

# Вовед за здрави деца...



Тешко е да се размислува за нешто друго покрај работите кои се случуваат во вашиот секојдневен брз начин на живеење и распоредот на школските активности на вашето дете, а дефинитивно не е лесно да се игнорираат барањата на детето за штетни ужинки и брза храна, или тоа што претпочитаат да гледаат телевизија или да играат на компјутер наместо да бидат активни надвор.

Овие можности може да ви изгледаат безбедни и практични, меѓутоа ако не ги проверувате, тие може да бидат опасни по здравје за вашето дете – сега и долгорочно. Дури иако вашето дете моментно не е дебело, 'енергетската неурамнотеженост' која се создава со јадење повеќе храна која е богата со маснотии, сол или шеќер и помалку движење може да водат кон здебелување повеќе отколку што треба или претерано.

## Што можам да направам?

Родителите, училиштата, спортските клубови, општините, организациите во заедницата и медиумите можат сите да преземат мерки за да ги поттикнуваат децата да живеат здраво и активно.

Како родител, вие сте тие што можете да ги избирате или менувате работите така што вашите деца ќе започнат дома да стекнуваат навики да се хранат здраво и да бидат активни. Ова може да значи дека ќе треба да го смените начинот на кој размислувате за храната и пијалоците кои ги купувате во продавници, какви ужинки им нудите на децата и што правите за да им помогнете да бидат повеќе физички активни.

Ефикасен начин на кој исто така можете да им помогнете на децата да стекнат подобри навики е ако ги потсетувате да избираат здрава храна и активности. Потсетувањето може да биде со зборови или нешто што ќе им помогне полесно да бидат поактивни или да избираат здрава храна; на пример, купувајте подароци кои бараат поголема физичка активност, како што е топка или јаже за прескокнување, или на располагање имајте само здрави ужинки од кои ќе можат да избираат.

Запамтете, избирањето поздрави алтернативи не значи дека не можете да ги наградувате или честите децата. Поточно, тоа ви овозможува да зборувате со децата и да изнајдете некои интересни и активни начини, кои не се поврзани со храна, за да ги наградете или честите. Тоа може да биде возење велосипед со мама или тато, или излет во локалниот парк, на базен или посета на зоолошка градина или аквариум.

## Дома

Вие можете да служите како пример за здраво однесување кој ќе го следат вашите деца. Ова би можело да се состои од многу едноставни работи како, на пример, да се обидуваат колку што е можно почесто да јадеат заедно како семејство, да ги вклучуваат децата во купувањето и приготвувањето на здрава храна и да одвоите дел од времето кое сега го поминувате пред телевизор да бидете активни како семејство.

повеќе на другата страна...

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)



**Зборувајте со децата и утврдете некои основни правила со кои:**

**Ќе го ограничете времето што децата го поминуваат во гледање телевизија или играње на компјутер на не повеќе од два часа дневно.**

**На пример:**

- Ако детето сака да гледа некоја одредена програма, дозволете му да ја гледа, меѓутоа исклучете го телевизорот откако таа ќе заврши.
- Покрај домашната работа која ја прави на компјутер, можете да го ограничите колку време детето ќе поминува во сурфање на Интернет и играње компјутерски игри и да одредите тоа да биде подоцна навечер кога тој/таа не може да излезе надвор и да биде физички активен/на.
- Не дозволувајте детето да има телевизор или компјутер во неговата/нејзината соба. Наместо тоа, чувајте ги во заедничката просторија во домот за да можете полесно да контролирате како тие се користат.

**Поттикнувајте ги децата да бидат физички активни шеесет минути или повеќе време секој ден. На пример:**

- Овозможете им на децата да бидат активни после школо преку активно играње или организиран спорт. Зборувајте со детето што тој/таа сака да прави.
- Најдете време да бидете физички активни како семејство – пешачете до локалниот парк, одете на прошетка со велосипед или со кучето.

**Поттикнувајте ги да се хранат урамнотежено, вклучувајќи овошје и зеленчук, здрава храна и ужинки и да пијат многу вода наместо газирани пијалоци, сокови или сокови за растворање.**

- Ограничете го бројот на ужинки кои се богати со масти, посебно со заситени масти, сол, или шеќер и понудувајте им ги само повремено, не секојдневно.
- Во секое време дома имајте вода наместо засладени пијалоци.
- Зборувајте со децата и ограничете колку често ќе им дозволувате да јадат брза храна и кој вид.

## Пазарење на храна со децата

Децата уште на возраст од пет години може да реагираат на телевизиските реклами за храна и пијалоци и може да ви 'додеваат' да ги купите овие производи во продавница. Како што растат децата, нивните другарчиња може да вршат притисок на нив да имаат одредени видови на ужинка во кутијата за ручек и дома – вообичаено се работи за храна која е помалку здрава.

**За да направите пазарењето за храна да претставува попријатно искуство, би можеле да се обидете:**

- Да пишувате список на работите кои треба да се купат и да ја ограничите количината на храна која е богата со маснотии, сол или шеќер. Овде се вклучуваат ужинки како што се на пример, ливавчињата, чоколадите, крофни, некои видови овошје, житни снегулки и мусли, чипс од компири/пченка, помфрит и многу видови на солени и слатки бисквити. Осигурете се вашите деца да знаат за овие ограничувања.
- Да одделите повеќе пари од вашиот буџет за основните прехранбени продукти кои имаат најповеќе хранливи состојки, на пример, овошје, зеленчук, постно месо, леб и житни снегулки (по можност интегрални), ориз и тестенини.
- Да избирате овошје и зеленчук кои се во сезона, затоа што тогаш тие се поефтини и со подобар квалитет.
- Да планирате да го зголемите буџетот за храна и да вклучите зрнеста храна, на пример, сув грашок (на пр., расцепен грашок), грав (на пр., бел грав, темноцрвен грав), грав во конзерва (на пр., варен грав во сос од домати, комбинација од три вида на грав) и леќа во најмалку два оброци неделно.
- Ако планирате да го частите детето, наведете го да избере нешто што е поздрово и што содржи помалку маснотии, шеќер или сол, или да избере нешто друго наместо храна.

**За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, одете на [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)**