

Celebre o Dia Mundial do Coração: ajude as crianças no caminho para um coração saudável, de modo a terem uma vida melhor e mais longa.

- **Conheça as suas motivações.** Ter bom aspecto, sentirem-se bem e terem um bom desempenho são os factores que motivam as crianças e os adolescentes para comerem saudavelmente e serem fisicamente activos: as crianças que fazem muito exercício e têm alimentações equilibradas estão melhor preparadas e concentradas na escola, no desporto e em casa.
- **Seja um bom modelo.** A melhor maneira de influenciar o comportamento dos seus filhos é através do exemplo. Não tem de ser sempre perfeito, mas se os seus filhos o virem tentar ter uma alimentação saudável e a ser fisicamente activo, eles vão reparar nos seus esforços. Vai enviar a mensagem que uma boa saúde é importante para a sua família.
- **Seja positivo.** As crianças não gostam de ouvir o que não podem fazer, diga-lhes antes o que podem fazer. Mantenha as coisas divertidas e positivas. Celebre o sucesso e ajude as crianças e adolescentes a desenvolverem uma boa imagem própria.



Diga não ao tabaco em sua casa

Elimine o tabaco de sua casa e evite expor os seus filhos ao fumo passivo. O fumo passivo mata mais de 600.000 não-fumadores todos os anos, incluindo crianças.

Seja um bom modelo para o seu filho e tente deixar de fumar – procure ajuda profissional se necessário – as crianças tendem a seguir o comportamento dos pais e os adolescentes vão criticá-lo se não seguir o seu próprio conselho.

Ensine às crianças os perigos do tabaco, encorajando-as a não fumar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as crianças entre os 5 e os 17 anos devem fazer, pelo menos, 60 minutos diários de actividade física: moderada (marcha rápida, dança, tarefas domésticas, jardinagem); vigorosa (corrida, ciclismo, natação, desportos de competição). Mais de 60 minutos de actividade física pode trazer benefícios de saúde adicionais.



Seja activo e encoraje a actividade física

Dê às crianças oportunidades para aumentar

a actividade física: seja activo com os seus filhos e pratique o que aconselha, isto pode incluir andar juntos a pé ou ir de bicicleta até à escola.

Os adolescentes querem ter o poder de tomar as suas próprias decisões. **Enfatize que não é o que eles fazem que é importante, pois só precisam de ser fisicamente activos com regularidade.** Isto inclui jogar futebol com os amigos, dançar ou outras actividades divertidas que ele ou ela gostem. Não tem de ser forçosamente só desporto.

Os amigos podem ter influência na vida dos adolescentes, por isso **crie oportunidades para eles serem activos juntamente com os amigos.** O elemento social vai ajudar a aumentar o factor diversão e encorajar o entusiasmo para o exercício regular.

Limite o tempo gasto a ver televisão ou a jogar computador em não mais de 2 horas por dia e sugira actividades alternativas.

Quando não existem espaços verdes suficientes para os seus filhos brincarem, **pressione o seu governo e os serviços camarários de planeamento** através de campanhas, cartas e petições, de forma a assegurar que as cidades são desenvolvidas com as estruturas que suportem a vida com um coração saudável.



Encoraje uma alimentação saudável para o coração

Faça das refeições um momento especial para comer em conjunto – quando todos se sentam para comer, existem menos hipóteses de as crianças comerem alimentos errados ou “petiscarem” de mais.

Faça uma alimentação saudável e entusiasmante para as crianças – escolha alimentos coloridos e envolva as crianças no planeamento e confecção dos alimentos, assegure-se de que são opções saudáveis, disponíveis em casa para as refeições e lanches.

Prepare em casa o almoço do seu filho e assegure-se de que leva alimentos saudáveis para a escola. Encoraje o seu filho a fazer escolhas saudáveis no refeitório da escola. Pressione a direcção da escola do seu filho para disponibilizarem boas opções alimentares.

Assegure-se de que todos os jantares têm pelo menos 2 ou 3 porções de vegetais por pessoa e evite alimentos com níveis altos de gorduras saturadas, gorduras trans, sal e açúcar.

Tenha atenção aos alimentos processados, os quais muitas vezes contêm níveis altos de sal. O total de sal ingerido deve ser limitado a menos de 5 gramas por dia (aproximadamente 1 colher de chá).

