



透過有趣的活動幫助孩子保持健康

保持孩子心情愉快，  
幫助防止超重

# 幫助孩子的十種最佳方法

## 把健康與樂趣相結合

1. 經常去操場。
2. 可能情況下,儘量帶孩子走路,而不要坐車。
3. 給孩子買一輛三輪車或帶防護輪的自行車。
4. 與孩子一起到游泳池或海灘游泳。
5. 在公園裡一塊踢足球。
6. 設立一條有障礙的路線,鼓勵孩子繞著跑。
7. 鼓勵孩子與其他小朋友一道做遊戲及參加體育活動。
8. 教孩子「兔跳」、「蛙跳」及其他有趣的活動。
9. 與孩子賽跑。
10. 讓孩子做一些簡單家務,使他們感覺到自己「長大了」。

