ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Цели

Выберите цели физической активности, чтобы сохранить вашу семью здоровой!

- Поощряйте игры на свежем воздухе и следите за их ходом.
- Необходимо организовать один час или более физической активности в день.
- Ходите пешком или ездите на велосипеде с ребенком для выполнения текущих дел или вместо общественного транспорта на работу.
- Участвуйте в спортивных мероприятиях, которые проводятся в вашем городе.
- Организовывайте активное семейное времяпровождение.
- Делайте подарки, которые способствуют физической активности. Например, скакалка.
- Ограничьте время, проведенное перед телевизором и другими электронными устройствами до двух или менее часов в день.
- Не ставьте телевизор в комнате, где спит ребенок.
- Не используйте еду как поощрение или наказание.

Будьте положительным примером для своих детей.

Fit WIC MISSOURI