

每天多活動

多活動有助於保持健康。請採用多種方式讓小孩子每天多活動。

小孩子每天應該做多少活動？

1至2歲的**幼兒** 3至5歲的**學齡前兒童**

3
小時

活躍
地玩耍



- 站起來
- 到處走或四處爬
- 讓小孩子身體多活動的玩具

在一天當中

5至12歲**學齡兒童**

1至3
小時

體力活動



要積極活動，讓呼吸和心跳加快：

- 快走
- 騎自行車或滑板車
- 參加體育活動

在一天當中



資料來源: Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and Australian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (Birth to 5 years)

讓小孩子多活動的小經驗

寶寶每天需要爬30分鐘。鼓勵他們爬行。



學會走路的小孩子可以自己走，不用坐嬰兒車。



步行、騎自行車或踏板上學。



選擇有助於小孩子走動的玩具。

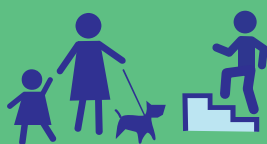
限制每天看螢幕的時間。選擇讓小孩子多活動的遊戲。



鼓勵小孩子嘗試各種不同的體育活動。



每天尋找大量的活動方式。



讓小孩子知道您也喜歡多活動。



最好在室外玩耍。大熱天或下雨天在室內也要多活動。



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING