

स्वस्थ वज़न के लिए 8

यह जानकारी 2 वर्ष की आयु व इससे बड़े बच्चों पर लागू होती है

सॉफ्ट ड्रिंक, जूस या कॉर्डियल के
बजाय पानी पिएँ

कम से कम 5 तरह की सब्जियाँ व
2 तरह के फल प्रतिदिन खाएँ
(2-3 वर्ष के बच्चों के लिए 2½ तरह की
सब्जियाँ व 1 फल)

पर्याप्त नींद लें
(12 वर्ष से कम आयु के बच्चों को हर
रात 10-12 घंटे; 12 वर्ष से अधिक
आयु के बच्चों को हर रात 8-10 घंटे)

प्रतिदिन कम से कम
1 घंटे के लिए सक्रिय
रहना चाहिए

हर रोज स्वास्थ्यवर्धक
नाश्ते से दिन शुरू करें

एक साथ
स्वस्थ रहें

टी वी देखने का समय सीमित करें
(2-5 वर्ष के बच्चों के लिए प्रतिदिन 1 घंटे से अधिक
नहीं, व 6 वर्ष व उससे अधिक के लिए 2 घंटे)

आपको एक बार में कितना खाना
चाहिए, इस बारे में पता करें

स्वास्थ्यवर्धक स्नैक खाएँ और दावती
खाना कम करें