

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

3 ਤੋਂ 17
ਸਾਲ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ, ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਸਿਹਤ, ਮੁਡ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੇਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਲੀਆ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ (ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ) ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਅੰਡੇ, (ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ) ਅਨਾਜ ਦੀ ਟੋਸਟ, ਚਾਵਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



5 ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿਓ

ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਡੇਅਰੀ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪੈਂਏ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਅਤੇ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅੰਡੇ, ਫਲੀਆਂ/ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੇਵੇ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ/ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਪਾਣੀ ਵੱਧਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾਓ

ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ।



ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣ, ਬੋਲਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਬਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਘੰਟੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟਾ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਖੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

5 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਐਸੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਲਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਤੁਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ।



ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ

ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਤੋੜੋ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:

3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ: ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।

6 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ: ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ (ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ)।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਦੇਸ਼ ਲਈ:

3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ: ਹਰ ਦਿਨ 10 ਤੋਂ 13 ਘੰਟੇ (ਝਪਕੀ ਸਮੇਤ)।

6 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ: ਰਾਤ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 11 ਘੰਟੇ।

14 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ: ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ।

ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਲਈ, QR ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ,
ਘੱਟ ਲਾਗਤ
ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ



ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ
ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਰੋਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ
ਨੈੱਟਵਰਕ - ਹਰ
ਉਮਰ ਲਈ ਸਲਾਹ

