



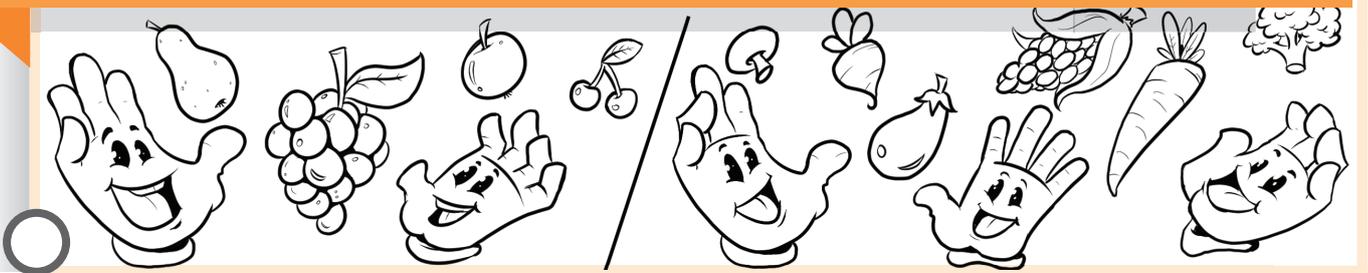
ПИТЬ МНОГО ВОДЫ (6 стаканов в день)



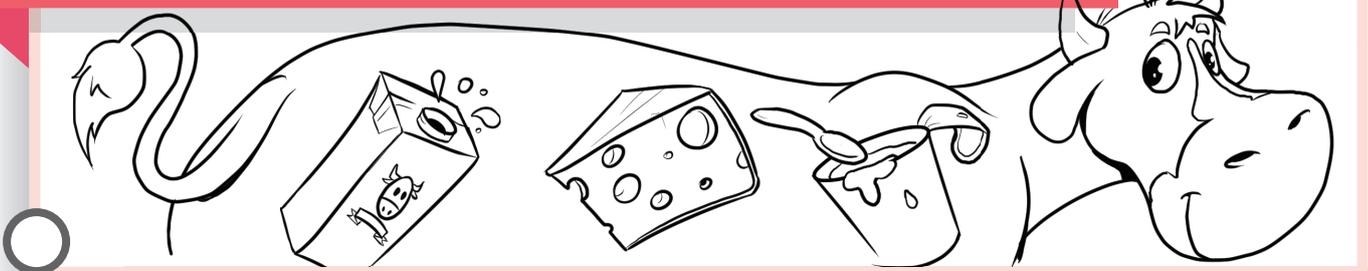
МНОГО ЕДЫ ИЗ ГРУБОГО ПОМОЛА



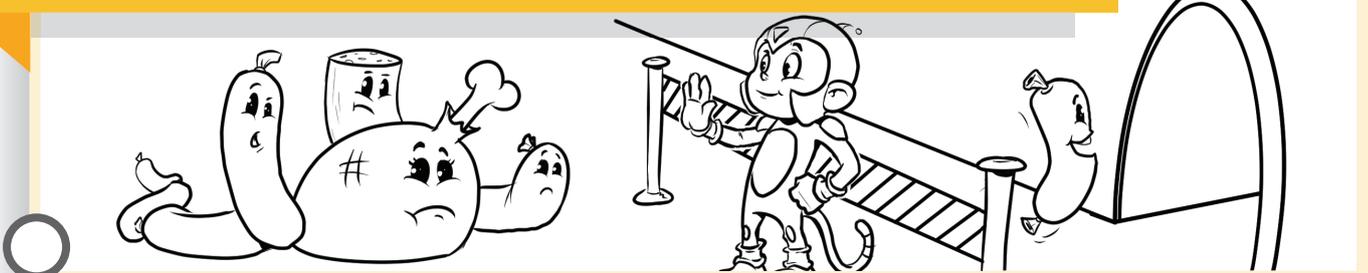
ЕЖЕДНЕВНО ОВОЩИ (3 порции в день), И ФРУКТЫ (2 порции в день)



МНОГО МОЛОЧНОГО (3 порции в день)



ПОМЕНЬШЕ КОЛБАСЫ И МЯСА



ОЧЕНЬ МАЛО САХАРА





БЫТЬ ПРИМЕРОМ

- Совместно пробовать что-то новое
- Телефоны и ТВ выключить во время еды
- Не иметь сладости в доме



УМНО ЗАКУПАТЬСЯ

- Писать список нужных продуктов
- Не ходить голодным закупаться
- Не вознаграждать детей сладостями



ЛЕГКО ГОТОВИТЬ

- Парить овощи
- Использовать меньше жиров для поджарки
- Использовать духовку вместо фритюрницы



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

- Использовать растительные масла
- Есть 2 – 3 раза в неделю мясо
- Есть 1 – 2 раза в неделю рыбу



РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ

- Утром завтракать дома
- На обед или ужин есть тёплые блюда
- Между приёмами пищи есть овощи и фрукты



НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕДОЙ

- Есть вместе
- Разговорами создать приятную атмосферу
- Есть медленно





ДВИГАТЬСЯ МНОГО

- Ходить пешком или ездить на велосипеде в садик или в школу
- 1-2 часа в день играть активно на игровой площадке
- Подниматься по лестнице в места эскалатора
- Гулять и при плохой погоде



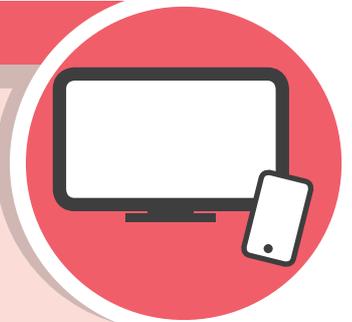
2 РАЗА В НЕДЕЛЮ В СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

- Заниматься активными увлечениями
- Ходить на физвоспитание для родителей с детьми
- Учиться плавать
- Использовать предложение школьного физвоспитания вне занятия



ОГРАНИЧИТЬ ВРЕМЯ В СЕТЯХ

- С 0 – 3-х лет 0 мин/день
- С 4 – 6-и лет 0 – 30 мин/день
- С 7 – 11 лет 0 – 60 мин/день
- Играть на улице вместо пользования компьютером



ДОСТАТОЧНО СПАТЬ

- Повторяющие ритуалы сна
- Дать ребенку возможность расслабиться
- Не пользоваться компьютером за час до сна
- Оптимальным количеством сна улучшить работоспособность



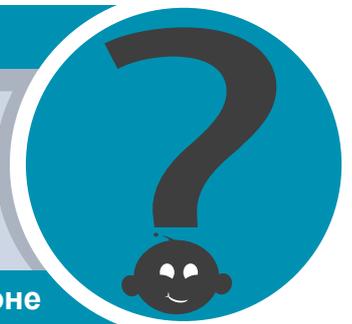
ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ

- Родители служат образцом
- Дети подражают родителям
- Будете активны вместе с детьми
- Проводите активные выходные



НЕ ДАВАТЬ СКУЧАТЬ

- Рисовать или читать книгу
- Не использовать сети и ТВ против скуки
- Не есть со скуки
- Составить список активных занятий



Смотрите предложения на обратной стороне

ИДЕИ ДВИЖЕНИЯ

