

KIDZ-BOX.

25 jogos e dicas para exercícios e uma alimentação divertidos.

INFORMAÇÃO PARA OS PAIS



Caros pais!

As crianças gostam de se mexer – está na sua natureza, é uma necessidade. Os jogos, as correrias, a aprendizagem e o crescimento são factores sempre intimamente associados. Tudo isto carece igualmente de um aporte energético adequado. Uma movimentação suficiente e uma alimentação equilibrada garantem a boa forma do seu filho no infan-tário, na escola e nos tempos livres. A ferramenta didáctica «Kidz-Box» ajuda com ideias divertidas. Na verdade, só quem em criança se movimenta com gosto e se alimenta correctamente poderá fazê-lo igualmente mais tarde.

Os pais são os exemplos

A par do infante, da escola e das actividades de tempos livres, são sobretudo os pais quem tem a maior responsabilidade. Os pais são as referências mais importantes e o exemplo a seguir no que toca à alimentação e à prática de exercício. O que as crianças fazem e as experiências vividas em conjunto com os pais acompanhá-las-ão para toda a vida.



Toda a família activa, comendo e bebendo de forma saudável

- melhora a qualidade de vida das crianças,
- fortalece o corpo tornando-o mais resistente,
- ajuda a manter um peso saudável,
- estimula as funções cardiocirculatórias,
- fortalece os músculos e protege o corpo,
- fortalece os ossos (reduzindo a osteoporose na velhice),
- estimula as capacidades intelectuais,
- pode reduzir ou impedir ansiedades e depressões.



Todavia, um estilo de vida activo requer igualmente tempo livre e repouso suficientes. Por isso:

- Desligar o monitor.
- Quando vemos televisão ou jogamos no computador, não nos estamos a mexer. Se, ainda por cima, estivermos a petiscar ou a comer, o nosso comportamento é duplamente prejudicial para a saúde – se não prestarmos a mesma atenção àquilo que comemos. Quando dermos conta, já engolimos de mais...
- Ver televisão ou programas desadequados à idade durante demasiado tempo ou com demasiada frequência pode potenciar comportamentos agressivos. Os pais devem ser determinados e limitar o tempo que as crianças passam em frente à televisão ou ao computador. As crianças em idade pré-escolar devem passar, no máximo, uma hora a ver televisão ou ao computador.

Dormir para ficar em forma

A insuficiência de horas de sono também pode conduzir ao excesso de peso. Um corpo saudável e activo necessita de dormir – o suficiente. Durante a noite, o corpo recupera das actividades do dia. Por isso, dormir o suficiente é muito importante para a saúde. Cada criança tem necessidades de sono diferentes, mas todas devem dormir o suficiente para que se sintam em forma ao longo de todo o dia.

Alguns sinais de carência de sono: a criança manifesta-se cansada há muito tempo, está abatida, de mau humor e/ou desconcentrada.



Exercício a menos, uma alimentação incorrecta, o acesso demasiado frequente a TV/computador e/ou a carência de sono têm as suas consequências

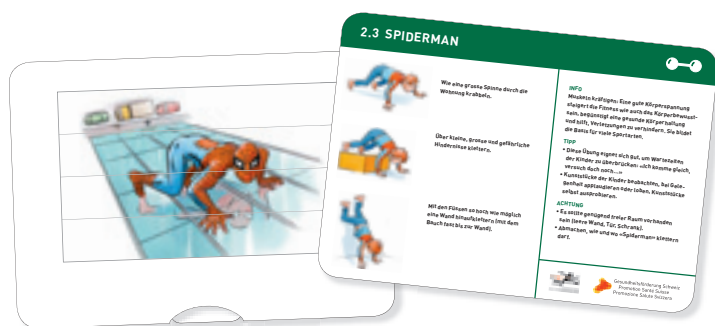
Infelizmente, hoje em dia, as crianças têm cada vez menos a possibilidade de libertar as suas energias. Devido às novas tecnologias e ao trânsito nas ruas, as brincadeiras e as actividades deslocaram-se de fora para dentro de casa. Nos apartamentos ou nas moradias, as possibilidades de movimentação são muitas vezes limitadas. Actividades passivas em que as crianças permanecem sentadas são cada vez mais dominantes, dado que necessitam de pouco espaço e produzem pouco ruído. Uma alimentação saudável também se torna cada vez mais difícil no dia-a-dia. Muitas vezes, não há tempo disponível, e uma sedutora publicidade atrai as preferências das crianças para snacks de ingestão rápida e ricos em gorduras, a par das bebidas com açúcar. Um estilo de vida sedentário, combinado com uma alimentação pouco saudável, apresenta as suas consequências, logo na infância:

