9•5•2•1•0 Dicas e atividades para toda a família !

Durma pelo menos: 7-9 horas ser for adulto e 9-11 horas ser for criança

- Estabeleça um horário para dormir; vá para a cama e levante-se no mesmo horário todos os dias
- Crie uma rotina para dormir; tome um banho quente, leia ou ouça música suave
- Crie um ambiente de sono agradável; fresco, escuro e silencioso; use uma máscara de dormir e/ou um ventilador
- Tenha consciência do que come ou bebe antes de dormir; não vá para a cama com fome ou barriga muito cheia e limite as bebidas
- Não permita que crianças tenham telefones ou iPads / laptops em seu quarto durante a noite

5 Frutas e Legumes: Coma 5 ou mais porções de frutas e legumes todos os dias

- Prepare a metade do seu prato com frutas e/ou vegetais; inclua pelo menos 1 ou 2 porções em cada refeição
- Seja criativo; adicione frutas e legumes nos cereais, ovos mexidos, sanduíches, pizza e massas; dobre a quantidade de frutas ou vegetais citados numa receita
- Torne mais fácil e divertido; tenha frutas e legumes pré-cortados para carregar como lanchinho ou bater numa vitamina
- Use produto fresco, congelado ou enlatado; Visite os mercados de agricultores locais ou mercearia para adquirir produtos frescos e encha seu congelador de frutas e legumes congelados; cuidado com conservas de frutas ou vegetais com adição de açúcar ou sódio

2 Horas ou Menos em Frente à Tela: Limite o tempo gasto em frente à TV e tempo de lazer/ não-produtivo em computadores/tablets ou telefones

- Estabeleça limites de tempo em frente à tela; substitua por outras atividades, como caminhada, dança, leitura, colorir, jardinagem/cozinhar ou quaisquer outras actividades/hobbies
- Faça as refeições longe da tela
- Monte os quartos sem telas; não permita que crianças tenham televisão em seus quartos

1 Hora de atividade física: Pratique pelo menos 1 hora de atividade física a cada dia

- Torne parte da sua rotina diária; caminhar ou andar de bicicleta quando puder
- Mantenha-se ativo com atividades em grupo; jogos/esportes com toda a família ou procure actividades para participar com os amigos
- Pratique atividades envolventes e divertidas; andar de bicicleta, dançar, nadar, correr, remar/pular corda, saltar, jogar
- Varie as atividades; inclua aeróbica (aumenta a frequência cardíaca) e fortalecimento (constrói os músculos)

0 Bebidas Açucaradas: Limite a quantidade de bebidas açucaradas, como refrigerantes, bebidas de fruta e bebidas esportivas

- Beba água; adicione sabor acrescentando uma fatia de limão, laranja ou pepino
- Limite de ½ copo de suco de 100% fruta por dia; adicionar água ou água com gás no suco

Tenha Um Ótimo Sono

Quanto sono é suficiente?

Sugestões referentes ao sono, da Fundação Nacional do Sono:

- Crianças de Idade Pré-escolar (de 3 a 5 anos), precisam de 10 a 13 horas de sono por noite.
- Crianças de Idade Escolar (de 6 a 13 anos), precisam de 9 a 11 horas de sono

Mapa/Diário do Sono: Anote nessa folha por uma semana. Veja os dias em que você não dormiu o suficiente ou se sentiu cansado/a durante o dia. O que você poderia fazer para melhor descansar todas as noite?

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Ontém, eu exercitei por tantas vezes:							
Ontém, eu: (marcar so o que se apllicar):							
Comi muito	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Não comi o suficiente	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Bebi alguma bebida com cafeina, como refrigerante ou cha	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ontém, eu:(marque um):							
Tinha muita energia	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Estava cansado/a o dia todo	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Dormi à tarde	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ontém, eu tirei uma soneca. (marque um)							
Verdade	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Falso	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Ontém à noite, fui para a cama a essa hora:							
Ontém à noite, eu dormi a essa hora:							
Hoje, eu acordei a essa hora:							
Ontém, à noite, eu dormi por tantas horas:							

Coma Bem

Coma 5 frutas ou legumes todos os dias!

Frutas e legumes contêm vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Eles são uma grande parte de toda nossa saúde. Em cada refeição, encha a metade de seu prato com frutas ou legumes. Eles também são uma ótima merenda! Adicione-os à iogurte como uma sobremesa saudável.

