ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectifs

Choisissez des objectifs d'activité physique afin de maintenir votre famille en bonne santé.

- Encouragez et surveillez le jeu en plein air.
- Une heure ou plus d'activité physique tous les jours.
- Marchez ou prenez des vélos avec votre enfant pour faire des courses ou en tant que moyen de transport courant.
- Participez aux événements sportifs de la communauté.
- Organisez les sorties en famille autour d'une activité physique.
- Offrez des cadeaux qui encouragent l'activité physique comme des cordes à sauter.
- Limitez le temps de la télévision et des écrans de jeu à moins de deux heures par jour.
- Ne mettez pas de télévision dans la chambre où l'enfant dort.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme une récompense ou une punition.

Soyez un modèle positif pour votre enfant.

Fit WIC MISSOURI