

## **Десять лучших способов помочь детям развить здоровые привычки\*.**

1. Будьте положительным образцом для подражания. Если Вы сами имеете здоровые привычки [ведете здоровый образ жизни], намного легче убедить детей делать то же самое.
2. Быть активным нужно всей семьей. Планируйте время каждого так, чтобы двигаться всем вместе. Гуляйте, катайтесь на велосипедах, идите плавать, гуляйте по саду или просто играйте в прятки вне дома. Каждый извлечет пользу от упражнений и времени каждого.
3. Ограничьте время, проводимое у телевизора, отданное видеоиграм и компьютеру. Эти привычки ведут к малоподвижному образу жизни и избыточному "перекусыванию", что увеличивает риски ожирения и сердечно-сосудистого заболевания.
4. Поощряйте физическую активность, которая действительно приносит детям удовольствие. Каждый ребенок уникален. Пусть дети экспериментируют с различными видами физической активности, пока каждый не найдет то, что он или она действительно любят делать. Они привяжутся именно к тому виду физической активности, который они любят.
5. Оказывайте поддержку. Обращайте внимание на положительное, а не на отрицательное. Каждый любит похвалу за работу, сделанную хорошо. Празднуйте успехи и помогайте детям и подросткам развивать хорошее представление о них самих [хорошее самоощущение, восприятие самих себя].
6. Ставьте конкретные задачи и ограничения, такие как один час физической деятельности в день или два десерта в неделю кроме фруктов. Когда цели слишком абстрактны или ограничения слишком большие, шанс на успех снижается.
7. **Не награждайте детей пищей.** Конфеты и закуски как награда способствуют формированию плохих привычек. Находите другие способы поощрять хорошее поведение.

8. Сделайте время приема пищи семейным временем. Когда есть садятся все вместе, у детей меньше шансов потреблять неподходящую пищу или есть слишком много. Вовлеките детей в приготовление пищи и планирование выбора блюд. Все вместе формируют здоровые привычки питания и хорошо проведенное время с семьей будет дополнительной наградой.
9. Превратите в игру чтение ярлыков продуктов питания. Все члены семьи будут их изучать, узнают то, что хорошо для здоровья и будут более осознанно относиться к выбору того, что едят. Такая привычка помогает изменить поведение на всю жизнь.
10. Оставайтесь вовлеченным. Будьте сторонником более здоровых детей. Настаивайте на правильном подборе продуктов питания в школе. Будьте уверены в том, что медицинские работники, следящие за здоровьем Ваших детей и ответственные за него, регулярно регистрируют у них такие показатели благополучия сердечно-сосудистой системы, как индекс массы тела, артериальное давление и холестерин. Контактируйте с соответствующими должностными лицами по вопросам сердца. Ваш голос должен быть услышан (заставьте их услышать Ваш голос).

\*<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3030485>