



• Ne budite prestrogi. Dopustite da se u stanu igra sa spužvastom loptom.



• Rasteretite Vaše dijete. Čips i ostale nezdrave grickalice vode ka prekomjernoj težini.



• Usporite. Uvedite u svakodnevnicu pauze, u kojima će cijela porodica moći uživati u miru i opuštanju.



• Sjedite za pregovarački stol. Donesite zajedno s Vašim djetetom pravila o tome, kada i koliko dugo mu je dozvoljeno sjediti pred televizorom ili kompjuterom.



• Možete brojati zvijezde na nebu. Ali ne i kalorije. Samo tako jelo predstavlja zadovoljstvo.



• Dozvolite sebi da ponekad budete i dosadni Vašem djetetu. Animator/ica nije Vaše zanimanje. Ponekad je dosada i poželjna, jer ona podstiče djecu da otkriju nove kreativne potencijale.

Zdravstveni savjeti za porodice.



2. Auflage 2012, bosnisch – kreativisch – serbisch

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch, praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.leichter-leben-zh.ch

Svakodnevnicu utiče na Vaše zdravlje.
Kroz **kretanje, ishranu, opustanje.**

Unapredjenje zdravlja kanton Cirihi, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Pobrinite se za aktivnu svakodnevnicu. Redovno

- kretanje – minimalno jedan sat dnevno – je preduslov za dobro zdravlje Vašeg djeteta.



Uživajte pri jelu i jedite samo za stolom. Tako i Vaše

- dijete stvara naviku, da jelo ne doživljava kao neku sporednu aktivnost.



Smijte se. I sa Vašom djecom. Djeca koja se smiju, nisu

- samo dobro raspoložena, nego su i opuštena i imaju jak imuni sistem.



Ne taksirajte. Ne odvozite Vaše dijete autom u školu,

- na trening ili na kurs crtanja kao taksista.



Budite velikodušni. Pobrinite se za to, da se u kući

- uvijek nadje dovoljna količina svježeg voća. Primamljivo narezanom voću će i Vaše dijete teško odoljeti.



Otvorite usta. Zapjevajte s Vašom djecom neku pjesmu.

- Pjevanje spaja, čini zadovoljnim i opušta.



Igrajte se Djeda Mraza. Poklanjajte Vašoj djeci igračke,

- koje ih motivišu da se više kreću. Konopac za preskakanje umjesto igrice za kompjuter. Loptice za žongliranje umjesto stripa. Trampolin umjesto Game boy-a.



Pažnja: slatka zamka. Zasladjeni napici štete tjelesnoj

- težini i apetitu. Najbolje sredstvo za gašenje žeđi je još uvijek čista voda.



Budite glasnik mira. Poslije svake svadje se iznova

- pomirite sa Vašim djetetom.



Usmjerite vaš pogled ka budućnosti umjesto ka televizoru.

- Ne dopustite da Vaše dijete ima televizor u svojoj sobi. Televizor i kompjuter su neprijatelj br.1 kretanju.



Ne nagradjujte Vaše dijete jelom. Isto tako ne koristite

- jelo kao sredstvo utjehe, pritiska ili kazne.



Sjetite se braće Grimm. Ispričajte Vašoj djeci hiljadu i

- jednu priču. I bajke opuštaju.



• Kretanje



• Ishrana



• Opuštanje

Ovaj flajer Vam je dostupan na sljedećim jezicima: albanskom, bosanskom/ hrvatskom/srpskom, italijanskom, njemačkom, portugalskom, španskom i turskom.

Na njemačkom jeziku su Vam dostupne slijedeće brošure: „Tipps für Kids“, „Tipps zum Fitbleiben“ za omladinu, savjeti za seniore i ostale.

Narudžbe putem tel. 044 634 46 29 ili www.gesundheitsfoerderung-zh.ch