

Thông tin thích ứng cho trẻ em
tuổi từ 2-17 tuổi

8 Thói quen Lành mạnh

Uống nước thay vì nước ngọt,
nước ép trái cây hoặc nước
ngọt có hương vị trái cây

Ngủ đầy đủ

Số giờ ngủ (được khuyến nghị) cho mỗi 24 giờ:
3-5 tuổi: 10-13 tiếng.
Số giờ ngủ (được khuyến nghị) mỗi đêm:
6-13 tuổi: 9-11 tiếng.
14-17 tuổi: 8-10 tiếng.



Nhắm đến ít nhất 5
khẩu phần rau đậu và
2 khẩu phần trái cây mỗi ngày
Đối với trẻ 2-3 tuổi, thử cho 2½ khẩu
phần rau đậu và 1 khẩu phần trái cây.



Bắt đầu mỗi ngày
với một bữa
ăn sáng lành mạnh
Bánh mì nguyên hạt
(wholegrain) nướng hoặc
ngũ cốc (cereal), trái cây,
trứng và các sản phẩm
từ sữa là các chọn lựa
lành mạnh.

Hãy hoạt động
ít nhất là
1 giờ mỗi ngày



Giới hạn thời gian
xem màn hình giải trí
Không quá 1 giờ mỗi ngày đối với trẻ 2-5 tuổi,
và không quá 2 giờ mỗi ngày cho trẻ 6 tuổi
trở lên.



Nhận biết lượng khẩu phần
và khi cảm thấy no
Ăn chậm và không bị sao lãng.

Chọn thức ăn vặt lành mạnh
và giảm các thức ăn ngon nào
kém lành mạnh

Để biết thêm các bí quyết về thói quen lành mạnh, viếng trang mạng
healthyliving.nsw.gov.au

Muốn biết các nguồn thông tin/hỗ trợ chuyên môn về y tế, viếng trang mạng
pro.healthykids.nsw.gov.au

healthykids
for professionals



ĂN UỐNG LÀNH MẠNH
LỐI SỐNG NĂNG ĐỘNG

Vietnamese