



Seja Saudável

Como tanta diversão faz o meu filho preparar-se para a escola?

Nossas crianças observam, cuidadosamente, o que fazemos. Deseja que elas exercitem? Vá brincar com elas, dê uma caminhada ou ande de bicicleta juntos; isso fará que elas saibam que isto é uma escolha de estilo de vida, não é somente o que crianças têm que fazer. Deseja que elas comam alimentos saudáveis? Escolha frutas, vegetais, grãos integrais e bebam muita água. Deixe-os ajudá-lo com as compras de supermercado, fazendo uma lista e permita que marquem os itens, quando colocar os alimentos em sua cesta. Quer que tenham uma boa noite de sono? Estabeleça um horário para irem para a cama e uma rotina que pode incluir um banho ou a leitura de um livro. Crianças que estão bem descansadas e comem um café da manhã saudável estão prontas para aprender.

Experimente essas coisas em casa!

- Pular corda: Coloque uma corda de varal ou uma corda de pular regular no chão; diga para sua criança pular a corda. Amarre uma ponta da corda no pé de uma cadeira ou mesa e permita que sua criança salte a corda para frente e para trás, até que ela pule confiante. Escolha uma corda que seja do comprimento apropriado para a sua criança e mostre para ela como segurar cada extremidade e balançar a corda por cima da cabeça e, em seguida, pular. Prática ajudará a sua criança a desenvolver competência em pular corda.
- Comam uma refeição juntos. Prepare uma refeição com suas crianças, para toda a família comer. Todos podem optar por fazerem algo que gostam de comer, mas somente depois que todos concordarem que comerão de tudo que for servido, não apenas as comidas que são suas favoritas. Sugira os comedores picuinhas que experimentem algo diferente e faça das refeições com a família momentos felizes.
- Bons sonhos. Use uma rotina simples e regular para a hora de ir para a cama. Ela não deve durar muito tempo e deve ocorrer, principalmente, no quarto onde a criança vai dormir. Ela também pode incluir algumas atividades simples e calmas, tais como algo leve para comer, banho, beijos e abraços, dizer boa noite, e uma história ou canção de ninar. Os tipos de atividades na rotina dependerão da idade da criança.



BOSTON
CHILDREN'S
MUSEUM



Seja Saudável

Como tanta diversão faz o meu filho preparar-se para a escola?

Nossas crianças observam, cuidadosamente, o que fazemos. Deseja que elas exercitem? Vá brincar com elas, dê uma caminhada ou ande de bicicleta juntos; isso fará que elas saibam que isto é uma escolha de estilo de vida, não é somente o que crianças têm que fazer. Deseja que elas comam alimentos saudáveis? Escolha frutas, vegetais, grãos integrais e bebam muita água. Deixe-os ajudá-lo com as compras de supermercado, fazendo uma lista e permita que marquem os itens, quando colocar os alimentos em sua cesta. Quer que tenham uma boa noite de sono? Estabeleça um horário para irem para a cama e uma rotina que pode incluir um banho ou a leitura de um livro. Crianças que estão bem descansadas e comem um café da manhã saudável estão prontas para aprender.

Experimente essas coisas em casa!

- Pular corda: Coloque uma corda de varal ou uma corda de pular regular no chão; diga para sua criança pular a corda. Amarre uma ponta da corda no pé de uma cadeira ou mesa e permita que sua criança salte a corda para frente e para trás, até que ela pule confiante. Escolha uma corda que seja do comprimento apropriado para a sua criança e mostre para ela como segurar cada extremidade e balançar a corda por cima da cabeça e, em seguida, pular. Prática ajudará a sua criança a desenvolver competência em pular corda.
- Comam uma refeição juntos. Prepare uma refeição com suas crianças, para toda a família comer. Todos podem optar por fazerem algo que gostam de comer, mas somente depois que todos concordarem que comerão de tudo que for servido, não apenas as comidas que são suas favoritas. Sugira os comedores picuinhas que experimentem algo diferente e faça das refeições com a família momentos felizes.
- Bons sonhos. Use uma rotina simples e regular para a hora de ir para a cama. Ela não deve durar muito tempo e deve ocorrer, principalmente, no quarto onde a criança vai dormir. Ela também pode incluir algumas atividades simples e calmas, tais como algo leve para comer, banho, beijos e abraços, dizer boa noite, e uma história ou canção de ninar. Os tipos de atividades na rotina dependerão da idade da criança.



BOSTON
CHILDREN'S
MUSEUM