

# 健康体重8要素

适用于2岁以上的儿童

不喝软饮料、果汁或甜味品，选择喝水



每天食用5个单位的蔬菜和2个单位的水果  
(2-3岁的幼儿食用2½个单位的蔬菜和1个单位的水果)



保证充足的睡眠  
(12岁以下的儿童每晚10-12个小时；12岁以上的儿童每晚8-10个小时)



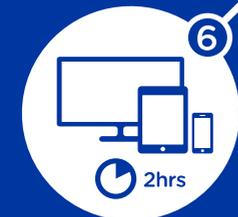
每天至少活动1小时



每天食用健康的早餐



让我们一起实现健康好身体



限制屏幕时间  
(2-5岁的儿童每天不能超过1小时，6岁及以上的儿童不能超过2小时)



选择健康零食，少吃甜食



了解自己的食量