Parfait de Iogurte

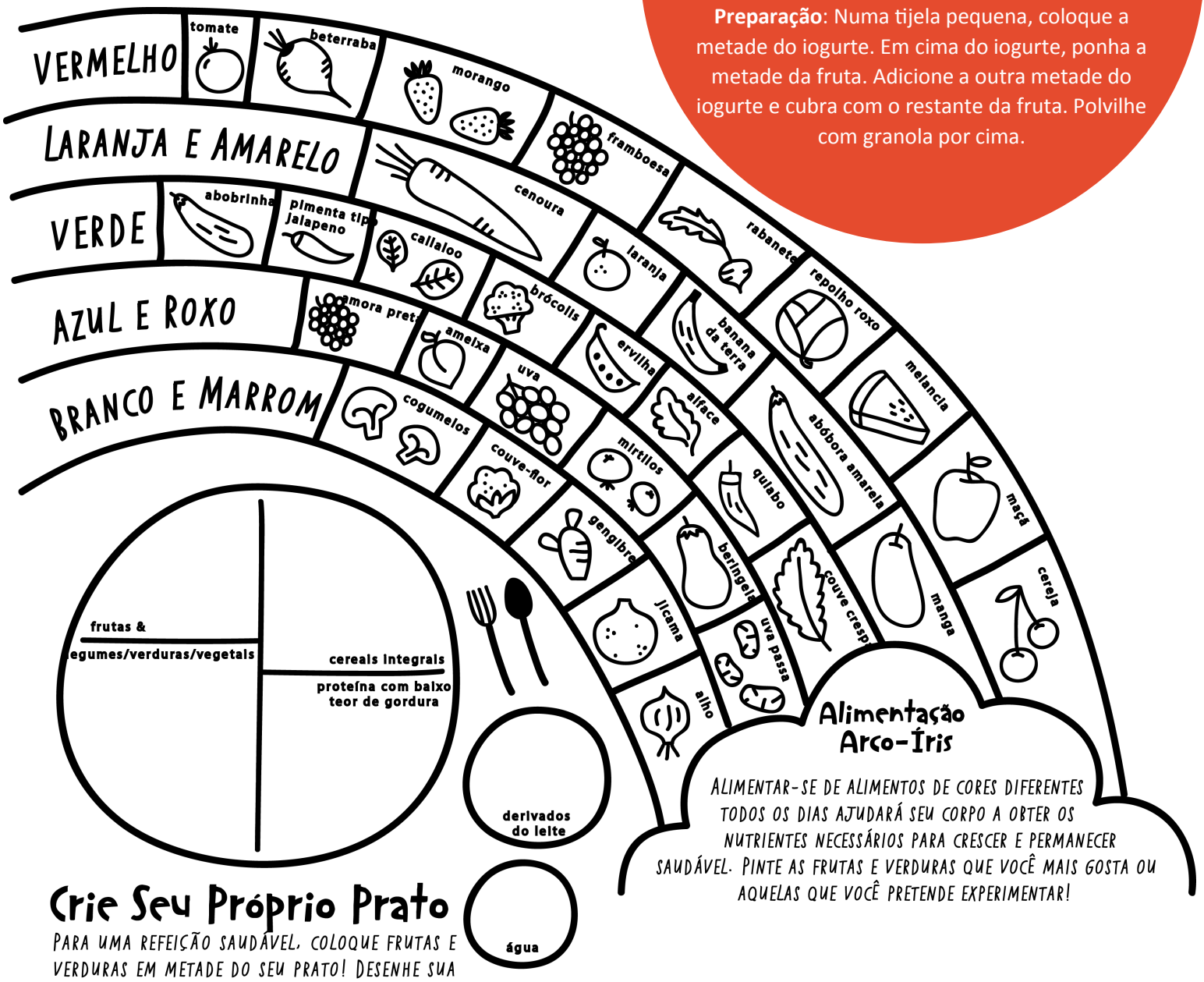
Ingredientes:

½ copo de iogurte puro

½ copo de frutas frescas /congeladas como frutas silvestres, bananas, pessegos, mangas

1 colher de sopa de granola (opcional)

Preparação: Numa tijela pequena, coloque a metade do iogurte. Em cima do iogurte, ponha a metade da fruta. Adicione a outra metade do iogurte e cubra com o restante da fruta. Polvilhe com granola por cima.



2 REDUZIR

Limite o Tempo De Frente à Tela

O que é Tempo de Tela?

