

यह जानकारी बच्चों से संबंधित है
जो 12-24 महीने की

8 स्वस्थ आदतें

सब्जियों और फलों सहित अलग-अलग प्रकार के स्वास्थ्यवर्धक भोजन दें
आपको कई बार कोई नया भोजन देने की चेष्टा करनी पड़ सकती है। यदि पहली बार भोजन
पसंद न आए, तो फिर से कोशिश करें।

नींद लेना व आराम करना बहुत आवश्यक हैं

आदर्श रूप से, 24-घंटों की अवधि में 11-14
घंटे की अच्छी गुणवत्तापूर्ण नींद लेनी चाहिए,
जिसमें झपकियों के साथ नियमित नींद लेना
व बीच-बीच में जगने का समय शामिल है।

किसी भी स्क्रीन (चित्रपटल) से दूर रखें

इसके बदले में पढ़ना, गाना गाना,
पज़ल करना व कहानी सुनाने की
कोशिश करें।

बच्चे को तरह-तरह का स्वास्थ्यवर्धक घर का बना भोजन दें

जिस भोजन में अधिक चीनी, शहद या नमक
हो उसका उपयोग न करें।

ऐसे इशारों को देखें कि कब बच्चा भूखा है या उसका पेट भर गया है

अपने बच्चे को इसका फ़ैसला
करने दें कि वह कितना व कितने
समय के बाद दूध पीना या कुछ
खाना चाहता है।

एक साथ स्वस्थ बनें



प्रतिदिन, दिन में कम से कम 3 घंटे के लिए गतिशील रहें

बैठने में कम समय व खेलने व चलते-फिरते रहने में
अधिक समय बिताएँ।

आप 12 महीने या इससे अधिक अवधि के लिए माँ का दूध पिलाना जारी रख सकती हैं

यदि स्तनपान नहीं करवा रही हैं तो संपूर्ण वसा
वाला दूध पीने के लिए दिया जा सकता है। शिशु
या छोटे बच्चों का फॉर्मूला दूध आवश्यक नहीं है।

पानी व दूध कप से पीना

यह सलाह दी जाती है कि 12 महीने के बाद बच्चों को किसी भी
बोटल से कुछ नहीं पिलाएँ। जूस, सॉफ़्ट ड्रिंक, स्वादिष्ट बनाए गए
भिन्न प्रकार के दूध, चाय या कोर्डियल का उपयोग न करें।

healthykids
for professionals

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें healthyliving.nsw.gov.au
स्वास्थ्य संबंधी व्यवसायिक साधनों के लिए देखें pro.healthykids.nsw.gov.au



स्वस्थ भोजन
सक्रिय जीवन

Hindi