

8가지 건강한 습관

청량음료, 주스 혹은 코디얼 대신에 물을 마십니다

충분한 수면을 취합니다
24시간 동안 권장되는 수면 시간:
3-5세: 10-13시간.
밤에 권장되는 수면 시간:
6-13세: 9-11시간;
14-17세: 8-10시간.

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

매일 최소 1시간은 활동적으로 보냅니다.

건강한 아침식사로 하루를 시작합니다
통밀 토스트 혹은 시리얼, 과일, 유제품 및 달걀은 건강한 옵션들입니다.

