限制使用嬰兒車的時間

活潑的交通（Active transport），是指利用身體活動的交通方式，例如步行、騎自行車或使用踏板車，而不是開車或者推嬰兒車。

雖然把孩子放在嬰兒車裡推著走往往更加方便快捷，但是年齡較小的孩子也可以自己走路或者騎自行車，即使是短暫的時間也好。安排足夠的時間，讓您和孩子可以「活潑地」走路，這也是增加身體運動量很好的方法。

外出的時候走路或騎自行車，還可以讓孩子有機會:

- 瞭解道路和行人安全知識。
- 瞭解大自然，享受在室外活動場所的樂趣。
- 在公共場合更加自信。
- 體驗不同的活動方式。
- 鍛煉腿部力量，以後能夠走路或騎自行車走得更遠。

您和孩子可以嘗試採用以下的交通方式:

- 將車停得遠一點，其餘的路程要有足夠的時間走路。
- 每次走路或者騎自行車都比上一次走得遠一些。
- 如果去附近不遠的地方，例如去托兒機構，可以走路、騎自行車或者使用滑板車。

www.health.gov.au
本出版物中的所有資訊截止2013年6月是正確的。
10149 June 2013

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)

讓孩子經常活動

Keeping children on the move

Australian Government
Department of Health and Ageing

小孩子都喜歡活動。不過，有些日常行為和活動實際上卻限制了孩子活動的機會。

如果孩子長時間不活動，例如坐在嬰兒車裡或在電視、電腦的屏幕前，他們定期進行體育活動的時間就會減少。這樣還可能會限制孩子將時間用於其他有利於發育的重要活動，例如閱讀、藝術和手工、拼圖等。長時間坐著不動，可能會對孩子的健康造成不良影響，而早年養成的習慣會影響一生的行為。

限制使用電子屏幕的時間

在澳大利亞，關於電子屏幕使用時間的建議是：未滿兩歲的孩子，完全不要使用電子屏幕。年齡較小的孩子使用電子屏幕，就可能會減少活潑玩耍的時間，減少跟別人的交往，也減少了語言發展的機會。使用電子屏幕的時間還會減少孩子集中注意力的時間。

根據上述建議，兩至五歲的孩子使用電子屏幕的時間，每天應該限制在一個小時以內。低齡兒童看很多電視，這跟一系列的風險都有關聯，包括超重、不健康的飲食習慣、肌肉和骨骼發育不良、語言能力發展遲緩等。使用電子屏幕的時間跟身體運動量減少也有關係，而看電視的習慣會延續到童年後期。

無論孩子在其他時候多麼活潑，您都必須考慮控制孩子使用電子屏幕的時間。

「長時間坐著不動，可能會對孩子的健康造成不良影響……」

控制或限制使用電子屏幕時間的方法

- 準備一些簡單的物品，讓孩子隨時可以用來玩，比如舊紙箱、皮球、氣球、積木等。
- 鼓勵孩子根據自己的想像來設計遊戲和活動。
- 如果孩子喜歡的電視節目跟室外活動的時間相衝突，可以將電視節目錄下來。
- 在用餐時間關掉電視機。
- 不要在臥室裡擺放電子屏幕。

如果您不喜歡活動，那麼對自己的日常習慣也應該反省，這也是鼓勵孩子在日常生活中多活動的好方式。