



身体

nobody's perfect

成为您孩子的健康教练

- **孩子们尊敬他们的父亲。** 作为父亲和榜样,您可以通过良好的饮食和定期锻炼,帮助孩子学会拥有健康的生活方式。体育锻炼和健康饮食是减轻压力和塑造健康习惯的绝佳方式。
- **保持最佳状态,帮助您孩子健康发展和养成良好习惯。** 玩得开心,保持活跃:试着灵活一点,享受与孩子相处的时光。鼓励您的孩子每天进行充满活力的活动。积极活动也有助于您和您的孩子应对压力和其他情绪。这对你们所有人都很重要!
- **积极乐观。** 体育活动可以增强力量、协调性和信心,是帮助保持健康体重的一部分。它们还会影响您孩子的健康和幸福感,并会鼓励您的孩子随着年龄的增长而保持活跃。在 www.canada.ca 上搜索“Canadian Physical Activity Guidelines”(加拿大体育活动指南),获取有关积极运动的更多信息。
- **一起运动。** 散步、骑自行车、玩雪、滑冰或游泳。活泼的孩子们需要释放能量的方式。每天都让孩子做运动。让您的幼儿陪您一起走 - 有时帮着推婴儿车。乘坐电梯。走楼梯。不太爱动的孩子可能需要一些鼓励。将这当做一个游戏来玩。像兔子一样从厨房跳到卧室,或者在穿衣服前做开合跳。
- **积极参与。** 参与社区活动。您和您的孩子可以在游乐场结识新朋友并学习新技能。
- **限制“屏幕时间”。** 尽量减少看电视、使用电脑和玩游戏。不建议2岁以下儿童看电子屏幕。对于2至5岁的儿童,将日常或常规看屏幕的时间限制为每天少于1小时。
- **吃好,吃零食要注意。** 帮助您的孩子养成健康的饮食习惯。作为父母,您负责设定规律的进餐和零食时间。您的孩子负责决定吃多少。我们都需要均衡的饮食。与您的孩子同时用餐并与他们一起吃。避免在看电视时吃零食,因为人们在看电视时往往会吃糖分和脂肪含量较高的零食。吃一碗水果代替。
- **放松和睡觉。** 确保您和您的孩子有足够的睡眠。您的身心健康取决于休息。慢下来,依偎在一起,一起读书。



i 做一个健康的榜样。作为父亲,您为您的孩子树立了榜样。

若需 *Nobody's Perfect* (人无完人) 的详细信息,要下载本文档,请在 Canada.ca 上搜索“*Nobody's Perfect Tipsheets*”(人无完人小贴士)。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

轻松有趣的活动

玩餐厅场景游戏

- **角色扮演**对您的孩子了解世界如何运作很重要。在用餐时间或您的孩子想要过家家时玩餐厅场景游戏。这是鼓励健康饮食的好方法。将您的厨房变成健康食品餐厅。下面的一些想法可以帮助您：
- **让您的孩子为餐厅命名。**餐厅不能没有名字！
- **为您的餐厅配备工作人员。**您可以担任主厨，您的孩子可以担任服务员、侍应生和帮厨。如果您真的在准备晚餐或只是在餐厅玩耍，您的孩子会喜欢参与其中，这是一种共度时光的好方法。您甚至可以用帽子和围裙装扮！
- **制作菜单。**没有菜单就不是餐厅！从传单上剪下图片或帮助您的孩子写下选项。为您家人最喜欢的健康餐拍一张照片，以便下次在菜单上使用。在每个食物组的菜单中制作方框；蔬菜、蛋白质、水果、牛奶和面包。为了帮助鼓励均衡的选择，顾客必须从每个类别中至少选择1项。
- **经营您的餐厅。**与员工一起开心地地点单。在这里也可以学到很多东西。他们将了解食物选择、份量甚至数学！一起上菜。
- **休息一下。**餐厅工作人员需要休息，所以每个人都应该坐在一起吃饭。
- **不要忘记付款！**吃完饭后，每个人都得付账 - 您可以用游戏币，也可以自己做，留着下次用。
- **一起打扫卫生。**当每个人都吃完饭并付款后，您的员工可以帮助收拾桌子和洗碗。即使是幼儿也可以帮忙把碗放入洗碗机。这也是教授责任和合作的好方法。

活动改编自：
www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906



加拿大公共卫生署非常感谢 Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) 及其全国网络在为爸爸开发 *Nobody's Perfect* (人无完人) 小贴士方面提供的合作和专业知识。