



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**

Meyerstrasse 20

Postfach 3439

6002 Luzern

Tel. 041 228 60 89

[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch)



Gesundheitsförderung  
Schweiz



مجلس  
البيروت

arabisch



Gesundheits- und Sozialdepartement

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

خذ علما" بأن المشروبات السكرية هي  
المسببة رقم 1 للسمنة؛ لذلك إشرب الماء فقط.

تناول أطعمة متنوّعة وبشكل منتظم.

جرّب أنواعا" جديدة من الأطعمة والمواد  
الغذائية على الأقل 10 مرّات 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؛ إلبع خارجاً" مع الأطفال الآخرين.

أعطِ لنفسك وقتاً" للهدوء ونم بشكل كافٍ.