

النصائح الثماني للوزن الصحي

هذه المعلومات مناسبة للأطفال البالغين من العمر سنتين وما فوق

اشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية أو

العصير أو الكورديال

تناول ما لا يقل عن

خمس مقادير من الخضراوات ومقاديرين من الفواكه كل يوم (بالنسبة للبالغين سنتين إلى 3 سنوات، تناول مقدارين ونصف من الخضراوات ومقداراً من الفاكهة)

احصل على مدة كافية من النوم من النوم (١٠ ساعات إلى ١٢ ساعة كل ليلة للبالغين دون ١٢ سنة، و١٠-٨ ساعات كل ليلة للبالغين أكثر من ١٢ سنة)



8

2

مارس نشاطاً لمدة ساعة على الأقل يوميًا، كل يوم

ابدأ كل يوم بفتور صحي



7

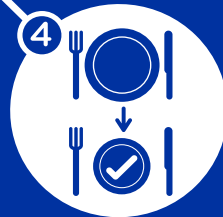


المحافظة على الصحة معاً

3



6



4

ضع حدًا لأوقات مشاهدة الشاشات (يجب ألا يزيد على ساعة في اليوم للبالغين سنتين إلى ٥ سنوات، ولغاية ساعتين في اليوم للأطفال البالغين 6 سنوات وأكثر)

اعرف حجم قطعتك/مقدارك

اختر مأكولات خفيفة أفضل صحيًا وقلل من مأكولات المتعة



5