

一周挑战任务



知食量
就是力量



少吃高脂、高盐、高糖的加工食品

多 在家做饭
多吃新鲜天然的食物



识别
高脂、高盐、高糖的加工食品

挑战任务	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
下一周 做一道菜并标出 是哪一天 是什么菜							



每天吃五种蔬菜



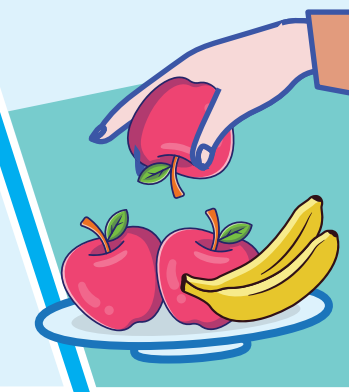
在学校吃完
餐盘里的蔬菜



家人一起制定菜谱
一起采购多种颜色蔬果



将新鲜水果
放在家里
随手可取的地方



挑战任务	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
下一周 每天吃五种 蔬菜							



不喝或少喝含糖饮料

喝白水

是最好选择



H₂O



可以自制美味的水
比如加柠檬片、薄荷叶
或者苹果

适量喝
不加糖的
鲜榨蔬果汁



挑战任务	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
下一周 每天不喝 含糖饮料							



一起动起来

重要的日子用运动庆祝

比如生日、儿童节
一起爬山、打球等



创造
运动
机会



分担家务



多走路
少代步



全身心投入
体育课和课间活动
不缺席



运动时长	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
走路							
课间							
体育课							
校外活动							
家务劳动							



合理选择零食

可经常食用



适当食用



限量吃



少量吃零食
勿影响正餐

挑战任务	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
下一周每天用新鲜蔬果或原味坚果当零食							



保证充足睡眠



推荐
每天
睡眠
时长

每天**按时**睡觉



小学生
10小时



初中生
9小时



高中生
8小时



睡前**不吃**零食

睡前**不看**电子屏幕

挑战任务	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
睡觉 时间							

