

८ स्वास्थ्य बानिहरु

शितल पेय, जुस वा कोर्डियलको
सट्टमा पानी पिउनुहोला

पर्याप्त सुत्नुहोला (निन्द्रा)

२४ घण्टा भरको अवधीकोलागि सिफारिस गरिएको:

३-५ वर्षका लागि: १०-१३ घण्टा;

हरेक रातको लागि सिफारिस गरिएको:

६-१३ वर्षका लागि: ९-११ घण्टा;

१२७४-१७ वर्षका लागि: ८-१० घण्टा।

हरेक दिन कम्तिमा पनि ५ भाग सागसब्जी
र २ भाग फलफूल खाने लक्ष्य राख्नुहोला

२-३ वर्षका हरूको लागि, २ $\frac{1}{2}$ भाग सब्जी र १ भाग
फलफूल दिने प्रयास गर्नुहोला

हरेक दिन,
दिनको १ घण्टा
सक्रिय हुनुहोला

हरेकदिन स्वास्थ्य
ब्रेकफाष्टका साथ शुरु
गर्नुहोला
होलग्रेन टोस्ट अथवा
सिरियल, फलफूल, दुग्धबाट
बनेका खानेकुरा र अण्डाहरु
स्वस्थ विकल्पहरु हुन्।

