ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Цілі

Виберіть цілі фізичної активності, щоб зберегти здоров'я вашої сім'ї!

- Заохочуйте ігри на свіжому повітрі та слідкуйте за їх ходом.
- Слід забезпечувати одну або більше годин занять спортом на добу.
- Ходіть пішки або їздіть на велосипеді зі своєю дитиною для вирішення повсякденних питань або замість міського транспорту.
- Приймайте участь в спортивних заходах, що проводяться у вашому місті.
- Організовуйте активне сімейне дозвілля.
- Робіть подарунки, які сприяють фізичній активності. Наприклад, скакалка.
- Зменшіть час перед телевізором та екранами інших електронних приладів до двох або менше годин на день.
- Не встановлюйте телевізор у кімнаті, де спить дитина.
- Не використовуйте їжу як нагороду або покарання.

Будьте гарним прикладом для ваших дітей.

Fit WIC MISSOURI