

Szanowna Rodzino!

W tym tygodniu Wasze dziecko dowiedziało się, dlaczego aktywność fizyczna i skrócenie czasu spędzanego przed ekranem (telewizora, komputera lub urządzenia mobilnego) pomagają dbać o zdrowie.



Porady dla rodziny

Bawcie się całą rodziną. Tańczcie razem z dzieckiem do wesołej muzyki. Można dać dziecku kolorowe wstążki lub chusty do machania podczas tańca.

Dzieci uczą się, obserwując Was. Zamiast włączać dziecku telewizor, lepiej wybrać wspólną aktywność fizyczną.

Codziennie aktywne zabawy

Uprawiajcie aktywność fizyczną. Dzięki niej wszyscy będziecie zdrowsi.

Spędzajcie czas aktywnie w rodzinnym gronie. Bawcie się razem i gromadźcie wspólne wspomnienia.

Oglądanie telewizji nie poprawi zdrowia dziecka, za to aktywność i dobra zabawa — owszem. Im więcej czasu dzieci spędzają na oglądaniu telewizji, graniu na komputerze lub korzystaniu z innych urządzeń mobilnych, tym mniej mają czasu na zabawę i inne przyjemne aktywności.

Zamiast dawać dziecku telefon, lepiej coś mu opowiedzieć. Można na przykład poczytać książkę lub opowiedzieć bajkę i poprosić, żeby dziecko odegrało przedstawione wydarzenia.



Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.