

A photograph of a man and a young girl sliding down a slide together at a playground. The man is sitting behind the girl, holding her. They are both smiling. The slide is made of light-colored plastic. The background shows green metal railings and trees with autumn foliage.

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「兔蹦」、「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」。



本機構奉行機會均等的原則。
麻省公共衛生部營養科合作開發



提供優質食品更
兼許多其他服務

4235

9/09