

physical activity

healthy
tips

Did you know?

96% of grade school children get less than 30 minutes of daily physical activity.

- Set a good example and be active with kids and family every day. Turn fitness into a lifelong habit!
- Daily physical activity helps us stay healthy—and reduces risk of obesity and disease.
- Aim for at least 60 minutes of physical activity daily.

Try these ideas for family activity:

- Move it! Play a family game of tag, catch or hide-and-seek.
- Jump up! Turn a rope solo or take turns jumping in and out.
- Dance to the music! Play tunes and dance with the kids.
- Chip in with chores! Rake leaves, shovel snow and garden as a family.
- Step out! Walk more often to school, to worship, to work or the grocery store.
- Go up & down! Make extra trips on the stairs—and have children join you.



Ways to Encourage Activity

Focus on Fun

(keep it light and playful)

Choose "Age Right" Activities

(to avoid boredom or frustration)

Visit Playgrounds & Active Spots Often

Provide Simple Equipment

(balls, jump ropes, kites)

For
**Beach Ball Party
Chex Mix™**
and hundreds of other
recipes, go to
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

actividad física

consejos saludables

¿Sabías esto?

El 96% de los niños en edad escolar realizan menos de 30 minutos de actividad física diaria.

- Ofrece un buen ejemplo y mantente activa con tus hijos y tu familia todos los días. ¡Convierte el ejercicio en un hábito para toda la vida!
- La actividad física diaria nos ayuda a permanecer saludables y reduce el riesgo de obesidad y enfermedades.
- Proponte al menos 60 minutos de actividad física al día.

Prueba estas ideas para la actividad familiar:

- ¡Muévete! Juega un juego familiar de "corre que te alcanzo", atrapar o a las escondidas.
- ¡Salta! Salta a la cuerda sola o háganlo por turnos.
- ¡Baila al ritmo de la música! Pon música y baila con los niños.
- ¡Ayuda con las tareas del hogar! Recojan hojas, paleen nieve y cuiden el jardín en familia.
- ¡A caminar! Caminen más seguido a la escuela, a la iglesia, al trabajo o al supermercado.
- ¡Sube y baja! Haz más recorridos por las escaleras, y que tus hijos te acompañen.



Maneras de alentar la actividad

Concéntrate en la diversión
(mantenlo ligero y que sea un juego)

Escoge actividades adecuadas para la edad
(para evitar aburrimiento o frustración)

Visita parques de juegos y lugares de actividad con frecuencia

Ten un equipo sencillo
(pelotas, cuerdas para saltar, cometas)

Para
Fiesta de pelota en la playa Chex Mix™
y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS