja televizije na manje od jednog časa dnevno ili isključite televizor kada Vam unuci dođu u posjetu.

### Dajte djeci poklon zdrave hrane.

- Obezbijedite voće i povrće kao zdravu užinu.
- Ako su žedni, probajte djeci dati vodu umjesto zaslađenih napitaka kao što su soda, Hi-C ili Kool-Aid.
- Čuvajte slatkiše i drugu hranu kao što su pomfrit, čips, kolači, torte i bomboni za specijalne prilike.

### Neka djeca izaberu šta hoće da jedu.

- Neka djeca odluče da li hoće da jedu.
- Neka djeca odluče kada su završila sa jelom.
- Dozvolite im da izaberu šta hoće da jedu od hrane koju ste im ponudili.
- Ne potičite djecu da pojedu sve ili da jedu više - samo oni znaju kada su pojeli dovoljno!

### Pokažite djeci da ih volite tako da s njima nešto aktivno poduzimate umjesto da im dajete hranu.

- Igrajte se zajedno igara.
- Idite zajedno u šetnju.
- Pričajte im priče, pjevajte im ili im čitajte.
- Skakućite, cupkajte i igrajte zajedno.
- Gajite baštu.
- Dajte im pjenu ili igračku za pravljenje mje hurova od sapunice umjesto bombona, čipsa i zaslađenih napitaka.



Preuzeto sa [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food\\_Fun/fam\\_meals4.htm#fm12](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12)

Alternativne forme ove publikacije za osobe sa invaliditetom mogu se nabaviti kontaktiranjem Odsjeka za zdravstvo i usluge starijim osobama države Missouri na telefon 573-751-6204. Za građane sa nesposobnošću govora ili sluha broj telefona je 800-735-2966. GLASOVNA PORUKA 800-735-2466.

Usluge bez diskriminacije. POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/ZAKONSKIH KOREKTIVNIH KVOTA ZAPOSTAVLJENIM MANJINAMA, američko Ministarstvo za poljoprivredu je pružalac jednakih mogućnosti.