

UC Fuel Their Minds Parent Corner

CE Ideas for Better Eating and Active Play with Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu
ceyolo@ucdavis.edu

Move More!

New physical activity rules urge everyone, including children, to move every day. Moving daily helps a child’s body and mind. Active children have better moods, sleep, focus, creativity, memory, and the skills to handle feelings of fear, stress, and sadness. Learning to move daily sets children up to carry on these habits into adulthood. Children learn by watching and doing physical activities. Modeling active behaviors teaches children to love being active (and will keep you healthy too). Your family can do activities that you all love, but can also test yourselves with new movements. Try new activities like group classes or fitness contests for free or low-cost by joining your local YMCA or community center. There are many ways to move to help your body and mind. Remember to praise children for being active with you and when they move on their own.



Below is a list of the many different movements for children and families to practice every day.

| Type of Activity | At School | At Home | Outside |
|---|---|---|--|
| Aerobic (makes you breathe harder and faster) | Tag, catch, running on the playground, tumbling, dancing, walking, biking, scootering to school, running games, jumping jacks | Riding a bicycle, swimming, dancing, playing throwing and catching games, chores like raking leaves and moping floors, active video games, aerobics videos, climbing stairs quickly | Hiking, running, swimming, dancing, walking instead of driving to do tasks, skating, martial arts, snow sports, handball, walking a pet, fast-paced sports (like basketball or soccer) |
| Muscle-building (aids your ability to push or pull) | Climbing and hanging on playground equipment, push-ups, squats, games like tug-of-war, weight lifting, wearing a heavy backpack | Yoga, tree climbing, games of strength (arm wrestling), strength videos, moving furniture | Lifting boxes, pushing heavy carts, carrying large loads, sports of strength (like wrestling) |
| Bone-strengthening (builds bone mass) | Hopping, skipping, jumping jacks, running, basketball | Hip-hop dancing, jumping on a trampoline, high-impact aerobics videos | Gymnastics, high-impact sports (like soccer or track and field) |
| Stretching (aids your muscles, helps range of motion) | Stretching, reaching for far items (like when hanging and reaching on playground equipment) | Floor stretches while watching screens | Climbing tall objects (like playground equipment), sports like baseball, basketball, or ballet |
| Balance (helps mind-body awareness to keep from falling over) | Hopscotch, balance beam on playground, climbing, biking, skating to school | Balancing on a diving board, jumping on a trampoline, standing on one leg, yoga, riding a bicycle | Walking on short ledges or uneven surfaces (like in nature), climbing trees, sports that need balance (like gymnastics or martial arts) |

Connect with us on social media to receive nutrition and wellness tips for you and your family!



UC-CalFresh Nutrition Education Program, Yolo County



@uccalfreshyolo

UC Fuel Their Minds Parent Corner

CE Ideas Para Una Mejor Alimentación y Juego Activo con Niños



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu
ceyolo@ucdavis.edu



Muévase mas!

Las nuevas reglas de actividad física recomiendan que todos, incluyendo los niños sean activos diariamente.

El movimiento diario no solo ayuda la mente y el cuerpo de los niños, sino que también mejora sus ánimos, duermen mejor, tienen mejor enfoque, y tienen más creatividad y memoria. También les ayuda a tener la habilidad de poder controlar sentimientos de miedo, estrés y tristeza.

El aprender la importancia de la actividad física a una temprana edad promueve a que estos hábitos continúen hacia la adultez. Los niños aprenden actividad física viendo y haciendo. Al usted modelar comportamientos activos, los niños aprenden a disfrutar la actividad física. En familia pueden hacer actividades que todos disfrutan, y a la misma vez pueden intentar nuevos movimientos. Los centros comunitarios y el YMCA ofrecen una variedad de clases en grupo y concursos gratis o a bajo costo. Hay muchas maneras como pueden mantenerse activos para la ayuda de la mente y el cuerpo. Recuerde de siempre elogiar a los niños cuando son activos, ya sea con usted o por sí mismos.



Esta lista muestra los muchos movimientos que niños y familias pueden practicar todos los días.

| Tipo de Actividad | En la Escuela | En la Casa | Afuera |
|--|---|--|---|
| Aeróbico (lo hace respirar más rápido y fuerte) | Jugar a corretearse, juegos de lanzar y atrapar la pelota, correr en el patio de recreo, bailar. Caminar, patinar, montar bicicleta para llegar a la escuela, juegos que involucran correr, saltos de tijera | Montar bicicleta, nadar, bailar, juegos de lanzar la pelota, quehaceres como rastrillar hojas y fregar el piso, video juegos activos, correr escaleras rápidamente | Caminatas, correr, nadar, bailar. Caminar en lugar de manejar, patinar, artes marciales, deportes de nieve, caminar a la mascota, deportes como baloncesto, y futbol |
| Desarrollo Muscular (Ayuda su habilidad para empujar o jalar) | Treparse y colgarse en el equipo de patio de recreo, sentadillas, juegos como la lucha de la cuerda, levantar pesas, llevar una mochila pesada | Yoga, trepar árboles, juegos como pulso de brazos, mover muebles, videos con movimientos de resistencia | Levantar cajas, empujar caretas pesadas, acarrear cargas pesadas, deportes de fuerza como lucha libre |
| Fortalecimiento de los hueso (ayuda la resistencia de los hueso) | Brincar, saltos de tijera, correr, baloncesto | Bailar hip-hop, brincar en un trampolín, videos aeróbicos de alto impacto | Ejercicios gimnásticos, deportes de alto impacto como futbol o carreras de pista y campo |
| Estiramiento (ayuda los músculos, y amplitud de movimientos) | Estirarse para alcanzar objetos retirados (como cuando alcanza las barras en el patio de recreo) | Estiramientos en el suelo durante tiempo de pantalla | Subirse a objetos altos como el patio de recreo, deportes como béisbol, baloncesto, o valet |
| Balance (ayuda a la conciencia corporal para evitar caídas) | Juego de la rayuela/el avioncito, barra de equilibrio en el patio de recreo. Patinar o montar bicicleta para llegar a la escuela | Brincar en el trampolín, pararse sobre una pierna, yoga, montar bicicleta | Caminar sobre repisas cortas o superficies desiguales (como en la naturaleza), subirse en árboles, deportes que necesitan equilibrio como la gimnasia |

¡ Conéctese con nosotros en las redes sociales para recibir mas consejos de nutrición y bienestar para usted y su familia!



UC-CalFresh Nutrition Education Program, Yolo County



@uccalfreshyolo

Artículo adaptado de la guía de actividad física para los estadounidenses 2ª edición: health.gov/paguidelines/second-edition/

2019