

# ۸ برای یک وزن سالم

این اطلاعات برای کودکان ۲ ساله به بالا ربط دارد.

به جای نوشابه گاز دار، آب میوه یا شربت،  
آب بنوشید.

هر روز دست کم

۵ پُرس سبزیجات و ۲ پُرس میوه (برای ۲ تا ۳ ساله  
ها، ۲٫۵ پُرس سبزی و ۱ پُرس میوه) بخورید.

خواب کافی داشته باشید

۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب برای زیر ۱۲ ساله ها؛ ۸ تا  
(۱۰ ساعت برای ۱۲ ساله ها و بزرگتر)

هر روز دست  
کم یک ساعت فعال  
باشید، ۱ ساعت هر روز

هر روز با یک  
صبحانه سالم شروع کنید

با هم سالم باشید

بدانید که مقدار غذای شما/ پُرس  
شما چقدر است

از تنقلات سالم تر استفاده کنید و از غذا  
های خوشمزه ولی ناسالم کمتر استفاده کنید

زمان نگرش به صفحات

دستگاه های برقی را محدود کنید (بیش از ۱  
ساعت در روز برای ۲-۵ ساله ها نشود، و تا حد  
اکثر ۲ ساعت در روز برای کودکان ۶ ساله یا بیشتر)