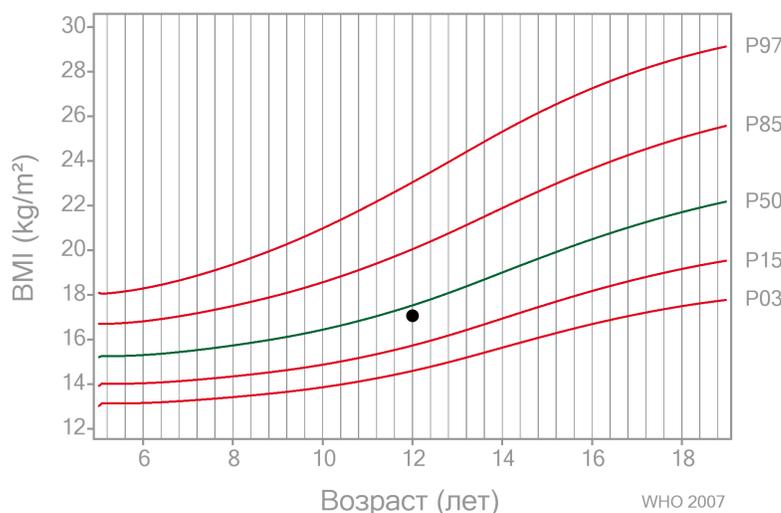




Наибольшую пользу своему здоровью приносишь ты сам!



Для оценки показателей твоего роста результаты замеров вносятся в так называемую перцентильную кривую*. При этом твой вес или твой рост сравниваются с показателями других детей того же возраста и пола.

Ниже приведены результаты твоих замеров:

Вес (kg): 23,00
Рост (m): 1,160
***Перцентиль:** 41
ИМТ (kg/m²): 17,09
Возраст (лет): 12
Пол: m

Дорогая семья! Питание определяет качество жизни.



1 Прежде всего, хороший пример. Если Вы сами покупаете, готовите и едите здоровую пищу, вероятность того, что Ваш ребенок последует Вашему примеру, когда начнет самостоятельно себя обеспечивать, значительно возрастает.



2 Вдохновляйте своего ребенка. Сбалансированное питание намного полезнее для здоровья, нежели постоянный фастфуд, чипсы и сладости. Больше энергии, более крепкие мышцы, быстрый рост – здоровый ребенок чувствует себя по-настоящему комфортно в собственном теле!



3 Расскажите о размере порций. Чтобы привить ребенку здоровое представление о питании, не рассказывайте ему о необходимости отказа от приемов пищи или диетах. Лучше расскажите ему о правильном размере порций, чтобы он мог сконцентрироваться на умеренном потреблении пищи.



4 Поддерживайте положительные решения. При заказе еды в ресторане или столовой подскажите ребенку более здоровые варианты. Напомните ему, что не обязательно должен есть все, что лежит в тарелке. Если он почувствует насыщение раньше, оставшуюся еду можно забрать с собой и съесть позже.



5 Начинайте день правильно. Завтрак в виде мюсли или цельнозернового хлеба, а также фрукты и овощная закуска станут лучшим началом дня.

Если ты заботаешься о своем здоровье, обращайся ко мне.

Совет seca

Вперед на батут! Простые прыжки повышают выносливость, укрепляют мышцы и развивают чувство равновесия и координацию.



Известно ли тебе?



Спорт и удовольствие! Советы и информация о популярнейших видах спорта в мире – на сайте www.seca.com/printout. Или просто просканируй QR-код на

