

8가지 건강한 습관

청량음료, 주스 혹은 코디얼 대신에 물을 마십니다

충분한 수면을 취합니다
24시간 동안 권장되는 수면 시간:
3-5세의 경우 10-13시간;
밤에 권장되는 수면 시간:
5-13세의 경우 9-11시간;
14-17세의 경우 8-10시간.

매일 야채 5서브 및 과일 2서브 섭취를 목표로 합니다.
2-3세의 경우, 야채 2와 1/2서브, 과일 1서브.

매일 최소 1 시간은 활동적으로 보냅니다.

건강한 아침식사로 하루를 시작합니다



영상 시청 시간을 제한합니다.
2-5세 아이들의 경우 하루에 최대 1시간으로 제한하고, 6세 이상의 아이들은 2시간으로 제한합니다.

조금 더 건강한 간식을 선택하고 군것질을 줄입니다.

자신의 적정 섭취량을 파악합니다

건강한 습관에 대한 더 많은 정보를 원하시면 makehealthynormal.nsw.gov.au를 방문하세요.

건강 전문 자료를 원하시면 pro.healthykids.nsw.gov.au를 방문하세요.