- Obesidade
- Risco mais elevado de doenças do aparelho circulatório (por ex. hipertensão)
- Risco mais elevado de diabetes
- Dores de costas e postura incorrecta
- Inabilidade e debilidade, mesmo em situações quotidianas (por ex. no trânsito)
- Mau desenvolvimento ósseo, que pode conduzir futuramente a osteoporose
- Problemas de concentração e possível deterioração do aproveitamento escolar



Kidz-Box

O seu filho traz para casa cartões coloridos com tarefas divertidas e mensagens importantes para toda a família. No infantário, conheceu os cartões através de um jogo. É importante que os pais o ajudem, através de uma selecção inteligente das actividades físicas, dos alimentos e das bebidas. No verso dos cartões encontrará informações importantes.



Ajude o seu filho

- Atribua grande importância às tarefas, dado que se trata da saúde do seu filho.
- Coloque o cartão utilizado no momento num local bem visível (por exemplo, com ímanes, na porta do frigorífico).
- Peça ao seu filho que lhe demonstre o movimento.
- Realize também as tarefas. Toda a família a mexer-se e a alimentar-se saudavelmente é muito divertido.

Material necessário para os cartões de exercício

Só alguns cartões precisam de material especial. Na sua maioria, as ideias de exercícios podem ser concretizadas em casa sem qualquer dificuldade. Seria, no entanto, óptimo se a criança tivesse o seguinte material:

- Uma bola para chutar, apanhar e atirar (pode ser uma softball)
- Uma bola pequena (por exemplo, uma bola de ténis)
- Uma corda de saltar
- Alguns balões de encher

Dúvidas e contrariedades ...

O meu filho já se mexe o suficiente. Muito bem, continue assim. Se puder fazê-lo ao ar livre, melhor ainda. Uma criança em idade pré-escolar deve mexer-se várias horas por dia.

O meu filho não quer comer certas coisas. As crianças não sabem aquilo de que necessitam para serem saudáveis. Cabe-lhe a si orientá-las. As crianças habituaram-se a mais rapidamente aos alimentos menos comuns se estes aparecerem na mesa quotidianamente e forem um dado adquirido, se for normal todos comerem um bocadinho e se os pais derem um bom exemplo.

O meu filho gosta mais de brincar lá fora. Que bom o seu filho ter a possibilidade de brincar fora de casa. Quem sabe os cartões não podem inspirar ideias divertidas. Ou então pode utilizá-los em dias de chuva.

O meu filho não gosta de fazer os exercícios. No infantário, divertiu-se certamente muito com os amigos. Em casa é um pouco mais difícil motivá-lo, dado que está sozinho. Por vezes, basta a atitude positiva dos pais e um pequeno «empurrão» para despertar novamente o interesse. Se não tiver tempo para isso, poderá incentivar os irmãos ou amigos do seu filho a participarem também.

Não gostamos dos exercícios. A predisposição, as opiniões ou os desejos de cada um podem ser muito diferentes. No entanto, todos os exercícios podem ser livremente alterados ou aperfeiçoados. Os cartões podem servir apenas como ponto de partida; o importante é que o seu filho descubra ou conserve o prazer de se movimentar.

Como pais, não temos tempo para estes exercícios. Os cartões podem ser perfeitamente um instrumento de diversão com os avós ou amigos, bem como em famílias de apoio e infantários.

