



ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Αν παρακινείτε τα παιδιά σας να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα για να είναι υγιή: αρχίστε λοιπόν και ενθαρρύνετε τα παιδιά να γυμνάζονται! Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη ισχυρών οστών και μυών, βελτιώνει την ισορροπία και βοηθάει το παιδί σας να διατηρεί ένα υγιές βάρος.

Νήπια και παιδιά προσχολικής ηλικίας κάθε μέρα:

ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ

- **Να ασκούνται σωματικά για τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα.** Η σωματική άσκηση μπορεί να γίνει για μικρά χρονικά διαστήματα ολόκληρη την ημέρα. Μπορείτε να αρχίσετε σιγά-σιγά και να αυξάνετε κάθε μέρα.

ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ

- **Να κάθονται για πάνω από μια ώρα την κάθε φορά.** Το παιδί σας δεν θα πρέπει να βλέπει τηλεόραση, DVD, να παίζει στον υπολογιστή ή να ασχολείται με τάμπλετ ή υπολογιστή για περισσότερο από μια ώρα συνολικά την ημέρα. Περιορίστε τον χρόνο της τεχνολογίας τους χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα ή χρονοδιακόπτη και να μην έχετε ποτέ τηλεόραση στο δωμάτιο του παιδιού σας.



Βοηθήστε τα να ασκούνται περισσότερο με τους εξής τρόπους:

- Να παίζετε μαζί με το παιδί σας
- Να πηγαίνετε βόλτα ή να επισκέπτεστε το πάρκο της γειτονιάς σας
- Πάρτε τα σε μια τοπική παιδική χαρά αν υπάρχει στην περιοχή σας: το ενεργό παιχνίδι είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να κάνει το παιδί σας καινούργιους φίλους
- Να αγοράζετε παιχνίδια που τα δελεάζει να γυμνάζονται (όπως μπάλες, πατίνια, μπαστούνια του κρίκετ)
- Να γυμνάζεστε ως οικογένεια: όταν τα παιδιά σας σας βλέπουν να γυμνάζεστε, είναι πολύ πιθανό να θέλουν κι' αυτά να γυμναστούν.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο www.healthykids.nsw.gov.au