

8 điều để có được thể trạng lành mạnh

Thông tin này thích ứng cho trẻ em 2 tuổi trở lên

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

Ăn ít nhất

5 khẩu phần rau đậu và 2 khẩu phần trái cây mỗi ngày (Đối với trẻ 2-3 tuổi, ăn 2½ khẩu phần rau đậu và 1 khẩu phần trái cây)

Ngủ đầy đủ
(10-12 tiếng mỗi đêm cho trẻ dưới 12 tuổi; 8-10 tiếng mỗi đêm cho những trẻ em trên 12 tuổi)

Hãy hoạt động ít nhất là 1 giờ mỗi ngày

Bắt đầu mỗi ngày với một bữa ăn sáng lành mạnh



Cùng nhau giữ
gìn sức khỏe

Vietnamese