Tempo de Tela inclui o tempo assistindo TV, jogando jogos de vídeo usando o computador e usando aparelhos electrônicos, como smartphones e tablets. Limitando o tempo de tela pode nos levar a um tipo de vida mais saudavel, incluindo aumento de atividade física e uma dieta mais sadia. Use a seguinte lista de atividades para movimentarem-se e reduzir o tempo de tela. Marque cada item que você completar a atividade.

Atividades Internas:

- ❑ Tenha uma festa de dança.
- ❑ Construir um forte.
- ❑ Configurar uma pista de obstáculos.
- ❑ Brincar de Esconde - Esconde.
- ❑ Brincar de Freeze Dance.
- ❑ Brincar de Simon Says.
- ❑ Jogar voleibol com balões.
- ❑ Fazer um projeto de arte.
- ❑ Fazer uma merenda saudável.

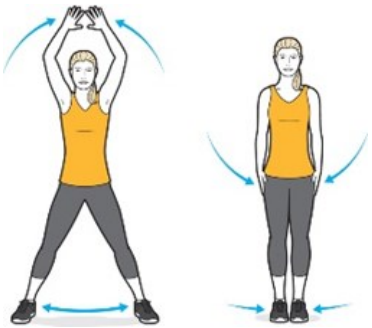
Atividades Externas:

- ❑ Fazer uma caminhada.
- ❑ Montar em bicicleta ou patinete.
- ❑ Brincar de Pega – Pega.
- ❑ Construir castelos de areia.
- ❑ Limpar um parque local.
- ❑ Subir em árvores.
- ❑ Cavacar para procurar minhocas.

- ❑ Bringar jogando balões de água.
- ❑ Desenhar com giz em patamares/ passeios.
- ❑ Colher frutas silvestres.
- ❑ Ir acampar.
- ❑ Soltar pipas/raias.
- ❑ Andar de patins.

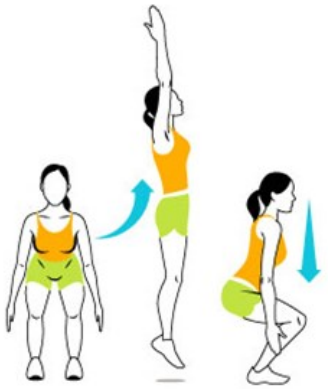
Comece a Se Movimentar

8	2
10	4
12	6



Jumping Jacks

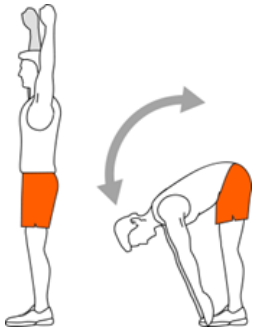
High Knees



Squat Jumps

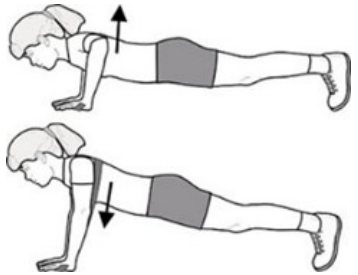
Faça seu próprio dado de "Boa forma física

1. Cortar quadrados
2. Consiga 2 caixas pequenas
3. Cole as atividades em uma caixa e os números em outra
4. Jogue o "dado" e mantenha-se ativo!



