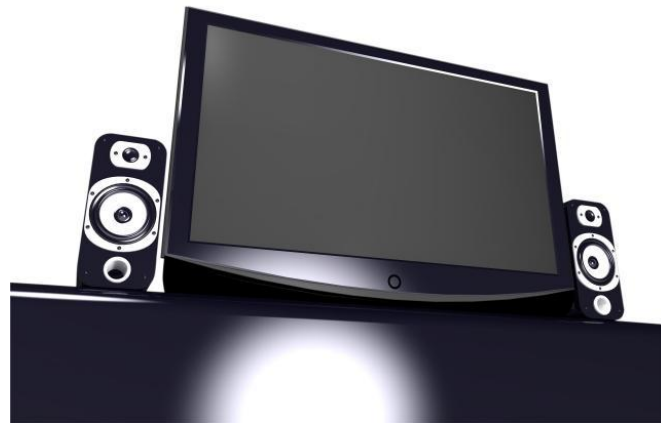


# Pontos nos ii



## Quanto tempo a ver TV?

Imagem, som, movimento cor... Se para adultos é difícil deixar de olhar, a tarefa é quase impossível para crianças e adolescentes! A publicidade e o *marketing* fazem-nos sentir, enquanto pais, desafiados a agir, uma vez que algumas mensagens transmitidas relativas a alimentos e saúde são óbvias e outras não. Além de preferirem “desporto de sofá” às actividades físicas no exterior, perante uma elevada exposição a produtos alimentares na televisão, é natural que as crianças comecem a pedir produtos alimentares “apelativos” que não fariam parte da nossa lista de compras.

Como podemos lidar com a situação?

### 1 – Limitar o tempo de exposição aos media

Incentive os seus filhos a ocuparem os tempos livres noutras actividades, como ler um livro, brincar ao ar livre, fazer desporto ou experimentar jogos didácticos, entre outros. Limite o tempo para ver televisão ou jogar no computador ou consola a um máximo de **2 horas** por dia.

### 2 – Planeie o que se vê na televisão

Não ligue, nem deixe ligar a televisão, a não ser que saiba o que vão ver. Utilize um guia de programação e desligue a televisão quando esse programa tiver terminado.



**Passe**  
>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

### 3 – Veja televisão com o seu filho

Crianças de tenra idade não conseguem distinguir a diferença entre desenhos animados, séries, filmes e a vida real. Quando possível, veja televisão com o seu filho e discuta o que estão a ver.

### 4 – Dê o exemplo

As crianças, especialmente as mais pequenas, irão copiar os seus comportamentos. Como um modelo a seguir, limite o tempo que passa a ver televisão e seja cuidadoso com os programas que escolhe.

### 5 – Exprima os seus pontos de vista

Quando não concorda com alguma coisa que vê na televisão (ou na internet) que está direccionado para crianças, converse sobre isso com os seus filhos. Escreva, faça-se ouvir e expresse a sua opinião junto do órgão de comunicação social em questão.

