



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



اساسی و مهم  
برای تو

farsi



Gesundheits- und Sozialdepartement

برای رفع تشنگی آب، آب میوه رقیق شده و یا چای بدون شکر بخور.

به خاطر داشته باش نوشیدنیهای خریدنی (فانتا، کولا، چای سرد، اب میوها) چاق کننده شماره 1 : هستند.بنابر این اب بخور.

متنوع و منظم غذا بخور.

مواد غذایی جدید که برات آشنا نیستند قبل از اینك کنار بگذاری حداقل 10 بار امتحان کن.

آنچه وا که امروز دوست نداری ناگهان بعد از گذشت زمان دوست خواهی داشت.

پای پیاده به کودکستان و مدرسه بره.

نگذار وقت ازاد تو را مونیتور از تو بگیرد. بیشتر بیرون با بچه ها بازی کن.

از لحظه های آرام لذت ببر و به اندازه کافی بخواب.