

## ٨ عادات صحّية

اشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية أو  
العصير أو الكورديال

ليكن هدفك تناول ما لا يقل عن خمسة مقادير  
من الخضراوات ومقدارين من الفواكه كل يوم  
بالنسبة للبالغين سنتين إلى ٣ سنوات، تناول مقدارين ونصف  
من الخضراوات ومقداراً من الفاكهة

احصل على مدة كافية من النوم

يوصى بهذا على مدى ٢٤ ساعة:

١٠ ساعات - ١٣ ساعة للبالغين ٣ - ٥ سنوات

يوصى بهذا خلال ليلة واحدة:

٩ ساعات - ١١ ساعة للبالغين ٥ سنوات - ١٣ سنة

٨ - ١٠ ساعات للبالغين ١٤ - ١٧ سنة

مارس نشاطاً لمدة ساعة  
على الأقل يومياً، كل يوم

ابدأ كل يوم  
بفطور صحي

المحافظة على  
الصحة معاً

اعرف حجم قطعتك/مقدارك

اختر مأكولات خفيفة أفضل  
صحياً وقلل من مأكولات المتعة

ضع حدًا لأوقات مشاهدة الشاشات  
(يجب ألا يزيد على ساعة في اليوم للبالغين سنتين  
إلى ٥ سنوات، ولغاية ساعتين في اليوم للأطفال  
البالغين ٦ سنوات وأكثر)