

JUDĖKIME KIEKVIENĄ DIENĄ!

Tik 1 iš 5 mokinių Lietuvoje yra fiziškai aktyvus bent 60 minučių kasdien



Rekomenduojama ne mažiau 60 minučių per dieną – vidutinio ar sunkaus intensyvumo fizinio darbo visiems vaikams.

Daugiau judėkite

Ribokite laiką prie TV, kompiuterių, išmaniųjų telefonų, kompiuterinių žaidimų iki 1-2 valandų per dieną.

Ilgesnis nei 60 minučių per dieną fizinis aktyvumas suteiks papildomos naudos Jūsų vaiko sveikatai.



Sveikiausias gėrimas – vanduo

Išgėrę mažą 500 ml buteliuką saldaus gėrimo gaunate daugiau nei 50 g pridėtinio cukraus.

Bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios!



Aktyvus laisvalaikis (važinėjimas dviračiu, paspirtuku, riedučiais, plaukimas baseine, ežere, čiuožimas, slidinėjimas, apsilankymas batutų parke, žaidimų, treniruoklių aikštelėje, pasivaikščiojimas su šuniuku).

Namų ruošos ir ūkio darbai (tvarkymasis namuose, sode, sniego kasimas)

Pagal galimybes eikite pėsčiomis, lipkite laiptais.

Leiskite vaikui išbandyti ir nuspręsti, kokius sporto būrelius lankyti.

Troškulį
mašinkite
vandeniu!



Rinkitės sveikatai palankius užkandžius

Daug kalorijų vaikai gauna su įvairiais užkandžiais: bandelėmis, spragėšiais, bulvių traškučiais, ledais, saldainiais. Užkandžiams rekomenduojame rinktis vaisius, daržoves, uogas, nesaldžius jogurtus.

