

जानकारी बालबालिकाहरुको लागि मिल्ने छुन्
उमेर 2-17 महिना

८ स्वस्थ बानीहरु

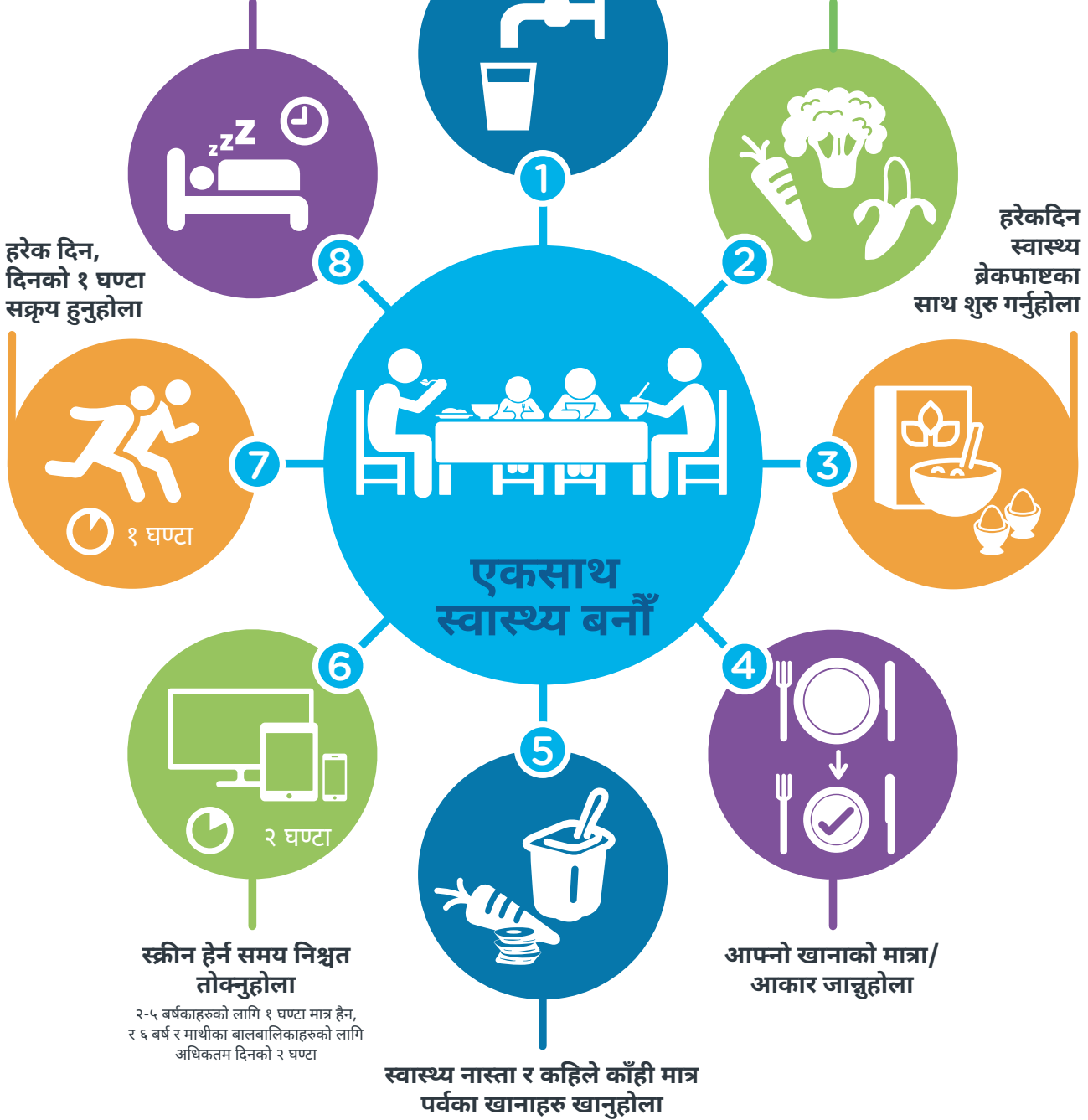
शितल पेय, जुस वा कोर्डियलको
सट्टमा पानी पिउनुहोला

पर्याप्त सुत्नुहोला (निन्द्रा)

२४ घण्टा भरको अवधीको लागि सिफारिस गरिएको:
३-५ वर्षका लागि १०-१३ घण्टा;
हरेक रातको लागि सिफारिस गरिएको:
५-१३ वर्षका लागि ९-११ घण्टा;
१४-१७ वर्षका लागि ८-१० घण्टा।

हेरेक दिन ५ भाग सब्जी र २ भाग
फलफुल खाने लक्ष्य राख्नुहोला

२-३ बर्षका हरुको लागि, २ 1/2 भाग सब्जी र
१ भाग फलफुल



healthykids
for professionals

थप स्वास्थ्य ज्ञानको लागि
makehealthynormal.nsw.gov.au मा हेर्नुहोला
स्वास्थ्य पेशेवारहरुको श्रोतहरुको लागि
pro.healthykids.nsw.gov.au मा हेर्नुहोला