Toe Touch

Sit-Ups

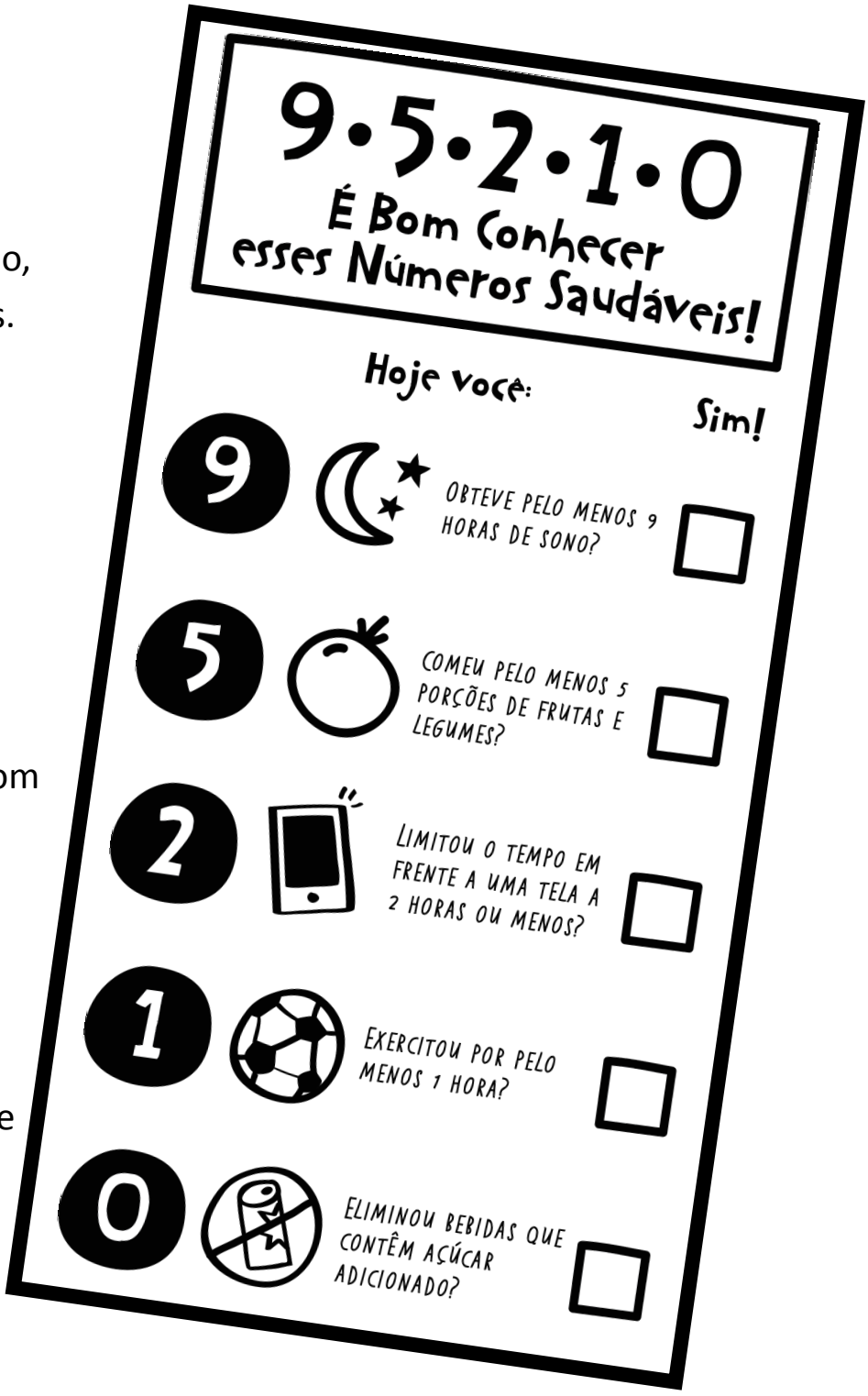


Push-Ups

Reduza o Açúcar

Como posso reduzir o açúcar de minhas bebidas?

Você sabia que refrigerante não tem nenhum valor de nutrição? Ele também pode conter cafeína, o qual as crianças não necessiam. Em vez do refrigerante, adicione um limão à sua água. Se você compra suco, escolha aquele que diz 100% suco de fruta.
O leite é uma ótima opção de bebida e também contém cálcio, o que é bom para nossos ossos.



Como posso reduzir o açúcar da minha alimentação?

Corra dos açúcares dos alimentos também! Os cereais do café da manhã e iogurtes com frutas podem conter tanto açúcar como as sobremesas. Procure por cereais, como Kix, Cheerios e Life.
Em vez da aveia instantanea adoçada, escolha a aveia pura e adicione frutas silvestres ou bananas.Adicione frutas ao iogurte puro para o aparfait.

9•5•2•1•0 RECURSOS

5210 Let's Go! - Programa de prevenção de obesidade infantil
www.letsgo.org

Sleep for Kids - Ensinar as crianças a importância do sono
www.sleepforkids.org

Kids Health - O sono é e por que todas as crianças precisam
www.kidshealth.org/en/kids/not-tired.html

National Sleep Foundation - Como impactos sono saúde
sleepfoundation.org

American Heart Association - Alimentação saudável e atividade física
http://www.heart.org

USDA MyPlate - Grupos 5 alimentos que são os blocos de construção de
saúdewww.choosemyplate.gov

Stonyfield Yogurt - Cozinhar com yogurt
www.stonyfield.com/recipes

Center on Media and Child Health - Nutrir a saúde das crianças em ambientes ricos em mídia
http://cmch.tv

SHAPE UP SOMERVILLE!

Somerville PEP Funded by a U.S. Department of Education Carol M. White Physical Education Program grant