ACTIVITATE FIZICĂ

Obiective

Alegeți obiective legate de activitatea fizică pentru a ajuta la menținerea sănătății familiei dumneavoastră!

- Încurajați și supravegheați joaca în aer liber.
- Alocați o oră sau mai mult de activitate fizică în fiecare zi.
- Faceți plimbări pe jos sau cu bicicleta împreună cu copilul dumneavoastră pentru a face diverse comisioane sau ca mijloc regulat de transport.
- Participați la oportunitățile de activitate fizică desfășurate în comunitatea dumneavoastră.
- Organizați excursiile cu familia în jurul activității fizice.
- Oferiți daruri care încurajează activități precum săritul corzii.
- Limitați timpul petrecut în fața televizorului la cel mult două ore pe zi.
- Nu instalați un televizor în dormitorul copilului.
- Evitați să folosiți mâncarea drept răsplată sau pedeapsă.

Fiți un model pozitiv pentru copiii dumneavoastră.

Fit WIC Missouri