



التاريخ:

الأسر الأعضاء:

هل تعلمون أن الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة؟ هناك الكثير يمكنك فعله لجعل طفلك بصحة جيدة. عندما يراك أطفالك تقوم بعمل أشياء صحية، فإنهم سيريدون أن يقلدوك.

نحن ندعم برنامج يدعى **5210 Ready, Set, Go**. وهو يتضمن أربعة اختيارات صحية يمكننا جميعاً القيام بها:

تناول على الأقل 5 حبات من الفواكه والخضروات كل يوم. عندما يراك أطفالك تقوم بتناول طعام صحي، فإنهم سيريدون أن يقلدوك.

5

قم بقضاء ساعتين أو أقل يومياً أمام التلفاز. (الأطفال أقل من عامين لا يجب أن يجلسوا أمام التلفاز). بدلاً من ذلك، قم باللعب خارجاً أو اقرأ مع طفلك. الأطفال اللذين يقضون وقت أقل أمام التلفاز يؤدون أفضل في المدرسة. قم ببقاء التلفاز/الكمبيوتر خارج غرف نومهم لمساعدتهم على الاستعداد للمدرسة.

2

قم بأداء بعض التمرينات لمدة ساعة واحدة على الأقل يومياً. قم بممارسة الجري أو القفز أو ركوب الدراجة أو المشي. الأطفال اللذين يتمرنون كل يوم يؤدون أفضل في المدرسة.

1

يوضح الرقم 0 عدد المشروبات السكرية التي يجب شربها. (الصودا والمشروبات الرياضية والعصائر وعصائر الفاكهة، إلخ.) اشرب الحليب قليل الدسم أو الماء عند الشعور بالعطش. (يجب أن يشرب الأطفال بين عمر 12 شهر وعامين الحليب فقط.) يعتبر الماء اختياراً جيداً بين الوجبات ومن السهل أخذه في الرحلات بعيداً عن المنزل.

0

سنقوم بإرسال بعض الأفكار إلى المنزل عن كيفية اتخاذ الاختيارات الصحية. يُرحى مشاركة معنا ما تقوم به عائلتكم للبقاء أصحاء حيث يمكننا مشاركته مع أسر أخرى.

نُريد العمل معكم لمساعدة الأطفال ليكونوا مستعدين لبدء روضة الأطفال. تذكروا، الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة.