



多運動

讓孩子多參加體育活動是保持他們身體健康非常重要的一點，讓孩子們動起來吧！體育活動有助於孩子的骨骼和肌肉發育，提高平衡能力以及讓孩子保持健康的體重。

幼兒和學齡前兒童每一天：

應該

- 全天運動至少三小時。
運動可在一天不同時間分小段進行，可以慢慢開始，逐日增加。

不應該

- 一次坐超過一小時。
您的孩子每天看電視、看DVD、玩電腦遊戲或平板電腦的時間總計不應超過一小時。通過使用時間登記表或計時器來限制他們使用科技產品的時間，且絕不要在孩子的臥室里安裝電視。



通過以下方式幫助孩子多運動：

- 和孩子一起玩耍
- 帶孩子去散步或去當地的公園
- 如果條件允許，帶孩子去社區的遊戲小組，積極的玩耍是孩子結交新朋友很好的方式
- 給孩子買促使他們運動的禮物（如球類、滑板車、球棒）
- 全家一起運動，孩子看到您運動，他們也會更想運動。

欲知有關健康飲食和運動的更多信息及建議，
請訪問 www.healthykids.nsw.gov.au