趣味运动 家长页面

每天积极运动！

1. 树立好榜样。
   以身作则地积极运动。
2. 让家庭时间成为运动时间。
   和孩子一起玩耍。
3. 在孩子口渴时或运动后提供水。
4. 使用背面的图表，尝试遵循积极运动的提示。
5. 将看屏幕时间和花费在其他数字媒体上的时间限制为每天不超过一小时。在播放广告时起身活动。
6. 帮助孩子获得所需的睡眠。避免将电视放在卧室内。在午睡或睡觉前给孩子读故事。
7. 如需了解更多信息，请访问 www.choosemyplate.gov/preschoolers

今天，您的孩子学习了为何运动对健康而言至关重要。

积极运动有助于孩子保持健康并变得强壮。这有助于提升孩子的运动技能、注意力和睡眠。儿童喜欢活动和玩耍，但他们需要时间和场地。以身作则地积极运动，您的孩子也会效仿。

蜜桃冰棒

份量：12 根冰棒

食材

2 杯脱脂或低脂香草酸奶
2 杯切碎的蜜桃（新鲜、冷冻或以自身果汁罐装）
12（3 盎司）个纸杯（或冰棒模具）
12 根木制冰棒棍
铝箔纸或保鲜膜

步骤

1. 将酸奶和水果**混合**。**混合、捣碎或搅拌均匀。**
2. 用混合物**装满**纸杯或冰棒模具。用铝箔纸或保鲜膜**封住**杯子，然后在每个杯子中心插入一根冰棒棍。
3. 将杯子置于冰箱冷冻室中 4 至 6 小时，或直至冰棒变硬。
4. 食用时，将杯子从冷冻柜中取出。将每个杯子的底部置于流动温水下 20 秒，使其松动，然后将纸杯从冰棒上撕下。
5. **享用美食！**

放手让您的孩子参与需要勇气的步骤。

小贴士

也可使用其他水果，如蓝莓、草莓、芒果和菠萝。

趣味运动

儿童喜欢攀爬、爬行、奔跑、跳跃、摇晃、翻滚、扭动、手舞足蹈、伸展和踩踏板。尝试以下提示，帮助您的孩子享受活动时间：

- **室外活动。**每天带您的孩子去室外玩耍和探索。孩子在室外玩耍时更为活跃。
- **室内活动。**通过以下活动充实在家中的一天：跟随音乐跳舞、表演故事、开展有趣的运动和瑜伽、用软“球”玩投掷游戏、打造障碍赛和安全翻滚区域、将家务变为有趣的游戏。
- **免费且简单。**
  - 塑料咖啡罐盖（飞盘）
  - 空塑料瓶（保龄球瓶）
  - 枕头、靠垫和大箱子（翻滚、障碍赛）
  - 卷起的袜子和洗衣篮（投掷游戏）
  - 头巾或擦碗布（舞蹈彩带）
- **为了家人的健康而行动。**缺乏体育锻炼和看屏幕时间过长会损害孩子的健康。利用父母的影响力帮助孩子健康成长。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
室外活动							
室内活动							

指引

在您和孩子每次活动后，帮助孩子在方框中贴上贴纸（或画一个笑脸☺）。享受你们在一起度过的美好时光。

NEW YORK STATE | 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。