

快乐爆了!湖南 240 多组家庭一起菜大闯关

今日女报 / 凤网记者 冯晓雅 实习生 鲁灿



夏日虽“热辣”，遛娃正“滚烫”。7月21日，安利纽崔莱湖南2024亲子健康“家”年华趣味游园赛在长沙举行，全省240组家庭开启了一场充满欢笑与温情的亲子之旅，一起在运动中培养良好的亲子关系，倡导健康的家庭生活方式。

本次活动由湖南省妇联指导，长沙市妇联、今日女报、安利(中国)日用品有限公司主办，湖南家庭文旅运营中心、凤网传媒等承办，湖南省家庭教育研究会、株洲市妇联、湘潭市妇联等协办。

在现场，湖南省妇联家庭和儿童工作部部长、湖南省家庭教育研究会会长付瑞芳，长沙市妇联党组书记、主席彭娟，安利湖南分公司负责人魏能斌，今日女报总编辑杜介眉，株洲市妇联党组成员、副主席朱新艳等共同启动本次活动。

活动自7月11日在今日女报/凤网全媒体启动招募后，共收到了1000余组家庭报名，还有来自长株潭三地的“爱心妈妈”热心参与。



扫一扫，看更多精彩内容

123! 和爸爸妈妈一起快乐“大闯关”

“之前在网络上看了不少闯关综艺，这还是第一次和孩子经历挑战，我家姑娘居然跑得比我还快。”来自长沙市雨花区的李女士刚从障碍赛道上走下来，擦了擦头上的细汗笑着说。

原来，活动现场打造了不同的趣味运动闯关环节，孩子和家长们需要通力合作，完成关卡任务，集齐所有环节的盖章通行证，即可到达赛程终点。

现场结合健康主题、创新性地还原了“愤怒的小鸟”“飞行棋”等国民游戏场景，不仅俘获了孩子们的心，更让家长乐得合不拢嘴。

“我最喜欢的关卡是‘和坏习惯说拜拜’，我投得可准了!”刚从工作人员的手上拿到“通关章”，6岁的米修已经迫不及待地奔向了“真人飞行棋”赛场。

在“大闯关”亲子互动环节，孩子各个亮出看家本领，上坡、下坎、协同快走。家住长沙市开福区的小姑娘思睿开心地为赛场上的小伙伴加油，骄傲地展示自己收集的“通关章”。

“等待孩子参赛时，我观察到周围张贴了不少运动知识，比如健身前需要进行热身。”来自株洲市芦淞区的张

女士说，平时“不进脑子”的知识，在“丢沙包”“赛车”等趣味游戏中“无痛”进入大脑，“保证健康饮食和锻炼，才能做自己的健康冠军”。

收集满“通关章”后，孩子们还可以去参加飘移车游乐活动。飘移车区，孩子们化身一个个小小红细胞，驾驶飘移车在代表血管的车道上行驶，为身体运送能量。

现场不仅有各种游戏，而且还设置有各种抽奖环节和有奖问答。每每主持人将问题一抛出，孩子们便纷纷举手抢答。

“一天当中我们至少要吃多少种食物”“保护好视力要多吃什么”“贫血最可能与哪种元素缺乏有关”……孩子们在参与互动中获得了知识，还收获了精美的礼品。



DIY一份“营养特调”，了解早餐的重要性

“小朋友们，你们知道吗?早餐对你们的健康成长非常重要哟。”主赛场的另一边，每隔20分钟开启的“营养早餐小课堂”不等响铃，已经被求知欲满满的家长围得满满当当，安利湖南分公司营养讲师们拿着琳琅满目的健康食材，手把手教授营养早餐“新手攻略”。

“每天的早餐最好要食物多样，除了主食，富含蛋白质的食物、蔬菜水果都不可少。”只见孩子们拿着牛奶、香蕉等新鲜食材，在营养师的指导下精心配比，很快一杯营养暖胃的“早餐特调”新鲜出炉。

提升健康素养，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。“健康中国 我们行动”普及健康知识，推广



健康行动，是提升全民健康素养的有益实践，会激励更多人抱团学习健康知识，更有动力坚持行动，并带动身边人参与。营养师们用生动有趣的案例和调研数据，向家长孩子们解答了平衡膳食的重要性，以及在营养学的视域下，各类营养元素的摄入途径和发挥机制等营养学知识。

有趣又“有料”的“营养早餐小课堂”收获了一众好评，“我和孩子一同学习了解了与早餐相关的营养科普知识，尝到了孩子亲手制作的营养早餐，觉得她真的长大了，参加这次活动不仅让我和孩子的共同话题变多了，更让我们一家认识到了健康生活方式的重要性。”参加活动的杨女士说。

营养+运动，为孩子的假期保驾护航



“暑期，是孩子们释放天性、探索世界的宝贵时光，也是家长以及社会各界给予更多关爱与陪伴的关键时期。”付瑞芳表示，本次活动既有爱心企业安利湖南分公司的策划筹备，也有主流媒体今日女报的精准策划，还有长株潭三地妇联组织精心联动，更有包括“爱心妈妈”在内的数百个家庭的精彩参与，既温暖了孩子，也教育孩子，是一次有利于家庭、有益于社会的活动，也是湖南积极推动暑期儿童关爱服务活动的具体举措之一。同时，她也希望更多家庭、更多企业参与到暑期关爱服务活动中来，更多地关爱孩子的健康、安全、营养和心理等各个方面，让孩子们度过一个快乐安全、幸福成长的假期。

魏能斌介绍，安利公司一直致力于帮助更多人追求更健康、更美好的生活。接下来安利将多维度推动全面健康和创建美好生活作为企业宗旨，深耕细作大健康赛道，加大产品研发与创新，通过大健康

及美好生活社群，传播健康知识，提供个性化健康解决方案，塑造公众健康生活习惯。这一次，携手今日女报、长株潭三地妇联组织一起举办亲子趣味游园赛。希望“小朋友”和“大朋友”们能在游戏中学习营养知识，将知识转化为行动，将行动变为习惯。大家共同努力，带动身边更多的同学们一起坚持运动、养成健康合理的饮食习惯和生活方式。

近年来，今日女报在省妇联等指导下，创新打造了特色品牌“湖南妈妈去哪玩”“湖南家庭成长营”，专注家庭文旅、家庭教育的宣传、活动和培训等工作。为积极响应健康中国建设的号召，安利纽崔莱积极投入健康中国行动，致力于引领公众迈向健康生活的轨道，通过实现个人健康、社群健康，从而达至实现城市健康。此次，今日女报、安利(中国)日用品有限公司和长沙市妇联等发起本次公益活动，旨在倡导、帮助孩子们在运动中学习、培养健康生活方式。