

यह जानकारी बच्चों से संबंधित है

2-17 वर्ष

8 स्वस्थ आदतें

सॉफ्ट ड्रिंक, जूस या कॉर्डियल के बजाय पानी पिएँ

पर्याप्त नींद लें

यह सलाह 24 घंटों के लिए है:

3-5 वर्ष की आयु वालों के लिए: 10-13 घंटे।

यह सलाह प्रति रात के लिए है:

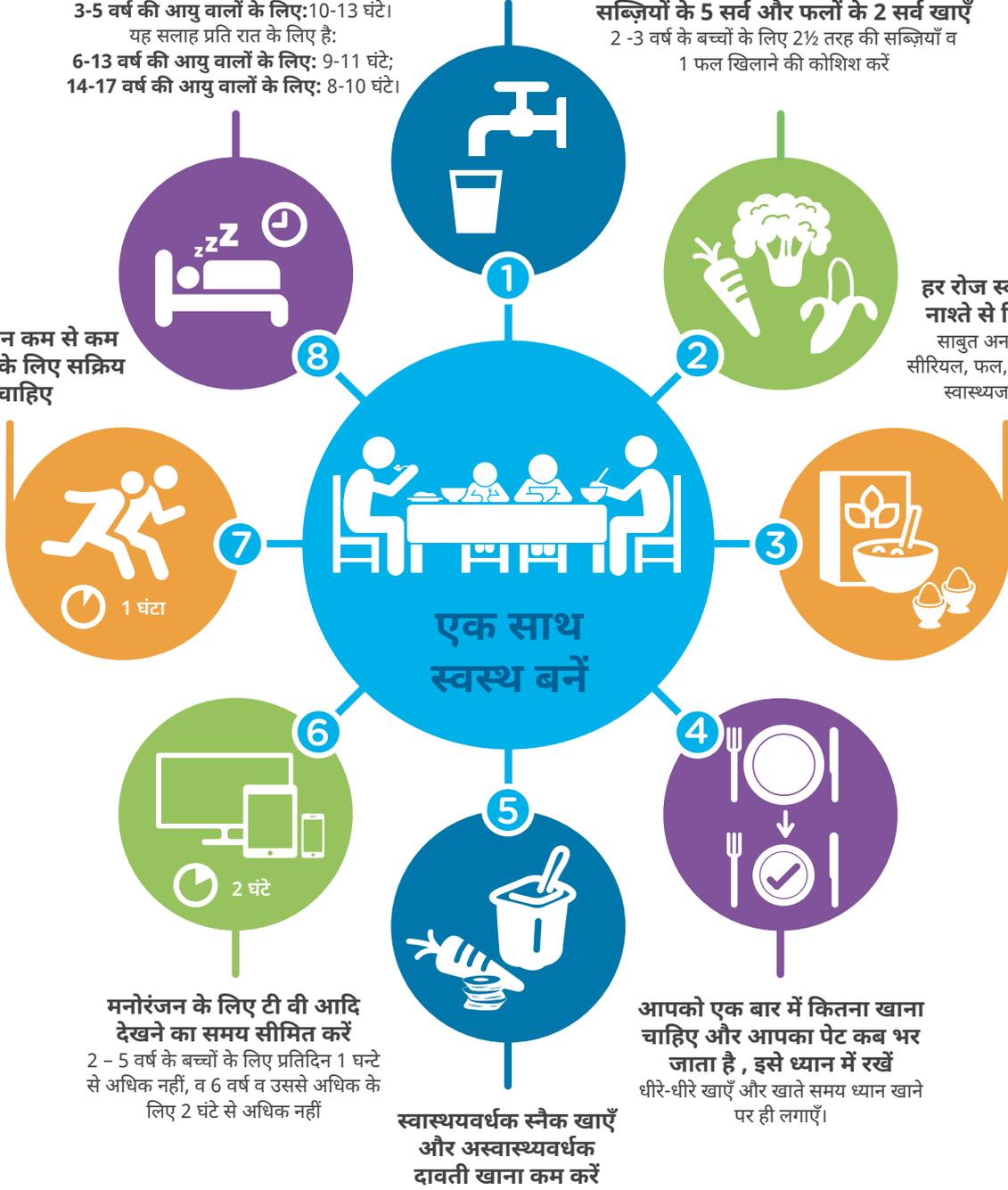
6-13 वर्ष की आयु वालों के लिए: 9-11 घंटे;
14-17 वर्ष की आयु वालों के लिए: 8-10 घंटे।

लक्ष्य बनाएँ कि प्रतिदिन कम से कम सब्जियों के 5 सर्व और फलों के 2 सर्व खाएँ

2-3 वर्ष के बच्चों के लिए 2½ तरह की सब्जियाँ व 1 फल खिलाने की कोशिश करें

प्रतिदिन कम से कम 1 घंटे के लिए सक्रिय रहना चाहिए

हर रोज स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते से दिन शुरू करें
साबुत अनाज का टोस्ट या सीरियल, फल, डेयरी और अंडे स्वास्थ्यजनक विकल्प हैं।



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