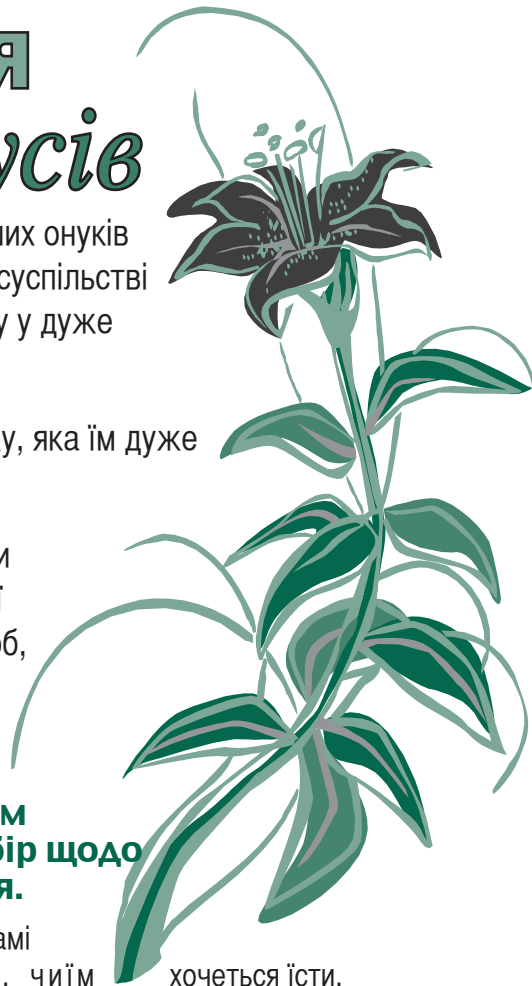


Особливе звернення до бабусь та дідусів

Діти – дуже важлива частина наших сімей. Ми всі любимо наших онуків і бажаємо, щоб вони зросли здоровими та сильними. Проте у суспільстві існує велика проблема: деякі діти починають мати надлишкову вагу у дуже ранньому віці.

Ми часто висловлюємо любов до наших онуків тим, що даємо їм їжу, яка їм дуже до вподоби. Але така їжа часто буває для них нездоровою.

Як бабусі та дідуси, ми можемо допомогти дітям гарно рости і стати сильними. Дітям треба давати здорову їжу і змогу великої фізичної активності. Це допоможе їм рости здоровими і не мати таких хвороб, як діабет, серцеві захворювання чи високий кров'яний тиск.



Що ви можете зробити?

Підтримуйте своїх дітей в їх зусиллях давати вашим онукам здорові харчові продукти і заохочувати їх до активних ігор.

Будьте взірцем для своїх онуків.

- Вживайте здорову їжу, таку як фрукти та овочі, на очах у своїх онуків.
- Нехай ваші онуки бачать вас активними.
- Пийте воду замість солодких напоїв або чаю.
- Проводьте перед телевізором не більш однієї години на день або зовсім його не вмикайте, коли у вас гостюють онуки.

Подаруйте дітям на все життя звичку до здорової їжі.

- На перекуску давайте їм фрукти та овочі.
- Коли дітям хочеться пити, спробуйте давати їм воду замість таких солодких напоїв, як кока-кола, Ні-С та Kool-Aid.
- Приберігайте солодощі, смажені шматочки картоплі-фрі, чіпси, тістечка, торти та цукерки на урочисті події та свята.

Давайте дітям самим робити вибір щодо харчування.

- Нехай діти самі вирішують, чи їм хочеться їсти.
- Нехай діти самі вирішують, чи вони скінчили їсти.
- Нехай вони самі обирають, що з запропонованого вами з'їсти.
- Не заохочуйте дітей повністю з'їдати страви або їсти більше, - тільки вони знають, чи вони вже ситі!

Демонструйте дітям свою любов тим, знаходите час для занять з ними, а не тим, що даєте їм їжу.

- Грайте разом з ними в ігри.
- Гуляйте з ними.
- Розповідайте їм казки, співайте пісень, читайте книжки.
- Підстрибуйте або танцюйте разом з ними.
- Вирощуйте садочок.
- Замість цукерків, чіпсів і солодких напоїв частуйте їх мильними бульками, м'ячем або іграшками, що бризкаються водою.

Адапована форма http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#m12



Альтернативні форми цієї публікації для осіб з інвалідністю можна отримати в Департаменті охорони здоров'я та послуг громадянам похилого віку штату Міссурі, тел. 573-751-6204. Телефон для осіб з проблемами слуху та мовлення 800-735-2966. ГОЛОСОВИЙ 800-735-2466. Послуги надаються на недискримінаційній основі. **НАЙМІРБОТНАУМОВАХРІВНИХМОЖЛИВОСТЕЙ/ПОЗИТИВНИХДІЙ.** USDA надає послуги на умовах рівних можливостей.