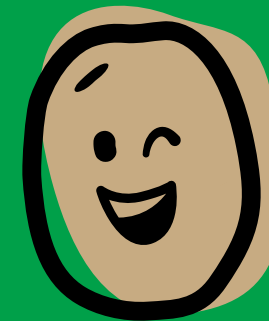
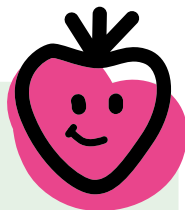


5 dicas

para melhorar a saúde e
atividade do seu filho



1 Apoio disponível



Se está preocupado com a saúde do seu filho, a enfermeira escolar ou o seu médico ou enfermeiro de família podem prestar-lhe a ajuda e o apoio necessários.

Quer dar um “empurrãozinho” à sua família para ser mais saudável?

Se o seu filho está acima do intervalo de peso esperado para a sua idade, sexo e altura, existem apoios locais disponíveis.

Junte-se a um programa gratuito, divertido e centrado na família para apoiar o crescimento saudável do seu filho. Explore a alimentação saudável, desfrutem de momentos de atividade em conjunto e construam hábitos saudáveis duradouros: [Family Food and Fitness](#).

Falar sobre o peso pode parecer difícil.

Muitos pais e tutores têm receio de dizer algo errado ou ferir susceptibilidades. Este guia gratuito, Conversar com o seu filho sobre peso: um guia para pais e tutores de crianças dos 4 aos 11 anos de idade, oferece conselhos práticos úteis sobre como abordar o tema de forma empática e compreensiva.

Consulte o guia aqui: [Talking to your child about weight](#).



2 Incentive uma dieta saudável



A alimentação saudável pode ser uma vitória para toda a família!

Se ainda não está nesse caminho, não se preocupe — pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença. Nem sempre é fácil, mas existem apoios disponíveis.

Para dicas e ideias simples de como ajudar o seu filho a desfrutar de uma dieta equilibrada, visite [aqui](#).

3 Menos tempo de ecrã, melhor noite de sono



Passar menos tempo em frente a ecrãs e, em vez disso, ser mais ativo ajudará o seu filho a manter um peso saudável.

O uso de ecrãs em excesso pode afetar a saúde, o sono e o bem-estar do seu filho. Incentive um equilíbrio saudável, restringindo o tempo de ecrã a não mais de uma hora por dia. Estabeleça limites claros, incluindo limites horários e apps autorizadas.

Supervisione o seu filho para o proteger de conteúdos inadequados. Evite os ecrãs às refeições para estimular a relação familiar. Restrinja o seu próprio uso de dispositivos para dar o exemplo no que toca a hábitos saudáveis, e evite os ecrãs uma hora antes de dormir para ter uma melhor noite de sono.



4 Mexa-se mais



A atividade física ajuda as crianças a concentrarem-se melhor na escola e a manterem-se saudáveis.

As crianças e os jovens devem esforçar-se por praticar exercício físico de intensidade moderada a vigorosa durante, no mínimo, 60 minutos por dia. Todas as atividades devem fazê-los respirar mais rápido e sentir-se mais quentes. Precisa de ideias?

Visite [movemore.je](#) para descobrir formas divertidas de pôr toda a família a mexer-se.

5 Promova dentes e gengivas saudáveis



Um sorriso saudável começa a construir se desde cedo.

Aceda aqui para obter dicas rápidas e práticas que ajudam a prevenir a cárie dentária: [Preventing Tooth Decay Infographic - Light Background.pdf](#).

Para entrar na lista de espera do Children's Dental Service, ligue para 01534 445300 ou envie um email para dental@health.gov.je

As crianças do ensino primário podem receber cuidados e exames dentários gratuitos até concluírem este nível de ensino. Depois disso, terão de inscrever-se num dentista privado, mas podem também ter direito ao Jersey Dental Fitness Scheme, que apoia a continuidade dos seus cuidados dentários: [Dental scheme for young people leaving primary school](#).