



ПРЕДЛАГАЙТЕ ВОДУ. А НЕ СОК

Предлагайте ребенку воду или молоко* в качестве здорового напитка с едой и перекусами! Вода для питья должна быть легко доступна в течение всего дня.

Совет. Попробуйте использовать детские кубики 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 полуобезжиренное 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 родителем или другим ребенком.

для получения подробной информации ПИШИТЕ НА GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV

