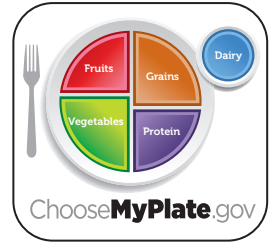


10 tips

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!

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.



United States
Department of
Agriculture

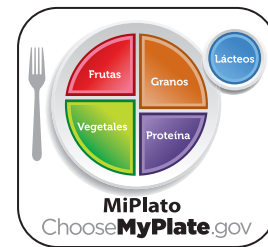
Go to www.ChooseMyPlate.gov
for more information.

DG TipSheet No. 29
April 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos

Serie
de educación
en nutrición

que su familia se mantenga activa



10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 planee actividades específicas

Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empiece el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.



2 planee con anticipación y tome nota de sus logros

Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

3 incluya el trabajo en la casa

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



4 use lo que esta disponible

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 desarrolle nuevas habilidades

Suscriba a los niños en clases que los entretengan como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollarán nuevas habilidades.

6 planee para todas las condiciones del tiempo

Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

7 apague la televisión

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

8 empiece poco a poco

Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y adicione más cuando vea que todos esten listos. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.



9 incluya otras familias

Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbase en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.



10 deleite a su familia con actividad divertida

Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.