

Уважаемые члены семьи!

На этой неделе ваш ребенок узнал, почему активный образ жизни и ограничение пользования электронными устройствами (телевизором, компьютером и мобильным телефоном) важны для поддержания хорошего здоровья.



Семейные советы

Сделайте развлечения частью семейного досуга. Танцуйте с ребенком под веселую музыку. Дайте ребенку разноцветные ленты или шарфы, которыми можно махать во время танцев.

Они учатся, глядя на вас. Выключите телевизор и займитесь каким-нибудь активным занятием с ребенком.

Устраивайте активные игры каждый день

Ведите активный образ жизни. Это полезно для каждого.

Превратите семейный досуг в активное времяпрепровождение. Веселитесь, играйте и создавайте совместные воспоминания.

Просмотр телевизора не сделает детей здоровыми. А вот активный образ жизни и веселье — наоборот. Время, потраченное на просмотр телевизора, игры на компьютере или использование других мобильных устройств, сокращает время, в течение которого дети могут играть и заниматься другой увлекательной деятельностью.

Вместо проведения времени у экрана разыграйте собственную историю. Прочтите книгу или расскажите историю своему ребенку, и пусть он разыграет ее.



Здоровое питание и физическая активность в учреждениях по уходу за детьми



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (SNAP). Данная организация обеспечивает равные возможности при оказании услуг и найме. В рамках SNAP оказывается помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Эта программа может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по номеру 1-855-777-8590.