

Особое послание для бабушек и дедушек

Дети – очень важная часть наших семей. Мы все любим наших внуков и хотим, чтобы они росли сильными и здоровыми. Но в нашем обществе существует серьезная проблема с детьми, имеющими избыточный вес в очень юном возрасте.

Мы часто демонстрируем любовь к нашим внукам давая им их любимые лакомства. Но зачастую эти лакомства не полезны для наших детей.

Как бабушки и дедушки мы должны помочь нашим детям расти сильными и здоровыми. Детям нужно давать здоровую пищу и они должны много двигаться. Это поможет им избежать проблем со здоровьем, таких как диабет, заболевания сердца или высокое давление.



Что вы можете сделать?

Поддержите своих детей в их стремлении потреблять здоровую пищу и поощряйте физическую активность в ваших внуках.

Будьте хорошим примером для внуков.

- Ешьте здоровую пищу, такую как фрукты и овощи в присутствии ваших внуков.
- Пусть ваши внуки видят вас в движении.
- Пейте воду вместо сладких напитков или чая.
- Ограничьте время перед телевизором одним часом в день или выключайте его, когда вас навещают внуки.

Давайте детям здоровую пищу.

- В качестве легкой закуски предлагайте фрукты и овощи.
- Предложите детям воду, когда они хотят пить, а не сладкие напитки типа газированной воды, Hi-C и Kool-Aid.
- Приберегите сладости и блюда типа картошки-фри, чипсов, пирожных, тортов и конфет только для особых случаев.



Пусть дети сами выбирают, какую пищу есть.

- Пусть дети решают, хотят ли они есть.
- Пусть дети решают, когда заканчивать есть.
- Пусть дети решают, какую пищу есть из той, которая у вас в наличии.
- Не заставляйте детей доедать пищу или есть больше – только они знают, что для них достаточно!

Покажите детям, что вы любите их проводя с ними время, а не давая им лакомства

- Вместе играйте в игры.
- Гуляйте вместе.
- Рассказывайте истории, пойте или читайте им.
- Вместе прыгайте и танцуйте.
- Работайте в саду.
- Дарите приспособления для пуска мыльных пузырей, мячи или игрушки для брызгания водой вместо конфет, чипсов или сладких напитков.

Адаптировано из http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#fm12

Дополнительные формы данной публикации для людей с инвалидностью можно получить связавшись с Департаментом здравоохранения и услуг пожилому населению Миссури по телефону 573-751-6204. Телефон для граждан с проблемами слуха и речи: 800-735-2966. Голосовой номер: 800-735-2466. Услуги предоставляются без дискриминации. МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА США ЯВЛЯЕТСЯ РАБОДАТЕЛЕМ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИМ ВСЕМ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И СТИМУЛИРУЮЩИМ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕНЬШИНСТВ.

