




Dicas de saúde para famílias.


Os pais querem sempre o melhor para os seus filhos. A saúde é o melhor que pode oferecer aos seus filhos. São geralmente as pequenas coisas no dia-a-dia da vida familiar que contribuem muito para a saúde. Eis algumas dicas de como fomentar a saúde dos seus filhos.


 • Exercício Físico


 • Alimentação


 • Descontração


Existe também um folheto para crianças e um para jovens com dicas de saúde em alemão (vide www.gesundheitsfoerderung-zh.ch). Para obter mais informações sobre saúde em diversas línguas, vá a www.migesplus.ch


 • Tente exercitar-se bastante no seu dia-a-dia.
• Os exercícios regulares – pelo menos uma hora por dia – são condição prévia para a saúde do seu filho.

 • Saboreie os alimentos. E coma apenas à mesa. Desta forma, o seu filho também se habitua a não considerar a alimentação como uma ocupação secundária.


 • Ria com os seus filhos. As crianças que riem não só ficam bem dispostas como também relaxadas, possuindo um sistema imunológico resistente.


 • Não seja um táxi. Não leve o seu filho de carro à escola, à ginástica ou à aula de pintura.


 • Seja generoso. E verifique se há sempre em casa bastante fruta fresca. O seu filho não vai resistir a um fruto apetitoso em fatias.

 • Afine as cordas vocais. E cante uma canção com os seus filhos. Isto aproxima, diverte e relaxa.


É o dia-a-dia que determina a sua saúde. Com **exercícios físicos, alimentação e descontração**.
Promoção da Saúde no Cantão de Zurique, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch


 • Faça-se de Pai Natal. Ofereça brinquedos que levem a criança a exercitar-se. Uma corda de saltar em vez de um jogo de computador. Bolas de malabarismo em vez de um livro de banda desenhada. Um trampolim em vez de um «game boy».


 • Atenção: armadilha do açúcar. As bebidas açucaradas são prejudiciais para o peso e para o apetite. O melhor para matar a sede continua a ser a água.


 • Seja um mensageiro da paz. Reconcilie-se com o seu filho após cada desentendimento.


Dê atenção a outras coisas para além da televisão.


 • Não permita que o seu filho tenha um televisor no quarto. Os televisores e computadores são os principais culpados pela falta de movimento.


 • Não use a comida como recompensa. Nem como consolação, forma de pressão ou castigo.


 • Seja um contador de histórias. E conte mil e uma histórias aos seus filhos. Isso também contribui para a descontração.


 • Não seja rigoroso. Permita que se brinque dentro de casa com uma bola de interior.

 • Não sobrecarregue o seu filho. Batatas fritas e outros petiscos pouco saudáveis levam ao excesso de peso.

 • Descomprima. Introduza fases de repouso no decurso do dia em que toda a família possa repousar.

 • Sente-se à mesa de negociações. E elabore regras com o seu filho sobre quando e por quanto tempo ele pode ficar sentado ao computador ou a ver televisão.

 • Conte as estrelas no céu. Mas não as calorias. Desta forma, comer continua a ser sinónimo de prazer.

 • Aborreça-se. A sua função não é ser animador. O tédio não tem de ser combatido imediatamente com diversão artificial, podendo, isso sim, fomentar a criatividade imprevista nas crianças.

Este folheto foi elaborado por:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Endereço para pedidos:

FISP, Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

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

Este folheto está disponível em alemão, albanês, bósnio-croata-sérvio, italiano, português, espanhol e turco.