



Family Commercial Challenge

Preschoolers should strive for at least 90 minutes of daily physical activity. These minutes can quickly add-up throughout the day. Here is one way to make physical activity fun for the whole family.

Watch your favorite television show together. Every time you see a commercial, get up and do a physical activity. Take turns choosing what activity the family will do together so everyone has a chance to lead!

Possible family Activities:

- Jump in Place
- Jog in Place
- March in Place
- Touch your toes
- Knee Bends
- Dancing
- Arm Circles
- Tip-toe Raises
- Hop and Gallop



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's SNAP and other HealthMPowers partners.



Reto familiar durante comerciales

Los preescolares deben tratar de hacer por lo menos 90 minutos de actividad física diariamente. Estos minutos pueden sumarse rápidamente durante el día. Esta es una manera de hacer que la actividad física sea divertida para toda la familia.

Vean sus programas de televisión favoritos juntos. Cada vez que empiece un commercial, levántense y hagan una actividad física. Para que todos tengan la oportunidad de ser el líder, tomen turnos escogiendo la actividad que la familia hará junta!

Posibles actividades familiares:

- Brincar en su lugar
- Trotar en su lugar
- Marchar en su lugar
- Tocarse los pies
- Doblar las rodillas
- Bailar
- Hacer círculos con los brazos
- Ponerse en puntillas
- Saltar y galopar



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otros socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.