

每天锻炼

经常运动能帮助我们保持健康。寻找各种办法让你每天都锻炼。

孩子每天应该做多少锻炼？

幼儿 1-2岁 学龄前儿童 3-5岁



学龄儿童 5-12岁



来源 - 澳大利亚体育活动和久坐行为指南 幼儿24小时活动指南 (从出生到5岁)

让孩子运动的小诀窍

婴儿需要每天趴着玩30分钟。鼓励婴儿多爬行



学步阶段的幼儿可以自己走路而不是坐婴儿车

学校



走路、骑自行车或滑板车上学



选择能鼓励孩子运动的玩具

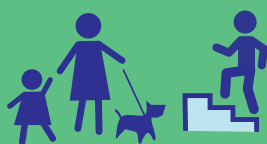
每天限制看屏幕的时间, 选择运动型游戏来替代电子游戏



鼓励孩子尝试不同的运动



寻找各种方法让孩子每天都动起来



让孩子们看到你也喜欢运动



户外游戏是最好的。遇上炎热或下雨的天气时, 可在室内活动



HEALTHY EATING
ACTIVE LIVING