

家長是有權力!

限制看電視及建立健康的家庭

你準備從那一步驟開始?

沒有人看電視時，將電視機關掉

每星期選擇一晚不看電視

吃飯時把電視機關掉

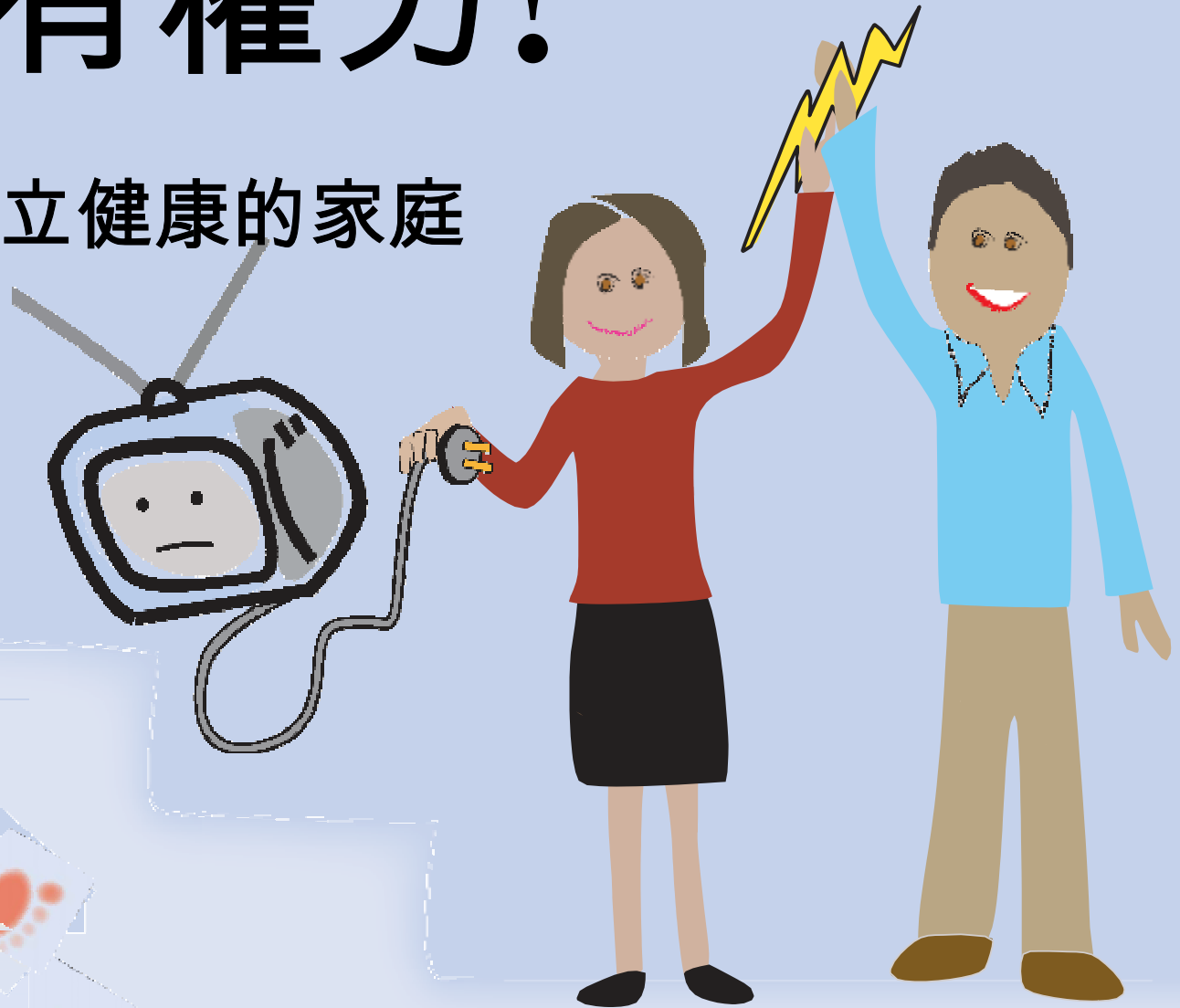
監督您孩子看的電視節目

限制每天兩小時看電視及玩電子遊戲

移開孩子房間內的電視機

計劃家庭活動以取代看電視

取消有線電視



Contra Costa
Health Services
WIC Program is an
Equal Opportunity Program



Funded by KAISER PERMANENTE
Healthy Eating, Active Living Initiative