فعالیت بدنی

اهداف

اهداف فعالیت بدنی را انتخاب کنید تا به سالم نگه داشتن خانواده تان کمک کنید!

- بازی در فضای باز را تشویق کرده و بر آن نظارت کنید.
- فعالیت بدنی روزانه یک ساعت یا بیشتر.
- برای رفتن به خرید یا دیگر کار ها یا به عنوان یک وسیله حمل و نقل به طور منظم با فرزند خود پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.
- در فرصت های موجود برای فعالیت های بدنی در جامعه مشارکت کنید.
- پیک نیک های خانوادگی را حول فعالیت بدنی متمرکز کنید.
- هدایایی بدهید که فعالیت را ترویج می دهند مانند طناب بازی.
- تماشای تلویزیون و تفریحاتی از این دست را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنید.
- در اتاقی که در آن کودک می خوابد تلویزیونی نباشد.
- از مواد غذایی به عنوان پاداش یا مجازات استفاده نکنید.

یک الگوی نقش مثبت برای فرزندان خود باشید.

Fit WIC MISSOURI