



# Active play for young children

- Active play every day helps children build strong muscles and bones, grow and sleep well, develop movement skills and make friends.
- Young children need at least three hours of movement and active play spread throughout every day. Aim for less than 60 minutes each day lying still (except during sleep).
- Playing with simple objects such as tyres, large soft beach balls, empty containers, cushions, socks and cardboard boxes encourage movement, imagination and learning.

## Make active play part of your child's day

- The best physical activity for young children is unstructured free play. Active outdoor play helps children's imagination, development and learning.
- Outdoor play is ideal for young children. It costs nothing and can be as easy as finding some sand, water, leaves or stones. Play can include touching, feeling, listening and seeing lots of different objects. Try to make outdoor play part of everyday.
- Make sure your child is dressed for the weather (e.g., a coat on cold days, a hat on sunny days).
- Let young children explore and copy others during play, such as dancing to music or jumping in leaves.
- Limit the time your child spends in strollers and car seats. Encourage your child try new movements such as climbing, building, kicking or balancing.
- Encourage active play options for your young child instead of watching television or playing on other screens such as computers, iPads and phones. Limit screens for young children to 60 minutes a day. Children develop and learn better in real life than from watching screens.
- Make time for active time together as a family.



### Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne  
 50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia  
 TELEPHONE +61 3 9345 9300  
[www.rch.org.au/nutrition](http://www.rch.org.au/nutrition)

<p>Melbourne Children's</p> <p>Excellence in clinical care, research and education</p>			
--	--	--	--



Dinh dưỡng

Tiếng Anh/Tiếng Việt

## Vui chơi tích cực cho trẻ nhỏ

- Vui chơi tích cực mỗi ngày giúp trẻ hình thành cơ và xương chắc khỏe, tăng trưởng và ngủ tốt, phát triển các kỹ năng di chuyển và kết bạn.
- Trẻ nhỏ cần ít nhất ba giờ đồng di chuyển và vui chơi tích cực, được rải ra trong suốt mỗi ngày. Đặt mục tiêu nằm bất động chỉ dưới 60 phút mỗi ngày (ngoại trừ trong lúc ngủ).

### Hãy làm cho sinh hoạt vui chơi tích cực trở thành một phần trong ngày của con quý vị

- Hoạt động thể lực tốt nhất cho trẻ nhỏ là vui chơi tự do, không theo cấu trúc. Vui chơi tích cực ngoài trời giúp trí tưởng tượng, sự phát triển và việc học của trẻ.
  - Vui chơi ngoài trời là sinh hoạt lý tưởng cho trẻ nhỏ. Cách này không tốn kém chi cả, và có thể dễ dàng như tìm một chút cát, chút nước, ít lá cây hay ít sỏi đá. Vui chơi có thể bao gồm sờ, chạm, cảm nhận, lắng nghe và ngắm nhìn nhiều vật khác nhau. Hãy cố làm cho sinh hoạt vui chơi ngoài trời trở thành một phần của mỗi ngày.
  - Hãy đảm bảo là con chập chững tập đi của quý vị mặc quần áo đúng cho thời tiết (chẳng hạn, một chiếc áo khoác ngoài vào những ngày lạnh, chiếc nón vào những ngày nắng).
  - Hãy cho trẻ nhỏ khám phá và bắt chước người khác trong lúc chơi, như nhảy múa theo nhạc hay nhảy trên lá cây.
  - Vui chơi với các đồ vật đơn giản như những chiếc lốp xe, trái banh mềm, lớn để chơi ngoài bãi biển, các đồ đựng rỗng, gối nệm, vớ và hộp bìa các-tông, đều kích lệ sự di chuyển, trí tưởng tượng và việc học.
- Hạn chế thời gian con quý vị trong xe đẩy và trong ghế ngồi trong xe hơi. Khuyến khích con quý vị thử các cách di chuyển mới, như leo chèo, xây dựng, đá, đập hay giữ thăng bằng.



- Khuyến khích các lựa chọn vui chơi tích cực cho con nhỏ của quý vị, thay vì coi ti-vi hay chơi trên các loại màn hình khác, như máy vi tính, iPad và máy điện thoại. Đối với trẻ nhỏ, hạn chế các loại màn hình, ở mức độ 60 phút mỗi ngày. Trẻ phát triển và học tốt hơn trong đời sống thật, hơn là từ việc coi các loại màn hình.
- Hãy dành thời giờ cho thời gian hoạt động cùng nhau như một gia đình.

### Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne  
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia  
TELEPHONE +61 3 9345 9300  
[www.rch.org.au/nutrition](http://www.rch.org.au/nutrition)

Melbourne  
Children's  
Excellence in  
clinical care,  
research and  
education



Murdoch  
Children's  
Research  
Institute

