

## Informação para os pais sobre...

### Programa de Medição de Crianças no País de Gales

Queremos conhecer a taxa de crescimento das crianças no País de Gales, para que o NHS possa planear melhor os cuidados de saúde e prestar um melhor serviço. Trabalhamos com as Equipas de Enfermagem das Escolas do País de Gales para medir e pesar as crianças de todas as turmas do nível "Reception".

#### Como é o procedimento?

- Se não se opuser a que o seu filho entre no Programa de Medição de Crianças, não tem de fazer nada. A Equipa de Enfermagem da Escola irá medir a turma do seu filho durante o ano escolar.
- Por questões de privacidade, as crianças serão medidas na zona mais sossegada da escola.
- O seu filho terá de tirar a roupa mais pesada, por exemplo camisolas e sapatos.
- O seu filho será colocado numa balança para ser pesado, e será medida também a sua altura.

**Posso consultar os resultados do meu filho?** Sim, o seu filho vai trazer para casa uma carta da enfermeira da escola a explicar.

**Toda a gente vai ficar a saber quanto o meu filho mede e pesa?** Não. As informações do seu filho são confidenciais e farão parte dos seus arquivos de saúde.

**O meu filho tem de participar?** Não, mas caso não queira que o seu filho participe, tem de informar a enfermeira da escola assim que possível.

Quanto mais crianças participarem, melhor será o quadro que obtivermos.

Para mais informações, visite o nosso site

[www.publichealthwales.org/childmeasurement](http://www.publichealthwales.org/childmeasurement)

---

## Dicas úteis para a saúde da família

### Ser ativo

Os nossos corpos não foram feitos para estarem sentados.  
As crianças precisam de caminhar, saltar, correr e movimentarem-se para serem saudáveis.

### 5 por dia

É importante comer pelo menos 5 frutas e vegetais todos os dias.

### Hora das refeições

É importante termos refeições regulares. Assegure-se de que tem três refeições regulares: pequeno-almoço, almoço e jantar, e faça a refeição com a família sempre que puder.

### Petiscos

Pode ser útil limitar os petiscos a 2 por dia. Tente reduzir os petiscos menos saudáveis - alimentos com muito açúcar, sal ou gordura.  
Troque-os por versões mais saudáveis.

### Porções adequadas

As crianças só precisam de porções para crianças.  
Muita comida pode fazer mal.

### Açúcares

Tente trocar os alimentos e bebidas com açúcar por versões com baixo teor de açúcar.

Se estiver interessado em receber mais informações sobre como ajudar os seus filhos a serem saudáveis e ativos, porque não juntar-se ao movimento Change4Life ainda hoje?

Pode registar-se em: [www.wales.gov.uk/change4life](http://www.wales.gov.uk/change4life)