



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.

# Dicas de saúde para famílias.



2. Aulstage 2012, portugiesisch

## 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](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch), [praev.gf@ifspm.uzh.ch](mailto:praev.gf@ifspm.uzh.ch)  
[www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch)

É o dia-a-dia que determina a sua saúde. Com **exercícios físicos, alimentação e descontração.**

Promoción de la salud del Cantón de Zúrich, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://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.



• Exercício Físico



• Alimentação



• Descontração

**Este folheto está disponível nos seguintes idiomas:** Albanês, Alemão, Bósnio/Croata/Sérvio, Espanhol, Italiano, Português, e Turco.

**Também disponível em Alemão:** „Tipps für Kids“, „Tipps zum Fitbleiben“ para jovens, dicas para a terceira idade e demais.

**Encomendas** pelo telefone 044 634 46 29, ou através de [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)