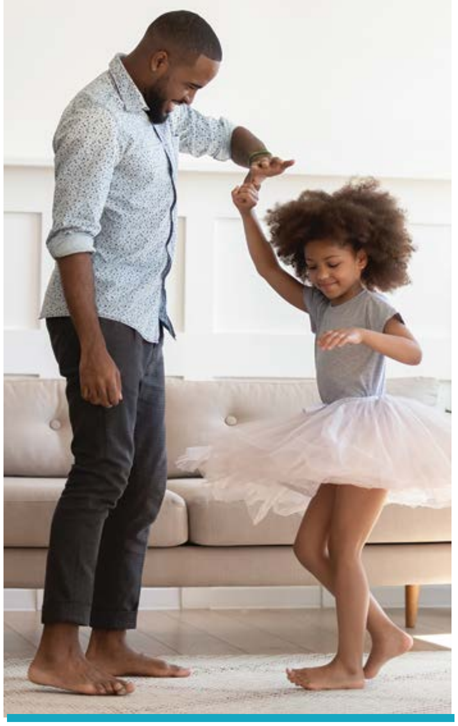
가족 여러분께

이번 주 귀댁 자녀는 화면(TV, 컴퓨터와 모바일 기기) 앞에서 보내는 시간을 줄이고 활동적으로 몸을 움직이는 것이 건강에 왜 중요한지 배웠습니다.



가족을 위한 유용한 팁

놀이 시간을 가족이 함께하는 시간으로 정하세요. 아이와 함께 경쾌한 음악에 맞춰 춤을 추세요. 아이에게 색색의 띠나 스카프 같은 것을 들려주고 춤을 추면서 흔들어보라고 하세요.

아이들은 여러분을 보고 배웁니다. TV를 끄고, 대신 아이와 함께 활동적으로 몸을 움직여 보세요.

매일 활동적으로 움직이면서 놀아요

활동적으로 몸을 움직이세요. 누구에게나 좋습니다.

가족끼리 있는 시간에 몸을 열심히 움직이세요. 놀면서 좋은 추억을 만들며 즐거운 시간을 보내세요.

TV 보기는 아이의 건강에 아무런 도움이 되지 않습니다. 활동적으로 몸을 움직이면서 재미있어하면 건강해집니다. TV를 보거나 컴퓨터로 놀거나 다른 모바일 기기를 사용하면서 시간을 보내면 그만큼 아이들이 몸을 쓰면서 놀고 여러 가지 다른 재미있는 활동을 할 시간이 줄어듭니다.

화면 앞에 붙어 앉아 있지 말고, 이야기를 연극처럼 연기해보세요. 아이에게 책을 읽어주거나 이야기를 들려주고 직접 연기해보도록 하세요.

보육 시설 환경에서의 올바른 식사와 놀이 방법

NEW YORK STATE | Department of Health | Child and Adult Care Food Program

이 자료는 USDA의 영양 보조 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)에서 자금을 지원하여 제작하였습니다. 본 기관은 균등 기회 제공 및 고용 기관입니다. SNAP에서는 저소득층에 영양 지원을 제공합니다. 영양가 있는 식품을 사서 식단을 개선하도록 돕는 제도입니다. 자세한 정보를 알아보려면 전화 1-855-777-8590으로 문의하세요.