



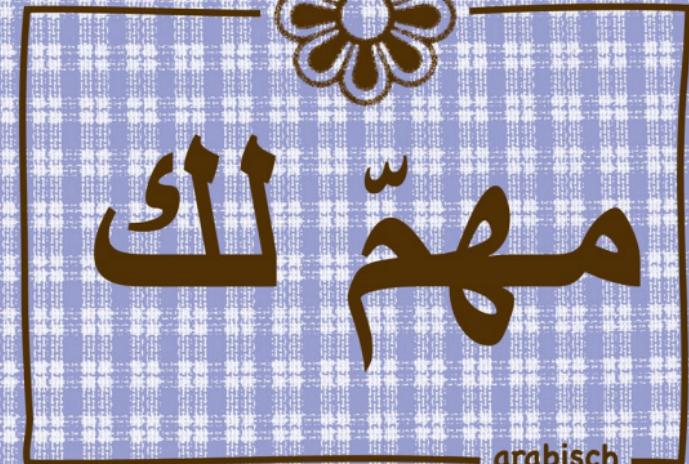
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Tel. 041 228 60 89
www.gesundheit.lu.ch

 Gesundheitsförderung
Schweiz



Gesundheits- und Sozialdepartement



عند العطش إشرب الماء، المياه المعدنية
أو العصير المخفف بالماء أو الشاي الغير محلّي
(دون سكر).



خذ علماً بأن المشروبات السكرية هي
المسننة رقم 1 للسمنة؛ لذلك إشرب الماء فقط.



تناول أطعمة متنوعة وبشكل منظم.



جرّب أنواعاً جديدة من الأطعمة والمواد
الغذائية على الأقل 10 مرات قبل أن تدرجها
على لائحة الأطعمة التي لا تحبّها.



كن على يقين بأن الأطعمة التي لا تحبها اليوم،
ستحبها فجأة” بعد أشهر.



إذهب الى روضة الأطفال أو الى المدرسة
سيراً على الأقدام.



لا تدع الشاشات تلهيك كل الوقت خلال أوقات
الفراغ؛ إلعب خارجاً مع الأطفال الآخرين.



أعطِ لنفسك وقتاً للهدوء ونم بشكل كافٍ.

