



Zdravstveni savjeti za porodice.

Roditelji žele samo najbolje svojoj djeci.

Zdravlje je nešto najbolje što svom djetetu možete dati na njegovom životnom putu. U porodičnoj svakodnevnicu su upravo male stvari one, koje puno doprinose zdravlju. Evo nekoliko savjeta, kako možete unaprijediti zdravlje Vaše djece.


 • Kretanje


 • Ishrana


 • Opuštanje


Infolistove sa zdravstvenim savjetima za djecu i mlade možete dobiti i na njemačkom (pogledaj www.gesundheitsfoerderung-zh.ch).


Za dalje informacije o zdravlju na raznim jezicima: www.migesplus.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.

 • Budite velikodušni. I 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. I zapjevajte s Vašom djecom neku pjesmu. Pjevanje spaja, čini zadovoljnim i opušta.

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

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



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 sredsvo utjehe, pritiska ili kazne.



Sjetite se braće Grimm. I ispričajte Vašoj djeci hiljadu i jednu priču. I bajke opuštaju.



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.

Ovaj infolist je nastao uz pomoć:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Adresa za narudžbe:

FISP, Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61, fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

Ovaj infolist je dostupan na sljedećim jezicima: njemackom, albanskom, bosanskom-hrvatskom-srpskom, italijanskom, portugalskom, španskom i turskom.