

致各家庭：

本周，您的孩子学习了为何多运动和限制看屏幕时间（电视、电脑和移动设备）对健康而言至关重要。

家庭提示

让玩耍时间成为家庭时间。和孩子一起跟随欢快的音乐跳舞。当孩子跳舞时，提供彩带或围巾供其挥舞。

孩子通过观察父母来学习。关掉电视，和孩子一起做些运动。

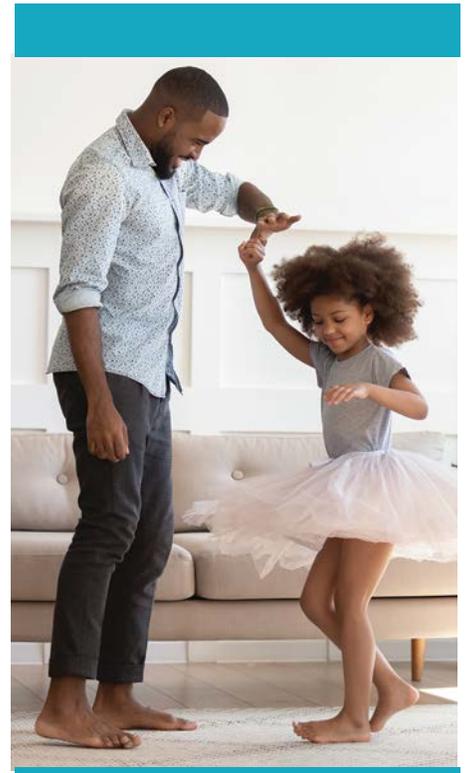
每天积极运动

积极运动。这有益于所有人。

让家庭时间成为活动时间。开心玩耍，共同制造回忆。

看电视不会使孩子变健康。但积极运动，开心玩耍却可以。看电视、玩电脑或使用其他移动设备会减少孩子玩耍和参与其他趣味活动的时间。

与其让孩子看屏幕，不如表演一个故事。为孩子读一本书或讲一个故事，让他们表演出来。



在托儿所健康饮食尽情玩乐（Eat Well Play Hard in Child Care Settings）



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

本材料由 USDA 的 Supplemental Nutrition Assistance Program（补充营养援助计划，SNAP）资助。本机构对员工一视同仁，并平等对待每一位申请者。SNAP 致力于为低收入人群提供营养援助。这一计划可帮助您购买营养食品，从而改善饮食。如需了解更多信息，请联系 1-855-777-8590。