

## وجبات أو أكثر من الفواكه والخضروات يوميًا

5 تحتوي الفواكه والخضروات على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ، ويجب أن تحل محل الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، مثل رقائق البطاطس وملفات تعريف الارتباط والحلوى. إن تناول خمس حصص أو أكثر من الفواكه والخضروات يوميًا يقلل بشكل كبير من خطر زيادة الوزن. بالإضافة إلى ذلك ، فإن تناول وجبات غذائية عالية من الفاكهة والخضروات يقلل من خطر الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب. تأكد من أن كل شخص في منزلك يأكل الفواكه والخضروات في كل وجبة وكوجبة خفيفة.

## ساعتان أو أقل من وقت الشاشة يوميًا

2 أولئك الذين يشاهدون أكثر من ساعتين من وقت الشاشة (التلفزيون ، الكمبيوتر ، الكمبيوتر اللوحي ، الهاتف الخليوي ، ألعاب الفيديو) في اليوم لديهم احتمالية أكبر لفرط الوزن. حدد وقت الشاشة بساعتين أو أقل يوميًا واستمر في النشاط. يجب عدم السماح للأطفال بمشاهدة التلفزيون قبل عامين ، ويجب ألا يكون هناك تلفزيون في غرفة نوم الطفل ، بغض النظر عن عمر الطفل.

## ساعة واحدة أو أكثر من النشاط البدني يوميًا

1 هناك تحسن كبير في كل من الصحة البدنية والعقلية عندما يكون هناك نشاط بدني يوميًا. شجع طفلك على أن يكون نشطًا من خلال الانضمام إليه في نشاط يستمتع به! أهدف إلى ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 60 دقيقة في اليوم .

## لا مشروبات محلاة بالسكر يوميًا

0 المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة والمشروبات المسكرة والحليب المنكهة والمشروبات الرياضية والقهوة المنكهة. هذه المشروبات هي حلوى سائلة و يندبغى التقليل منها . على الرغم من أن مائة في المائة من عصير الفواكه الطازج لا يحتوي على سكر مضاف ، إلا أنه قد يسهم في زيادة الوزن الزائدة ويجب أن تكون الكميات محدودة. اشرب الماء والحليب . تناول الفاكهة الطازجة بدلا من شرب العصير .

## الأفكار العمليّة:

- كن قدوة جيدة ! سوف يتعلم من حولك من مستوى نشاطك.
- تأكد من أن الأنشطة ممتعة لطفلك! اخذ ممارسة التزلج بعين الاعتبار، المشي ، ركوب الدراجات ، السباحة ، والرحلات إلى حديقة الحيوان أو الحديقة ، والتزحلق على اللوح ، إلخ.
- إشراك الأطفال في الأنشطة المنزلية مثل غسيل السيارات ، والتنزه مع الكلب ، وجز العشب ، إلخ.
- المشي إلى المدرسة أو الحافلة أو المتاجر عندما يكون الوقت مناسباً.