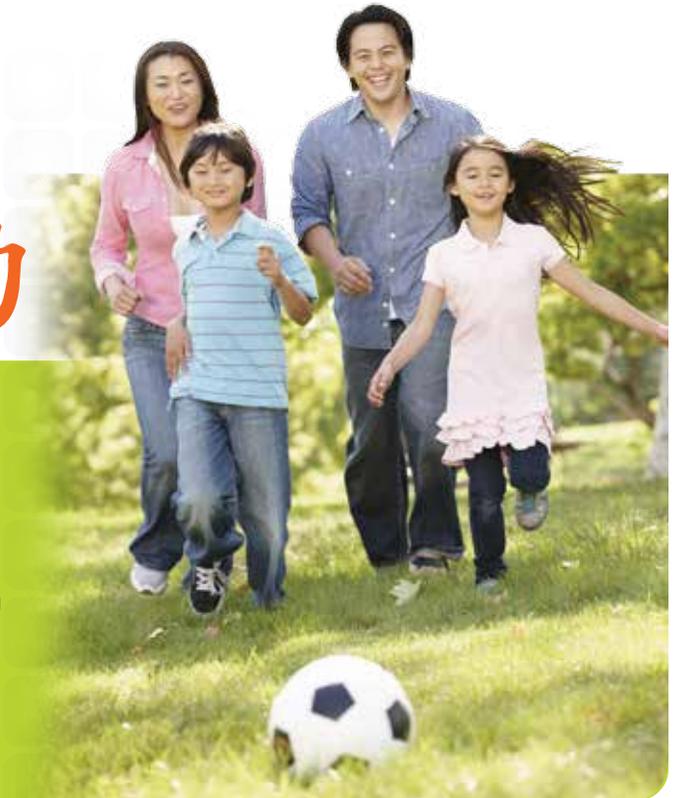


盡情"玩耍"

來自"孩子健康食譜"的提示

推動健身運動



我們的祖父祖母當年也是孩子,但沒有電腦,電子遊戲,電視機和快餐。他們大多數在空閒時到戶外玩耍,如騎自行車,爬樹,捉迷藏,等。現在的孩子平均每週看20到30個小時的電視。家長如果保持積極的生活習慣和經常運動,這能夠影響孩子對健身運動的積極性。

支持孩子運動

- 為您的孩子作個好榜樣。讓孩子看到體育活動是生活中一個重要的部份,活動的時間是照顧自己身體和健康的時間,而不是一件苦差事。每天做你喜歡的運動至少30分鐘,每週5天。請記住,成年人每天需要30分鐘的體力活動,而孩子就需要60分鐘。
- 表揚,獎勵,和鼓勵您的孩子做體力活動,包括體育或球類運動,遊戲類運動,戶外活動,和郊遊,等。
- 給孩子每天的日程表上計劃60分鐘的體力活動,不一定是連續的60分鐘,可以是積累的60分鐘。如上午15分鐘在學校課間活動,午飯後15分鐘活動,放學後30分鐘的籃球隊訓練。

- 在空閒時間鼓勵孩子做他們喜愛的體育活動。如果你的孩子說"我很無聊",鼓勵他們投籃或跳繩,或者做其它他們喜愛的體育活動。
- 讓孩子參加有組織性的體育活動,這是讓孩子體質強壯的好方法。鼓勵他們參加各種活動,如足球,游泳,或者舞蹈。

活躍的家庭

- 家人在一起時,玩需要體力活動和互動的電腦遊戲。
- 與孩子一起早起,上學時可以遛狗,而放學後孩子可以幫忙遛狗。
- 放學後去附近的公園玩耍。

- 與您的孩子跳繩或組織一個跳繩組。
- 如果天氣惡劣, 玩室內遊戲。
- 調整家中的傢具擺設, 給孩子更多的活動空間。晚飯後, 孩子可以做瑜伽, 跳舞, 聽音樂, 玩遊戲, 等。
- 每個週末安排半天的家庭活動, 如家庭步行, 騎自行車, 打網球, 等等。問問您的孩子最想做什麼活動。
- 在後院遊戲 (如捉迷藏或飛盤)
- 在後院樹立一個羽毛球網或其他網類運動。
- 與孩子玩接球, 足球, 或與鄰居的孩子玩遊戲。
- 鼓勵孩子參與家務瑣事, 如: 耙樹葉, 掃地, 或打掃車庫, 等。做家務也可以好玩, 如: 一邊聽喜愛的音樂, 一邊打掃。
- 到戶外, 公園, 大自然里收集樹葉和岩石, 做拼貼畫。
- 步行或騎自行車到當地圖書館借書。
- 把電視放置客廳, 而不是在孩子的臥室。這有助於控制孩子看電視的時間, 也有利於控制他們看的節目。
- 吃飯時把電視關掉。

限制屏幕娛樂

- 除了學習和功課, 限制孩子花在電腦, 手機, 或電視上的娛樂時間, 每天不超過2小時。
- 選擇孩子能一邊看一邊動的節目或遊戲, 比如教舞蹈或瑜伽的電視節目, 視頻, 電子遊戲, 或光碟。

課後 水果冰沙

含蛋白質, 鈣質, 水果, 和水份!

此食譜供2人份。

香蕉1只, 切成1英寸塊, 凍結

1/2 杯凍結的藍莓

4安司低脂香草酸奶

攪拌機里打碎2分鐘即成。

美國**營養飲食學院**註冊營養師撰寫和提供。

請參考 www.kidseatright.org, 網站提供文章, 技巧, 菜譜, 和視頻, 以幫助您的孩子吃得更健康。

如果您要聯係本地的註冊營養師, 參考 www.eatright.org

KIDS eat right.

"孩子健康食譜"是**營養飲食學院**和它的**學院基金會**共同努力的一個項目, 目標是要結束兒童肥胖症, 提供資源來幫助家庭, 社區和政客, 確保兒童的營養素質。