



# 身體

nobody's perfect

## 成為您孩子的健康教練

- **孩子仰慕他們的爸爸。** 作為爸爸和榜樣，您可以通過良好的飲食和定期鍛煉來幫助您的孩子學會擁有健康的生活方式。體育鍛煉和健康飲食是減輕壓力和塑造健康習慣的絕佳方式。
- **保持在您的最佳狀態，幫助支持您孩子的健康發展和習慣。** 保持開心、活躍：試著靈活一點，享受與您孩子相處的時光。鼓勵您的孩子每天進行充滿活力的活動。積極活動也有助於您和您的孩子處理壓力和其他情緒。這對你們所有人都很重要！
- **保持活躍。** 體育活動可以增強力量、協調性和信心，是幫助保持健康體重的因素。它們還會影響您孩子的健康和幸福，並會鼓勵您的孩子隨著年齡的增長保持活躍。在 [www.canada.ca](http://www.canada.ca) 上搜索「加拿大體育活動指南 (Canadian Physical Activity Guidelines)」，了解有關保持活躍的更多信息。
- **一起做。** 散步、騎自行車、玩雪、滑冰或游泳。活躍的孩子需要一種方法來釋放他們的能量。在孩子的日子允許進行活動。讓您的幼童和您一起走路——有時推著嬰兒車。乘搭電梯。走樓梯。不太活躍的孩子可能需要一些鼓勵。做一個遊戲。像兔子一樣從廚房跳到睡房，或者在穿衣服前做跳躍式千斤頂。
- **參與其中。** 走出社區。您和您的孩子可以在遊樂場結識新朋友並學習新技能。
- **限制「屏幕時間」。** 盡量減少看電視、使用電腦和玩遊戲。不建議 2 歲以下兒童有屏幕時間。對於 2 至 5 歲的兒童，將常規屏幕時間限制在每天不到 1 小時。
- **吃得健康，當心零食。** 幫助您的孩子學習健康的飲食習慣。作為父母，您的工作是設定規律的進餐和零食時間。您孩子的工作是決定吃多少。我們都需要均衡的飲食。分享用餐時間並與您的孩子一起吃飯。避免在看電視時吃零食，因為人們在看電視時往往會吃糖份和脂肪含量較高的零食。取而代之的是在您面前放一盤水果。
- **放輕鬆和睡覺。** 確保您和您的孩子有足夠的睡眠。您的身心健康依賴於休息。慢下來，依偎在一起，並一起閱讀。



**i** 做健康的榜樣。  
作為爸爸，您為孩子  
樹立榜樣。

欲了解更多關於 Nobody's Perfect (人無完人) 的信息或下載此文檔，  
請在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 搜索「Nobody's Perfect Tipsheets (人無完人小貼士)」。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# 有趣而輕鬆的活動

## 餐廳遊戲

- 角色扮演對您的孩子了解世界如何運作很重要。在用餐時間或您的孩子想要假裝時玩餐廳遊戲。這是鼓勵健康飲食的好方法。將您的廚房變成健康食物餐廳。這裡有一些想法可以幫助您：
- **讓您的孩子為您的餐廳起名字。** 您的餐廳是不能沒有名字的！
- **為您的餐廳聘任工作人員。** 您可以擔任主廚，您的孩子可以擔任東主、侍應生和助理廚師。如果您真的在準備晚餐或只是在玩餐廳遊戲，您的孩子會喜歡參與其中，這是共度時光的好方法。您甚至可以用帽子和圍裙作裝扮！
- **製作菜單。** 沒有一家餐廳會沒有菜單！從傳單上剪下圖片或幫助您的孩子寫下選項。為您家人最喜歡的健康餐拍照，以便下次在菜單上使用。在每個食物組別的菜單中製作選框；蔬菜、蛋白質、水果、牛奶和麵包。為幫助鼓勵均衡的選擇，顧客必須從每個類別中至少選擇 1 項。
- **經營您的餐廳。** 與您的員工一起愉快地接受訂單。這裡也可以發生很多學習。他們將了解食物選擇、份量甚至算術！一起上菜。
- **休息一下。** 餐廳工作人員需要休息，所以每個人都應該坐在一起吃飯。
- **不要忘記付款！** 吃飯後，每個人都得付賬——您可以用遊戲幣，也可以自己做錢幣，留著下次用。
- **一起清理。** 當每個人都吃完並付款後，您的員工可以幫助清理桌子並洗碗。即使是幼童也可以幫助把餐具放入洗碗碟機。這也是教導責任和合作的好方法。

活動改編自：

[www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906](http://www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906)



加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 的合作和專業知識及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。