10 tips

Nutrition Education Series

be an active family

10 tips for becoming more active as a family

Physical activity is important for children and adults of all ages. Being active as a family can benefit everyone. Adults need 2½ hours a week of physical activity, and children need 60 minutes a day. Follow these tips to add more activity to your family's busy schedule.

1 set specific activity times

Determine time slots throughout the week when the whole family is available. Devote a few of these times to physical activity. Try doing something active after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk.

2 plan ahead and track your progress

Write your activity plans on a family calendar. Let the kids help in planning the activities. Allow them to check it off after completing each activity.

3 include work around the house

Involve the kids in yard work and other active chores around the house. Have them help you with raking, weeding, planting, or vacuuming.

4 use what is available

Plan activities that require little or no equipment or facilities. Examples include walking, jogging, jumping rope, playing tag, and dancing. Find out what programs your community recreation center offers for free or minimal charge.

5 build new skills

Enroll the kids in classes they might enjoy such as gymnastics, dance, or tennis. Help them practice. This will keep things fun and interesting, and introduce new skills!

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

6 plan for all weather conditions

Choose some activities that do not depend on the weather conditions. Try mall walking, indoor swimming, or active video games. Enjoy outdoor activities as a bonus whenever the weather is nice.

7 turn off the TV

Set a rule that no one can spend longer than 2 hours per day playing video games, watching TV, and using the computer (except for school work). Instead of a TV show, play an active family game, dance to favorite music, or go for a walk.

8 start small

Begin by introducing one new family activity and add more when you feel everyone is ready. Take the dog for a longer walk, play another ball game, or go to an additional exercise class.

9 include other families

Invite others to join your family activities. This is a great way for you and your kids to spend time with friends while being physically active. Plan parties with active games such as bowling or an obstacle course, sign up for family programs at the YMCA, or join a recreational club.

10 treat the family with fun physical activity

When it is time to celebrate as a family, do something active as a reward. Plan a trip to the zoo, park, or lake to treat the family.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

This institution is an Equal Opportunity Employer. This merial was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistanca Program-SNAP. The Supplemental Nutrition Assistanca Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1 (877) 847 3663.

DG TipSheet No. 29
April 2013
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10
chỉ dẫn

Bộ môn Dinh dưỡng
Loạt bài giáo dục

Xây dựng gia đình năng động

10 lời khuyên để trở thành một gia đình năng động hơn

Vận động thân thể quan trọng cho cả trẻ em và người lớn ở mọi lứa tuổi. Duy trì một gia đình năng động đem lại lợi ích cho mọi người. Người lớn cần 2 tiếng rưỡi vận động hàng tuần; trẻ em cần 1 tiếng mỗi ngày. Làm theo hướng dẫn này giúp tăng các hoạt động thể chất trong đời sống bận rộn của bạn.

1 Lên lịch cụ thể

Chỉ ra những thời điểm trong suốt tuần khi cả gia đình cùng rảnh. Dành một phần thời gian này cho vận động thân thể. Sắp xếp một hoạt động sau bữa ăn hoặc bắt đầu những ngày cuối tuần với cuộc đi bộ vào sáng thứ bảy.

2 Lập kế hoạch và theo dõi sự tiến bộ

Viết ra kế hoạch hoạt động trên lịch của gia đình bạn. Cho phép con bạn tham gia vào kế hoạch này. Để chúng đánh dấu sau mỗi hoạt động đã thực hiện.

3 Công việc nhà cũng là hoạt động

Giao cho các con của bạn việc làm vườn và các việc nhà khác. Để chúng giúp bạn những việc như nhổ cỏ, cào cỏ, trồng cây, hoặc hút bụi.

4 Dùng vật dụng có sẵn

Chọn các hoạt động cần ít hoặc không cần dụng cụ hay phương tiện. Ví dụ, đi bộ, chạy bộ, nhảy dây, chơi đuổi bắt, hoặc khiêu vũ. Tìm những chương trình miễn phí hay lấy phí tối thiểu ở các trung tâm giải trí trong cộng đồng của bạn.

5 Rèn luyện thêm kỹ năng mới.

Cho con bạn học những lớp có thể chúng yêu thích như thể dục, khiêu vũ, hay quần vợt. Giúp chúng thực hành. Cách này vừa vui vừa hấp dẫn và tạo thêm kỹ năng mới.

Vào www.ChooseMyPlate.gov để có thêm thông tin.

6 Chuẩn bị cho mọi điều kiện thời tiết

Hãy chọn một số hoạt động không bị ảnh hưởng bởi thời tiết. Thử đi bộ trong khu mua sắm, bơi ở hồ bơi có có mái che, hoặc chơi trò chơi video năng động. Tận hưởng các hoạt động ngoài trời khi trời đẹp.

7 Tắt máy truyền hình (TV)

Đặt ra luật không ai được xem TV, chơi game, hay dùng máy vi tính (trừ trường hợp phải học và làm bài) quá 2 tiếng một ngày. Thay vào đó, tham gia trò chơi năng động của gia đình, khiêu vũ theo loại nhạc yêu thích, hoặc đi bộ

8 Bắt đầu từng ít một

Bắt đầu với một hoạt động mới trong gia đình rồi từ từ thêm khi bạn thấy mọi người sẵn sàng. Dẫn chó cưng đi bộ, chơi banh, hoặc đến các lớp thể dục.

9 Mời gia đình bạn bè

Mời họ tham gia hoạt động của gia đình bạn. Đây là một cách rất tuyệt cho bạn và các con vui với bạn bè đồng thời vận động. Tổ chức tiệc có trò chơi vận động như bowling hay vượt chướng ngại vật. Ghi danh vào các chương trình gia đình tại YMCA, hoặc tham gia câu lạc bộ giải trí.

10 Thết đãi gia đình với những trò vận động vui

Trong dịp kỷ niệm của gia đình, tổ chức hoạt động dã ngoại như một phần thưởng. Lập kế hoạch đi vườn thú, hồ, hay công viên để vui cả gia đình.

USDA Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Trung tâm dinh dưỡng
Chính sách và khuyến khích

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

Đây là tổ chức xử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng. Tài liệu này do chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung của USDA (SNAP) tài trợ. SNAP cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung cho người có thu nhập thấp. Chương trình này giúp bạn mua thức ăn bổ dưỡng để có chế độ dinh dưỡng tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, vui lòng liên lạc 1 (877) 847-3663.

Trang hướng dẫn Số 29
Tháng 7, năm 2013
USDA là nhà cung cấp và cơ quan sử dụng lao động tạo cơ hội bình đẳng.