

# 積極運動

促進2-5歲兒童  
的體重健康



兒童需要每天積極運動來保持健康。積極運動是讓您的孩子活動的任何一種運動。每天積極運動90分鐘。這無須一次完成 - 可以在一整天內分段進行運動。

關注您孩子的需求。記住每個孩子都是獨一無二的 - 一個孩子的所喜歡的活動並不吸引另一個孩子。幫助您的孩子選擇他有興趣的運動。選擇那些注重參與而非競技的運動。尋找一些如上下滑梯或和家人朋友一起隨音樂跳舞的運動。

讓您的孩子積極運動的最佳方式之一是您也積極參加運動。作為一個積極運動的榜樣 - 行動勝於言辭。當您的孩子看見您積極運動並從中獲得樂趣時,您的孩子會更可能也積極參加運動。

一起食用健康食品,每天積極運動,  
愛護您自己的身體。您的孩子正在  
效仿您所做的一切。

欲了解更多積極運動的建議,請訪問  
[www.2010legaciesnow.com/leap\\_bc/](http://www.2010legaciesnow.com/leap_bc/)  
體育活動熱線: 撥打 811  
聯繫營養師(Dial-A-Dietitian):  
撥打811或免費電話號碼 1-800-667-3438  
大溫哥華地區 604-732-9191  
或訪問 [www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)

## 保持活力的建議

- 1 安排一些讓整個家庭和朋友一起參與的有趣活躍的活動。  
到戶外一起活動。投擲球,追逐肥皂泡,騎自行車,或進行尋寶活動。
- 2 讓您的孩子加入您每天的活動。  
讓他們參與打掃房屋,整理花園,徒步去商店購物,或烹飪健康膳食。
- 3 詢問當地社區文娛中心或公共健康機構有關適合您和您孩子的活動。  
您的社區可能會有許多場所提供娛樂活動,例如家庭中心,鄰里中心,社區活動中心。許多活動收費低廉甚至免費。嘗試滑冰或全家游泳。
- 4 限制您孩子看電視的時間為每天1小時。  
同時也限制您全家看電視,玩遊戲機和使用電腦的時間。不要在您孩子的房間內放置電視機。幫助您孩子發現其它有趣的活動,例如玩商店管理員的遊戲,用積木搭房子,搭建城堡,晚捉迷藏,或隨音樂跳舞。

預先安排使您在繁忙的日子里也能保持積極運動。利用  
[www.dietitians.ca/healthystart/Active\\_Living\\_Planner.pdf](http://www.dietitians.ca/healthystart/Active_Living_Planner.pdf)  
網站上的一起保持積極運動(Keeping Active Together)的策劃。



ActNowBC

Nutrition  
LINK  
services society

