



Дата:

Уважаемые семьи:

Знаете ли вы, что здоровые дети добиваются более заметных успехов в школе? Вы можете сделать многое, чтобы помочь своему ребёнку быть здоровым. Если ребёнок видит, что вы ведёте здоровый образ жизни, он будет подражать вам.

Мы поддерживаем программу, которая называется «**Ready, Set, Go 5210**». В ней перечисляются четыре способа ведения здорового образа жизни, доступных каждому из нас:

5

Потребляйте не менее **5** порций фруктов и овощей в день. Если дети увидят, что вы потребляете здоровую пищу, они тоже захотят её.

2

Проводите у экрана не более **2** часов в день. (Время, проводимое у экрана детьми младше двух лет, должно равняться **0**). Вместо этого поиграйте со своим ребёнком на улице или почитайте вместе. Дети, проводящие меньше времени у экрана, добиваются более заметных успехов в школе. Не устанавливайте телевизоры и компьютеры в спальнях, чтобы помочь вашему ребёнку готовиться к школе.

1

Уделяйте физическим упражнениям не менее **1** часа в день! Бегайте, прыгайте, катайтесь на велосипеде или гуляйте. Дети, занимающиеся физическими упражнениями, добиваются более заметных успехов в школе.

0

Цифра **0** показывает, сколько сладких напитков следует пить. (Содовой воды, спортивных напитков, соков, сокосодержащих напитков и т.д.) Испытывая жажду, пейте молоко пониженной жирности или воду. (Детям в возрасте от 12 месяцев до 2 лет следует давать цельное молоко). Вода - прекрасный напиток между приёмами пищи, её несложно брать с собой, уходя из дома.

Мы будем присылать и другие идеи о том, как вести здоровый образ жизни. Расскажите нам, что предпринимает для обеспечения здоровья ваша семья, и мы поделимся этими сведениями с другими семьями.

Мы хотим вместе с вами помочь вашему ребёнку быть готовым к детскому саду. Помните, здоровые дети добиваются более заметных успехов в школе.