

# ELS CONSELLS DEL DR. RUSTER: LA SALUT DELS TEUS FILLS EN 6 PASSES

## 6 Net...

Establiu unes rutines diàries de neteja i relaxació a l'hora de posar a dormir els nens.



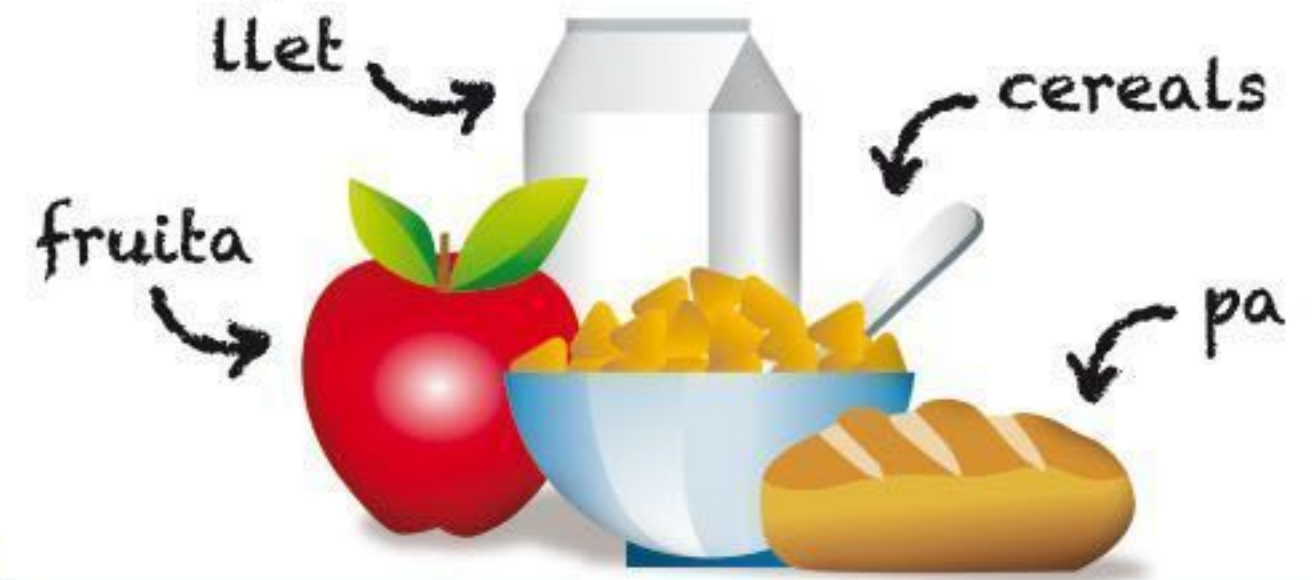
... un conte i a dormir!



## 1

### Esmorza cada dia!

Doneu als vostres fills un esmorzar complet abans d'anar a l'escola.

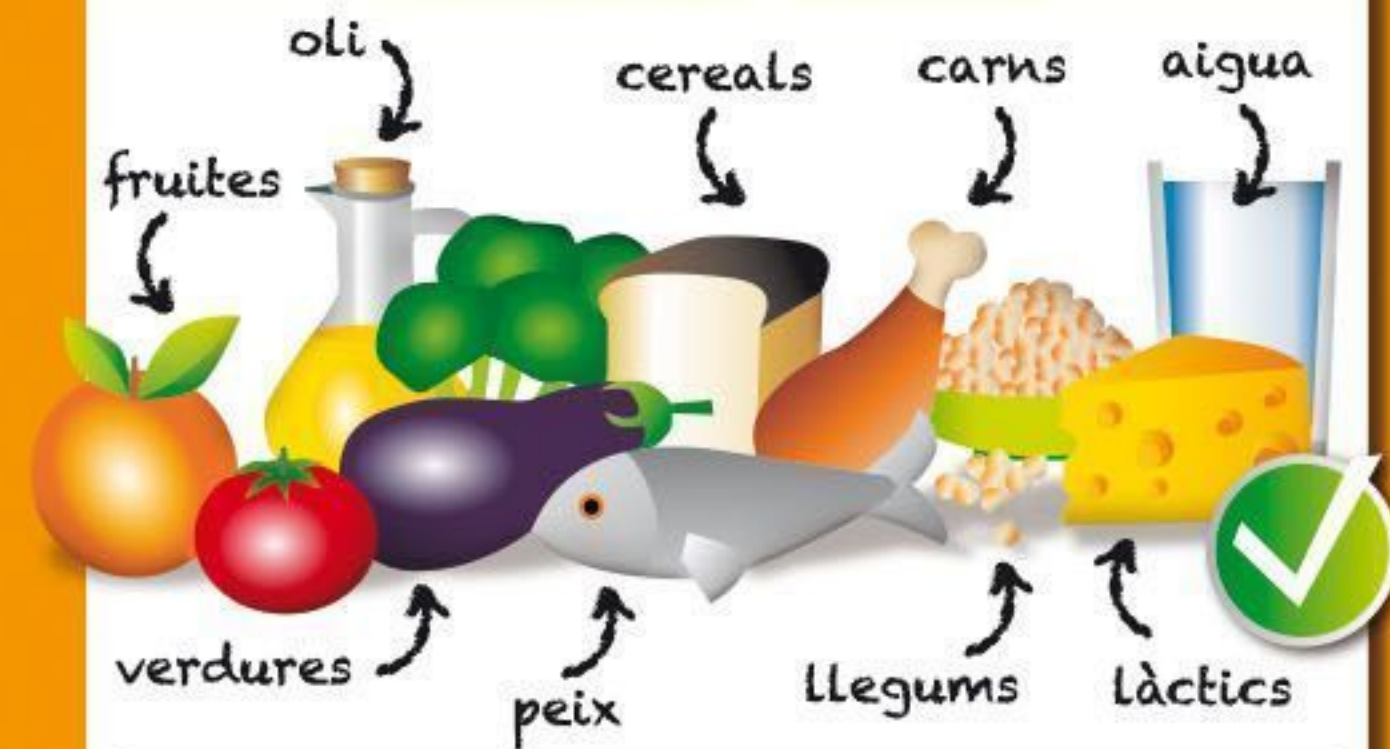


## 2

### Menja aliments de molts colors!

No oblideu que els nens han de menjar 5 cops al dia: esmorzar, pisolabis, dinar, berenar i sopar.

#### Aliments de "cada dia"



Només "algunes vegades": pastisseria, fregits, caramels, llaminadures i refrescos.

## 5 Pots fer-ho!

Encoratja'ls perquè es vesteixin i mengin sols.

Aconseguir-ho per si mateixos els omplirà d'optimisme i els ajudarà a treballar la responsabilitat.



## 4 Expressa't!

Ensenyeu els vostres fills a expressar les seves emocions.

Permetre que les expressin és molt important per a la seva salut. Comprendre-les i oferir una via per expressar-les adequadament és essencial perquè els nostres nens se sentin estimats i desenvolupin una adequada autoestima.



## 3 Mou-te i diverteix-te!

Encoratja'ls a què vagin caminant a l'escola, a pujar escales o doneu un passeig amb bici...



L'exercici és divertit i ens manté sans!

