



# العادات الصحية

## من أجل أطفال مزدهرين

من  
3 إلى 17  
عامًا

الحركة والنوم يساعدان في  
تحسين الصحة والمزاج والتركيز

الأكل الصحي يمنح طفلك الطاقة للعب والنمو والتعلم

### مارسوا النشاط كل يوم

من 3 إلى 5 سنوات: 3 ساعات على الأقل من النشاط. بما في ذلك ساعة واحدة من اللعب النشط.

من 5 إلى 17 عامًا: ساعة واحدة على الأقل للقيام بأشياء تجعل القلب ينبض بسرعة أكبر وتبني القوة. بالإضافة إلى عدة ساعات من النشاط البدني الخفيف مثل المشي إلى المدرسة.



### ابدئي كل يوم بوجبة إفطار صحية

يساعد ذلك طفلك على التركيز. تشمل الخيارات الصحية العصيدة وحبوب الإفطار كاملة الحبوب قليلة السكر والبيض والخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة والأرز والخضروات والفاكهة واللبن الزبادي.



### قدّمي مجموعة متنوعة من الأطعمة من مجموعات الطعام الخمس

لدعم الصحة الجيدة، تناولوا الكثير من الخضراوات والفاكهة وحبوب الإفطار والأطعمة المصنوعة من الحبوب ومنتجات الألبان أو البدائل النباتية المضاف إليها الكالسيوم واللحوم والدجاج والأسماك والمأكولات البحرية والبيض والفاصوليا/البقوليات والمكسرات والبذور.



### وازن بين الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة والجلوس مع الأنشطة الأخرى

افصلي بين وقت الجلوس أمام الشاشة والجلوس مع الأنشطة التي تساعد على دعم النمو. حددي الوقت المخصص للشاشة كما يلي:

من 3 إلى 5 سنوات: لا أكثر عن ساعة واحدة في اليوم.

من 6 إلى 17 عامًا: ما لا يزيد عن ساعتين في اليوم (دون احتساب الأنشطة المدرسية).



### قدمي وجبات خفيفة صحية

يمكن للوجبات الخفيفة الصحية أن تمنح الأطفال الطاقة بين الوجبات. جرّبي الفاكهة أو الخضراوات أو المكسرات أو اللبن الزبادي أو خبز الحبوب الكاملة/المقرمشات والجبين.



### شرب الكثير من الماء كل يوم

الماء هو أفضل مشروب للعقول والأجسام النامية. كما أنه يساعد في الحفاظ على صحة الأسنان واللثة.



### تناولوا الطعام معًا كلما أمكن

تشجع مشاركة الوجبات وطهيها معًا الأطفال على تجربة أطعمة صحية مختلفة. كما أنها طريقة رائعة لقضاء الوقت معًا كعائلة.



### اتبعي روتين ما قبل النوم لمساعدة الأطفال على الحصول على قسط كافٍ من النوم. اهدفي إلى:

من 3 إلى 5 سنوات: من 10 إلى 13 ساعة في اليوم (بما في ذلك الإغفاءات).

من 6 إلى 13 عامًا: من 9 إلى 11 ساعة كل ليلة.

من 14 إلى 17 عامًا: من 8 إلى 10 ساعات كل ليلة.



### اغسلوا الأسنان بالفرشاة في الصباح وقبل النوم

تساعدنا الأسنان واللثة السليمة على الابتسام والتحدث وتناول الطعام والتواصل الاجتماعي.



لمزيد من العادات الصحية، امسحي رموز الاستجابة السريعة



شبكة تربية الأطفال  
- نصائح لجميع  
الأعمار



برامج مجانية لجميع  
أفراد الأسرة



وصفات صحية  
وقليلة التكلفة

