

چند گام ساده برای داشتن خانوادهای سالم

برای تهیه میان وعده های سالم وقت بگذارید:
مثلاً یک کاسه سالاد میوه به جای کیک و شکلات



برای فعالیت های بدنی منظم برنامه ریزی کنید:
مثل پیاده روی، کارهای خانه، دوچرخه سواری و...

برای طول هفته یک لیست غذای سالم بنویسید:
با مشارکت بچه ها در انتخاب غذاها و آشپزی



مصرف قند و شیرینی جات را کاهش دهید:
با دقت هنگام نوشتن لیست خرید و کنترل درمهمانی ها

یک محیط امن برای گفتگو فراهم کنید:
برای صحبت کردن راجع به احساسات، مشکلات و...



استفاده از تلویزیون و کامپیوتر را محدود کنید:
مثلاً یکی دو ساعت در روز، با برنامه ریزی

ساعت خواب و بیداری منظمی داشته باشید:
خاموش کردن نورها در محدوده ساعت معینی



نوشیدنی های سالم انتخاب کنید:
مانند دوغ، شیر، آبمیوه های خانگی و شربت های سنتی کم شیرین

خودتان هم الگوی خوبی باشید:
در استفاده از فضای مجازی، ورزش کردن، نکات تغذیه ای و...

