

O que é o New Moves ?

O New Moves é um programa com aulas de educação física, nutrição e suporte social só para meninas !

Este é o primeiro de uma série de folhetos que você vai receber do programa New Moves que:

- ❁ Vai ajudar você a ficar informado sobre o que sua filha está aprendendo nas aulas.
- ❁ Vai oferecer dicas para ajudar sua filha a fazer escolhas saudáveis na alimentação e atividade física em uma realidade que as vezes dificulta essas escolhas.

Leia "Vamos falar sobre" que mostram idéias de como começar uma conversa !








Por que o New Moves ?

O New Moves é um programa que foi desenvolvido nos Estados Unidos, e têm como objetivo fazer com que as meninas se sintam bem com elas mesmas, mudando de uma forma positiva sua alimentação e atividade física.

Por que só para as meninas ?

Muitas meninas começam a ficar menos ativas na adolescência. O fato é que a maioria faz pouca ou nenhuma atividade física, e começa a comer menos alimentos saudáveis.

O que minha filha vai fazer no New Moves ?

-  Aprender novas atividades que vão ajudar elas a serem mais ativas ao longo da vida.
-  Discutir sobre os fatores estressantes e pressões sociais a que estão expostas hoje em dia.
-  Experimentar novas atividades como ioga, aulas de dança, aula de pilates, entre outras.
-  Conversar sobre como comer saudável e experimentar alimentos saudáveis e saborosos
-  Encontrar-se individualmente com nutricionistas treinadas para conversar sobre como determinar metas e atingi-las.

New Moves Folheto dos pais !

Vamos falar sobre...



Pergunte
à sua filha
sobre as
metas do
New Moves!

Equilibrando a saúde e a imagem corporal

Você acha difícil conversar com sua filha sobre como fazer escolhas alimentares saudáveis e ser fisicamente ativa, sem que essa conversa gere um estresse e tenha um impacto negativo na imagem corporal dela ?

O que as pesquisas dizem...

As pesquisas com adolescentes indicam que existem 4 princípios que os pais devem seguir para que se crie hábitos alimentares saudáveis, uma auto-imagem positiva e uma prática de atividade física regular.

Vire essa folha para aprender mais sobre como ajudar sua filha a criar hábitos alimentares e de exercícios saudáveis e ao mesmo tempo ter uma auto-imagem positiva.



Quatro princípios para promover um peso saudável e uma imagem corporal positiva na sua filha

Seja um modelo de comportamentos saudáveis para seus filhos

- Evite fazer dietas e pular refeições
- Não faça comentários relacionados ao seu peso
- Faça uma atividade física que você goste
- Seja modelo de escolhas alimentares saudáveis

Foque menos no peso, concentre-se na saúde em geral

- Adote comportamentos saudáveis sem focar na perda de peso
- Ajudar sua filha a desenvolver uma identidade que vai além da aparência física
- Estabeleça a regra de não ridicularizar as pessoas sobre o peso em sua casa

Crie um ambiente que torne fácil fazer escolhas saudáveis

- Prepare refeições saudáveis
- Estabeleça refeições em família compatíveis com a agenda de todos
- Torne a atividade física um assunto de família
- Limite o tempo de TV, desligando principalmente na hora das refeições

Crie um ambiente de muita conversa, e também saiba escutar

- Ouça e apoie sua filha quanto a suas preocupações com o peso
- Mantenha a linha de comunicação sempre aberta
- Faça seus filhos entenderem que você os ama independente de seu peso

do livro "I'm Like, So Fat!" por Dianne Neumark-Sztainer

New Moves

Folheto dos pais 2

Vamos falar sobre...



Pergunte à
sua filha como
você pode
ajudar ela a
fazer escolhas
saudáveis em
casa.

Os modelos de hoje são modelos reais ?

Nossa sociedade faz com que muitas meninas se sintam fora dos padrões de beleza apresentados pela mídia. Modelos, cantores, atores, e mesmo atletas são sempre adorados pela sua aparência e não pelo que são como pessoas.

Se sua filha não sente que corresponde aos padrões de beleza atuais, olhe no verso deste folheto algumas idéias de como ajudá-la a se sentir melhor consigo mesma, por dentro e por fora !



Tamanho e peso corporal: todo corpo é bonito

Lembre sua filha de que as pessoas têm várias formas e tamanhos e que a beleza é mais do que um rostinho lindo. Ajude ela a focar no que seu corpo pode fazer, e não no que ele parece.

Cuide do que está dentro de você !

Nossos corpos ficam mais bonitos e melhores quando cuidamos deles, o que é um grande incentivo a uma imagem corporal positiva ! Cuide do seu corpo:

- ✿ comendo alimentos nutritivos e saudáveis,
- ✿ sendo fisicamente ativo,
- ✿ descansando o suficiente,
- ✿ cuidando de sua saúde emocional.

