



1

Ăn trái cây và rau cải trong mỗi bữa ăn*

- Chuẩn bị các bữa ăn có các chất dinh dưỡng cân đối như *Đĩa của Tôi*
- Cho ăn trái cây và rau cải trong tất cả các bữa ăn chính và ăn vặt.



2

Uống nước lã thay vì uống soda và các loại nước ngọt*

- Không mua soda và nước ngọt để trong nhà; các thức uống này sẽ cạnh tranh với nước và sữa



3

Ăn trái cây thay vì uống nước trái cây.

- Không mua nước trái cây để trong nhà; nước trái cây có quá nhiều đường và không có chất xơ.



4

Ăn thức ăn vặt lành mạnh, thay vì thức ăn chế biến

- Không mua thức ăn vặt chế biến/đóng gói để trong nhà; các thức ăn này cạnh tranh với trái cây và rau cải.



5

Uống loại sữa 1% hoặc không chất béo, nếu trên 2 tuổi

- Cho uống 3 khẩu phần sữa mỗi ngày để cung cấp đủ chất vôi (calcium)



6

Ăn các bữa ăn trong gia đình đúng giờ thường lệ*

- Tắt màn hình của tất cả TV/Tablet/Điện thoại trong các bữa ăn.
- Hạn chế đi ăn bên ngoài, chỉ 1 lần trong tuần hoặc ít hơn.



7

Ăn các bữa ăn chính đúng giờ (đừng bỏ bữa ăn chính)

- Cho ăn bữa ăn sáng, ăn trưa và ăn chiều cùng giờ mỗi ngày.



8

Năng vận động và chơi bên ngoài ít nhất 1 giờ mỗi ngày*

- Lập kế hoạch sinh hoạt sau giờ học ở trường
- Lập kế hoạch vận động thể chất thường kỳ



9

Xem màn hình không phải là bài học, dưới 1 giờ mỗi ngày

- Đặt ra các quy luật, và giới hạn giờ xem màn hình
- Không để TV/Computer/Tablet/Điện Thoại trong phòng ngủ.



10 Ngủ đầy đủ

- Ấn định giờ đi ngủ mỗi đêm

TUỔI	SỐ GIỜ NGỦ	ĐỀ NGHỊ
2-4 tuổi.	12-13 giờ	7 tối 7 sáng +ngủ trưa
5-9 tuổi.	11 giờ	8 tối - 7 sáng
10-19 tuổi.	10 giờ	9 tối - 7 sáng

