FIZIČKA AKTIVNOST

Ciljevi

Izaberite ciljeve fizičke aktivnosti kako biste pomogli u očuvanju zdravlja vaše porodice!

- Ohrabrite i nadgledajte igranje vani.
- Jedan sat ili više dnevne fizičke aktivnosti.
- Šetajte ili se vozite biciklom s vašim djetetom da biste obavili zadatak ili koristite to kao redovna sredstva prevoza.
- Učestvujte u prilikama za fizičku aktivnost u zajednici.
- Porodične izlete postavite u središte fizičke aktivnosti.
- Dajite poklone koji ohrabruju aktivnosti kao što su preskakanje konopa.
- Ograničite gledanje televizije i vrijeme rekreacije pred ekranom na manje od dva sata dnevno.
- Bez televizije u sobi u kojoj dijete spava.
- Izbjegavajte koristiti hranu kao vid nagrade ili kazne.

Budite pozitivan uzor vašoj djeci.

Fit WIC Missouri