Incentivadores da imagem corporal

- ✿ Foque-se no que você gosta na sua aparência. Se você tiver pensamentos negativos, enfrente-os com um positivo, até que os pensamentos positivos sejam normais para você.
- ✿ Vista roupas que te caiam bem e te deixem confortável. Compre roupas que sirvam em você, independente do tamanho delas ou se está na moda.
- ✿ Desligue a TV ou não leia uma revista que faça você se sentir mal sobre si mesmo. Converse com sua filha sobre como são irrealistas e, não saudáveis as imagens que nos cercam.
- ✿ Passe tempo com pessoas que fazem você se sentir bem consigo mesmo. Se você precisa estar cercada de pessoas que fazem comentários negativos sobre sua aparência e seu corpo, deixe-os saberem que estes comentários são prejudiciais e não são bem vindos.

New Moves

Folheto dos pais 3

Vamos falar sobre...



Pergunte à
sua filha qual
é o exemplo
de modelo
feminino e
porque !



Porque comer saudável?

Comer saudável no programa do New Moves significa fazer escolhas saudáveis, como:

- ✿ fazer o café da manhã todos os dias
- ✿ comer frutas e verduras
- ✿ escolher água ao invés de refrigerantes, café e outras bebidas açucaradas
- ✿ comer quando está com fome e parar de comer quando está satisfeito

Isso significa fazer uma alimentação equilibrada que abasteça nosso corpo e nos dê energia, nutrientes, e claro, prazer!



Como posso ajudar minha família a comer de maneira mais saudável?

Faça as escolhas alimentares saudáveis serem fáceis.

Compre alimentos saudáveis e coloque a disposição nos lanches e nas refeições.

Incentive sua filha a se envolver no planejamento, compra e preparo dos alimentos.

Pergunte a sua filha quais os tipos de alimentos que ela gostaria de comer nos lanches e nas refeições.

Planeje com antecedência sempre que possível.

Planeje os jantares com antecedência. Isso pode ser difícil, por isso peça para sua filha ajudar!

Leve para casa opções saudáveis.

Dê uma olhada no seu carrinho de compras antes de pagar. Contém uma variedade de alimentos saudáveis e poucos alimentos com alto teor de açúcares e gorduras?

Faça pequenas mudanças.

Ao invés de comprar refrigerantes ou bebidas açucaradas, escolha água, suco naturais ou leite.

New Moves

Folheto dos pais †

Vamos falar sobre...



pergunte
para sua
filha o que
significa
alimenta-
ção saudável
para ela!

Porque se exercitar?



Nossos corpos foram desenhados para serem ativos e ter benefícios com os movimentos. Ser inativo leva a problemas sérios de saúde, como:

- pressão alta
- diabetes
- depressão
- dor nas costas
- doenças do coração



Veja no verso algumas idéias simples para aumentar sua atividade física.



Atividade física X Exercícios... Qual a diferença?

Atividade física, é simples, é um movimento. Exercício é uma atividade física planejada com o objetivo de melhorar sua condição física ou obter ganho em sua saúde. Qualquer quantidade de atividade física melhora sua saúde. Quanto mais ativo você é, mais ganhos na saúde você terá. É mais fácil e mais divertido do que você pensa... abaixo existem algumas idéias de atividades físicas e exercícios para toda a família!

Diversão fora de casa

andar, correr, andar de skate, andar de bicicleta, nadar, pular corda ou ir ao parque!



Todos os dias

subir escadas, andar durante o intervalo do seu trabalho, ir de bicicleta para o trabalho, ir pessoalmente fazer compras ao invés de usar a internet



Jogar

futebol, basquete, frisbee, ou outros que sejam os favoritos da sua família. É muito mais divertido (além de aliviar o estresse) do que somente assistir TV!



Faça aulas

ioga, dança, artes marciais, tai chi chuan, boxe, e outras muitas opções que existem!

New Moves

Folheto dos pais 5

Vamos falar sobre...



Pergunte
para sua filha
quais são
as suas
atividades
preferidas!

As aulas do New Moves estão chegando ao fim, mas as atividades do New Moves não param por aqui!

Para sua filha:



Almoços semanais no próximo semestre

Sessões individuais com nutricionistas

E para todos:

Encontro de confraternização !

Mais detalhes no verso do cartão!



Os participantes do New Moves desenvolvido nos Estados Unidos pediram para que o programa continuasse depois que as aulas acabassem. Por essa razão, continuaremos a dar suporte à sua filha por mais um semestre da seguinte forma:

Sessões individuais
as meninas vão participar de 3 a 4 encontros com as nutricionistas durante o próximo semestre

Almoços semanais gratuitos
serão oferecidos uma vez por semana para as meninas que participaram do programa. Nestes serão discutidos assuntos relacionados as metas do New Moves !



Um encontro de confraternização será realizado no final do programa, e você e sua filha terão a oportunidade de participar de

Questionários e avaliações
contamos com a participação de vocês para avaliar as mudanças e envolvimento de suas filhas com o programa. Não deixem de contribuir para esse projeto social !

New Moves

Folheto dos pais 6

Vamos falar sobre...



**pergunte
à sua filha
como ela
planeja se
manter ativa
quando
terminar o
New Moves!**