



# عادات سالم

## برای بچه های شکوفا

3 تا 17 ساله

تحرك و خواب به سلامتی، خلق و خو و تمرکز کمک می کنند

تغذیه سالم برای بازی، رشد و یادگیری به فرزند شما انرژی می دهد

### هر روز فعال باشید

**3 تا 5 ساله:** حداقل 3 ساعت فعال بودن. شامل 1 ساعت بازی پر انرژی.  
**5 تا 17 ساله:** حداقل 1 ساعت انجام کارهایی که ضربان قلب را تندتر و قدرت را بیشتر می کند. به علاوه چندین ساعت فعالیت بدنی سبک مانند پیاده رفتن به مدرسه.



### مدت تماشای صفحه نمایش و نشستن را با سایر فعالیت ها متعادل کنید

با فعالیت هایی که به توسعه مهارت ها کمک می کنند، مدت تماشای صفحه نمایش و نشستن را تقسیم کنید. مدت تماشای صفحه را به این اندازه ها محدود کنید:



**3 تا 5 ساله:** حداکثر 1 ساعت در روز.  
**6 تا 17 ساله:** حداکثر 2 ساعت در روز (بدون احتساب فعالیت های مدرسه).

### یک روال قبل از خواب را دنبال کنید تا به بچه ها کمک کنید خواب کافی داشته باشند. هدف برای:

**3 تا 5 ساله:** هر روز 10 تا 13 ساعت (شامل چرت زدن).  
**6 تا 13 ساله:** 9 تا 11 ساعت در شب.  
**14 تا 17 ساله:** 8 تا 10 ساعت در شب.



### هر روز را با یک صبحانه سالم شروع کنید

این به فرزند شما کمک می کند تا تمرکز کند. گزینه های سالم عبارتند از: فرنی، غلات سبوس دار کم قند، تخم مرغ، نان تست سبوس دار، برنج، سبزیجات، میوه و ماست.



### از 5 گروه غذایی، غذاهای متنوعی را ارائه دهید

برای حمایت از سلامتی، مقدار زیادی سبزیجات، میوه، غلات و غذاهای غلات، لبنیات یا جایگزین های گیاهی با کلسیم اضافه شده، و گوشت، مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، تخم مرغ، لوبیا/حبوبات، آجیل و دانه ها را مصرف کنید.



### میان وعده های سالم ارائه دهید

میان وعده های سالم می توانند بین وعده های غذا به کودکان انرژی بدهند. میوه، سبزیجات، آجیل، ماست یا نان سبوس دار/کراکر و پنیر را امتحان کنید.



### هر روز مقدار زیادی آب بنوشید

آب بهترین نوشیدنی برای ذهن و بدن های در حال رشد است. همچنین به حفظ سلامت دندان ها و لثه ها کمک می کند.



### هر گاه می توانید با هم غذا بخورید

به اشتراک گذاشتن و پختن غذاها با هم، بچه ها را تشویق می کند تا غذاهای سالم مختلف را امتحان کنند. همچنین یک راه عالی برای گذراندن وقت به عنوان یک خانواده است.



### صبح و قبل از خواب دندانها را مسواک بزنید

دندان ها و لثه های سالم به ما کمک می کنند لبخند بزنیم، صحبت کنیم، غذا بخوریم و معاشرت کنیم.



برای عادات سالم بیشتر، کدهای QR را اسکن کنید

