

# Ավելի քիչ հեռուստացույց դիտել



Շատ հեռուստացույց դիտող երեխաներն ավելորդ քաշ հավաքելու վտանգի են ենթակա: Շատ հեռուստացույց դիտող ընտանիքները սովորաբար ավելի քիչ են շարժվում, ավելի շատ անառողջ սնունդ են օգտագործում և հաճախ ավելի շատ առողջական խնդիրներ են ունենում:

## Հանձնարարականներ

- Նորածիններին և մինչև 2 տարեկան երեխաներին՝ ընդհանրապես հեռուստացույց դիտել խորհուրդ չի տրվում:
- 2-ից 18 տարեկան երեխաներին՝ կարելի է հեռուստացույց դիտել օրը 2 ժամից ոչ ավելի:
- Բոլոր երեխաներին՝ խորհուրդ չի տրվում հեռուստացույց ունենալ այն սենյակում, որտեղ երեխաները քնում են:

# Ավելի քիչ հեռուստացույց դիտել

## Փորձեք հետևյալը.

- **Անջատեք հեռուստացույցը** երբ ոչ ոք չի դիտում այն:
- **Անջատեք հեռուստացույցը** շաբաթվա մեջ մեկ երեկո:
- **Անջատեք հեռուստացույցը** ուտելիս:
- **Հեռուստացույցին և տեսախաղերին** օրեկան 2 ժամից պակաս ժամանակ հատկացրեք, այդ թվում՝ հանգստյան օրերին:
- **Հեռուստացույցը հանեք** այն սենյակից, որտեղ Ձեր երեխան քնում է:
- **Պլանավորեք** ընտանեկան ժամանց՝ հեռուստացույց դիտելուց տարբեր:
- **Հրաժարվեք** մալուխային հեռուստատեսությունից:
- **Հիշեցրեք** Ձեր երեխայի դայակին՝ ոչ մի հեռուստացույց մինչև 2 տարեկան հասակը:
- **Կարդացեք** գրքեր միասին՝ հեռուստացույց դիտելու փոխարեն:

**ԴՈՒՔ ի՞նչ կանեք Ձեր երեխայի հետ:**



# Վեր կենալ և ավելի շատ շարժվել



**Ակտիվ խաղն** առողջ լինելու կարևոր նախապայմաններից է: Ակտիվ խաղը երեխաներին օգնում է կառավարել իրենց քաշը, խուսափել հիվանդություններից, օրինակ՝ շաքարախտից և սրտի հետ կապված խնդիրներից, նպաստում է առողջ աճին և առաջադիմությանը: Ակտիվ խաղը հաճույք է Ձեր երեխայի և Ձեր ընտանիքի համար:

## Հանձնարարականներ

- Օրեկան առնվազն 60 րոպե ակտիվ խաղ:

# Վեր կենալ և ավելի շատ շարժվել

## Փորձեք հետևյալը.

- Անջատեք հեռուստացույցը և տեսախաղերը:
- Պարեք երաժշտության տակ:
- Վազեք զբոսայգում:
- Քայլեք ընտանիքով:
- Նետեք գնդակ:
- Ցատկեք պարան:
- Խաղացեք ակտիվ խաղեր ընտանիքով:

ԴՈՒՔ ի՞նչ կանեք Ձեր երեխայի  
հետ:



# Փոքր քանակությամբ, առողջ և հաճելի թեթև ուտեստներ ընտրել



Թեթև ուտեստները հիմնական ճաշերի միջև ընդունվող փոքր քանակությամբ առողջ ուտելիքներն են: Երեխաների ստամոքսը փոքր է: Նրանց թեթև ուտեստներ են հարկավոր էներգիա հավաքելու և բավարար քանակությամբ՝ աճի համար անհրաժեշտ սննդանյութեր ստանալու համար:

## Հանձնարարականներ

- Թեթև ուտեստի ժամեր սահմանեք:
- Թեթև ուտեստ ընդունելիս նստեք երեխայի հետ:
- Քաղցրավենիք միայն ժամանակ առ ժամանակ տվեք:
- Որպես պարգև ոչ թե ուտելիք տվեք, այլ գրկեք և ավելի շատ ուշադրության արժանացրեք երեխային:

