



SINH ĐỘNG HƠN

Giúp cho con tham gia vào những sinh hoạt thể chất là một phần thật sự quan trọng giữ cho con mạnh khỏe, vì vậy hãy thúc đẩy con sinh động! Sinh hoạt thể lực giúp cho xương và bắp thịt phát triển mạnh mẽ, cải thiện sự thăng bằng và giúp con quý vị giữ được trọng lượng mạnh khỏe.

Trẻ em mới biết đi chập chững và trẻ em trong tuổi sắp đi học, hằng ngày:

NÊN

- **Hoạt động cơ thể ít nhất ba giờ trong cả ngày.** Hoạt động cơ thể có thể thực hiện nhiều lần với số thời gian ít trong suốt cả ngày, quý vị có thể bắt đầu từ từ rồi tăng dần mỗi ngày.

KHÔNG NÊN

- **Ngồi trên một giờ mỗi lần.** Con quý vị không nên xem TV, DVD, chơi game trên máy tính hay máy tính bảng (tablet) hay máy điện toán trên một giờ tổng cộng trong cả ngày. Giới hạn giờ dùng những kỹ thuật của con bằng cách xếp đặt thời khóa hay đồng hồ báo giờ và đừng bao giờ để TV trong phòng ngủ của con.



Giúp con hoạt động hơn bằng cách:

- Cùng chơi đùa với con
- Đi bộ với con hay đến công viên địa phương
- Đưa con đến nhóm trẻ em vui chơi trong cộng đồng nếu có trong khu vực của quý vị, vui chơi sinh động là hình thức rất tốt cho trẻ em làm quen bạn mới
- Mua quà giúp cho trẻ em sinh động (như quả banh, xe hẩy (scooters), cây gậy (bats))
- Cả nhà đều sinh động, khi trẻ em nhìn thấy quý vị hoạt động thì các em cũng muốn hoạt động như quý vị vậy.

Muốn biết thêm thông tin và ý tưởng về cách ăn uống tốt cho sức khỏe và sinh hoạt thể chất, xin vào trang mạng www.healthykids.nsw.gov.au