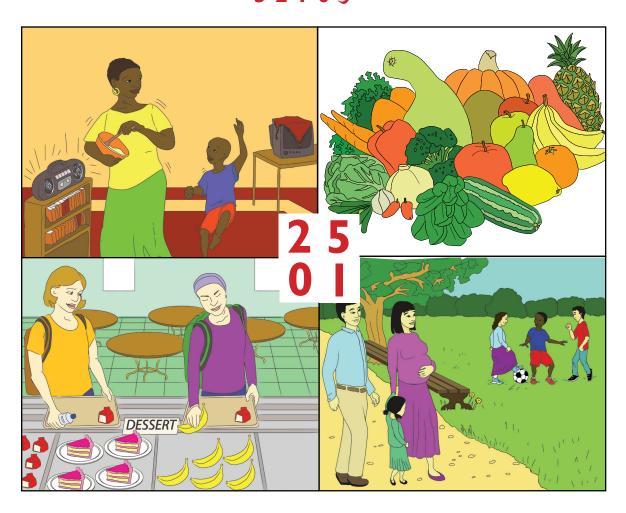
المحافظة على وزن مناسب للأطفال تذكر 0-1-2-5



- حاول تغذية أطفالك 5 وجبات من الثمار أو الخضروات في أغلب الأيام.
- حدد إلى أقل من ساعتين في اليوم من الوقت الذي يقضيه أطفالك في مشاهدة التلفزيون و ألعاب الفيديو والوقت الذي يستعملون خلاله جهاز الكمبيوتر.
 - شجع أطفالك على تعاطي ساعة من النشاط البدني على الأقل في كل يوم.
- حدد من كمية الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهن التي يتناولها أطفالك مثل البطاطا المقلية والكعك والسودا.

شجع أطفالك على تناول فطور مُغذي. الوجبة المناسبة تمكن طفلك من النجاح في المدرسة.