# Փոքր քանակությամբ, առողջ և հաճելի թեթև ուտեստներ ընտրել

## Փորձեք հետևյալը.

- Թեթև ուտեստի ժամեր սահմանեք՝ ուշ առավոտյան, կեսօրից հետո և, միգուցե, քնելուց առաջ:
- Թեթև ուտեստը նախապես պատրաստեք: Բանջարեղեն և մրգեր կտրատեք, որպեսզի դրանք պատրաստ լինեն երեխայի համար:
- Երբ տանից հեռու եք, Ձեզ հետ առողջարար թեթև ուտեստներ բերեք:
- Նպարեղենի խանութում երեխային առաջարկեք Ձեզ օգնել առողջարար թեթև ուտեստներ ընտրելու հարցում:
- Երեխային փոքր սենյակից կամ կռեկերի վրա քսած գետնանուշի կարագ տվեք:
- Որպես թեթև ուտեստ փորձեք WIC հացահատիկ և ցածր յուղայնության կաթ:
- Մածունը և մրգահյութի պաղպաղակն առողջարար ցածր յուղայնության թեթև ուտեստներ են:

ԴՈՒՔ ի՞նչ կանեք Ձեր երեխայի հետ:



# Համեղ միրգ ու բանջարեղեն ուտել



Միրգն ու բանջարեղենը երեխային բազմաթիվ կարևոր սննդանյութեր են տալիս և օրգանիզմին օգնում պայքարել հիվանդությունների դեմ: Երբ երեխաներն ավելի շատ միրգ ու բանջարեղեն են ուտում, նրանք սովորաբար ավելի քիչ անառողջ սնունդ են ընդունում:

## Հանձնարարականներ

- Ամեն օր առնվազն 5 կտոր միրգ ու բանջարեղեն կերեք:

# Համեղ միրգ ու բանջարեղեն ուտել

## Փորձեք հետևյալը.

- Յուրաքանչյուր հիմնական ճաշի կամ թեթև ուտեստի ժամանակ առնվազն մեկ միրգ կամ բանջարեղեն տվեք երեխային:
- Ատամի ձողիկների վրա մրգի փոքր կտորներ դրեք:
- Սահմանափակեք տապակած կարտոֆիլը կամ դդմիկը:
- Բանջարեղենի կտորները թաթախեք աղանդերի ցածր յուղայնության սոուսի մեջ:
- Թանձր մրգահյութ պատրաստեք:
- Բանջարեղեն ավելացրեք ճաշերի, խաշած մսի, բրնձով փլավի և սպագետիի վրա:
- Չօգտագործված բանջարեղենով ապուր պատրաստեք:
- Բազմազան գույների մրգեր և բանջարեղեններ ընտրեք:
- Ձեր տեղական գյուղատնտեսական շուկայում կամ խանութում նոր մրգեր և բանջարեղեններ ընտրեք ու փորձեք:

ԴՈՒՔ ի՞նչ կանեք Ձեր երեխայի  
հետ:





# Առողջ ըմպելիքներ ընտրել



Քաղցրացված ըմպելիքները շատ կալորիաներ են պարունակում: Գազով և շաքարով ըմպելիքներ շատ օգտագործող ընտանիքների անդամները սովորաբար ավելորդ քաշ են հավաքում: Բացի այդ, նրանք առողջական խնդիրների, օրինակ՝ սրտի հիվանդության, շաքարախտի կամ աստամի փտելու ավելի մեծ վտանգի են ենթակա:

## Հանձնարարականներ

- Երբ ծարավ եք, ջուր խմեք:
- Չափահասների և 2 տարեկանից մեծ երեխաների համար 1%-անոց կամ յուղազրկված կաթ ընտրեք:
- Սահմանափակեք գազով և այլ շաքարով ըմպելիքների, օրինակ՝ «Tampico»-ի, «Kool-Aid»-ի, «Gatorade»-ի և մրգային փունջի քանակությունը:
- Օրեկան մեկ փոքր բաժակից ավելի հյութ մի օգտագործեք:

# Առողջ ըմպելիքներ ընտրել

## Փորձեք հետևյալը.

- Ջուրը դարձրեք երեխայի հիմնական ըմպելիքը: Ջրին հաճելի համ ու հոտ տալու համար մի շերտ լիմոն, լայմ կամ նարինջ ավելացրեք:
- 2 տարեկան և ավելի մեծ երեխաներին գազով ըմպելիքների փոխարեն 1%-անոց կամ յուղազրկված կաթ առաջարկեք:
- Մրգային ըմպելիքների փոխարեն միայն 100%-անոց մրգահյութ տվեք: Օրեկան մեկ փոքր բաժակից ավելի մի տվեք:
- Տանը գազով ըմպելիքներ մի պահեք:
- Խառնեք թարմ միրգը, ջուրը և սառույցը:

ԴՈՒՔ ի՞նչ կանեք Ձեր երեխայի հետ:

