

# 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

Giới hạn thời gian xem màn hình  
(không quá 1 giờ mỗi ngày đối với trẻ 2-5  
tuổi, và lên tới 2 giờ mỗi ngày cho trẻ 6  
tuổi hoặc hơn)

Biết kích cỡ  
khẩu phần  
của mình

Chọn thức ăn vặt lành mạnh  
và giảm các món ngọt

