

این اطلاعات به بچه‌های
۲ - ۱۷ ساله مربوط می‌شود

۸ عادت سالم

به جای نوشابه گاز دار، آب میوه یا شربت،
آب بنوشید.

خواب کافی داشته باشید
توصیه شده برای هر ۲۴ ساعت:
۱۰ - ۱۳ ساعت برای ۳ - ۵ ساله‌ها
توصیه شده برای هر شب:
۹ - ۱۱ ساعت برای ۵ - ۱۳ ساله‌ها
۸ - ۱۰ ساعت برای ۱۴ - ۱۷ ساله‌ها

**هر روز دست کم
۵ پُرس سبزیجات و ۲ پُرس میوه**
برای ۲ تا ۳ ساله ها ۲٫۵ پُرس سبزی و ۱ پُرس
میوه بخورید.

هر روز دست
کم یک ساعت فعال
باشید، ۱ ساعت هر روز

هر روز با یک
صبحانه سالم شروع کنید

با هم
سالم باشید

بدانید که مقدار غذای شما/ پُرس
شما چقدر است

از تنقلات سالم‌تر استفاده کنید و از غذا
های خوشمزه ولی ناسالم کمتر استفاده کنید

**زمان نگرش به صفحات
دستگاه های برقی را محدود کنید**
بیش از ۱ ساعت در روز برای ۲-۵
ساله ها نشود، و تا حد اکثر ۲ ساعت
در روز برای کودکان ۶ ساله یا بیشتر