



### ПРЕДЛАГАЙТЕ ВОДУ. А НЕ СОК

Предлагайте воду или молоко\* в качестве здорового напитка с едой и перекусами! Не забывайте оставлять воду для питья в свободном доступе в течение всего дня. **Совет. Попробуйте использовать детские кувшины и кружки.**

#### ПОЧЕМУ?

- В водопроводе Филадельфии подается высококачественная недорогая вода.
- Соки (даже 100%) содержат много сахара и способствуют появлению кариеса. Употребление соков также ведет к предпочтению сладкой пищи.

\* Детям в возрасте 1 года давайте цельное молоко.

\* Детям в возрасте 2-х лет и старше давайте полужирное или обезжиренное натуральное молоко.



### ОГРАНИЧИВАЙТЕ ПРЕБЫВАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРЕД ЭКРАНОМ. ВЫДЕЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ АКТИВНОСТИ

- Детям до 2-х лет не следует проводить времени перед экраном
- Дети в возрасте 2-х лет и старше могут проводить перед экраном не более 30 минут в неделю

#### ПОЧЕМУ?

Дети, которые проводят меньше времени перед экраном:



быстрее засыпают и спят дольше



едят лучше



получают больше физической активности

**По интерактивности ни одно приложение не сравнится с воспитателем, родителем или другим ребенком.**

Для получения подробной информации пишите на [GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV](mailto:GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV)

