

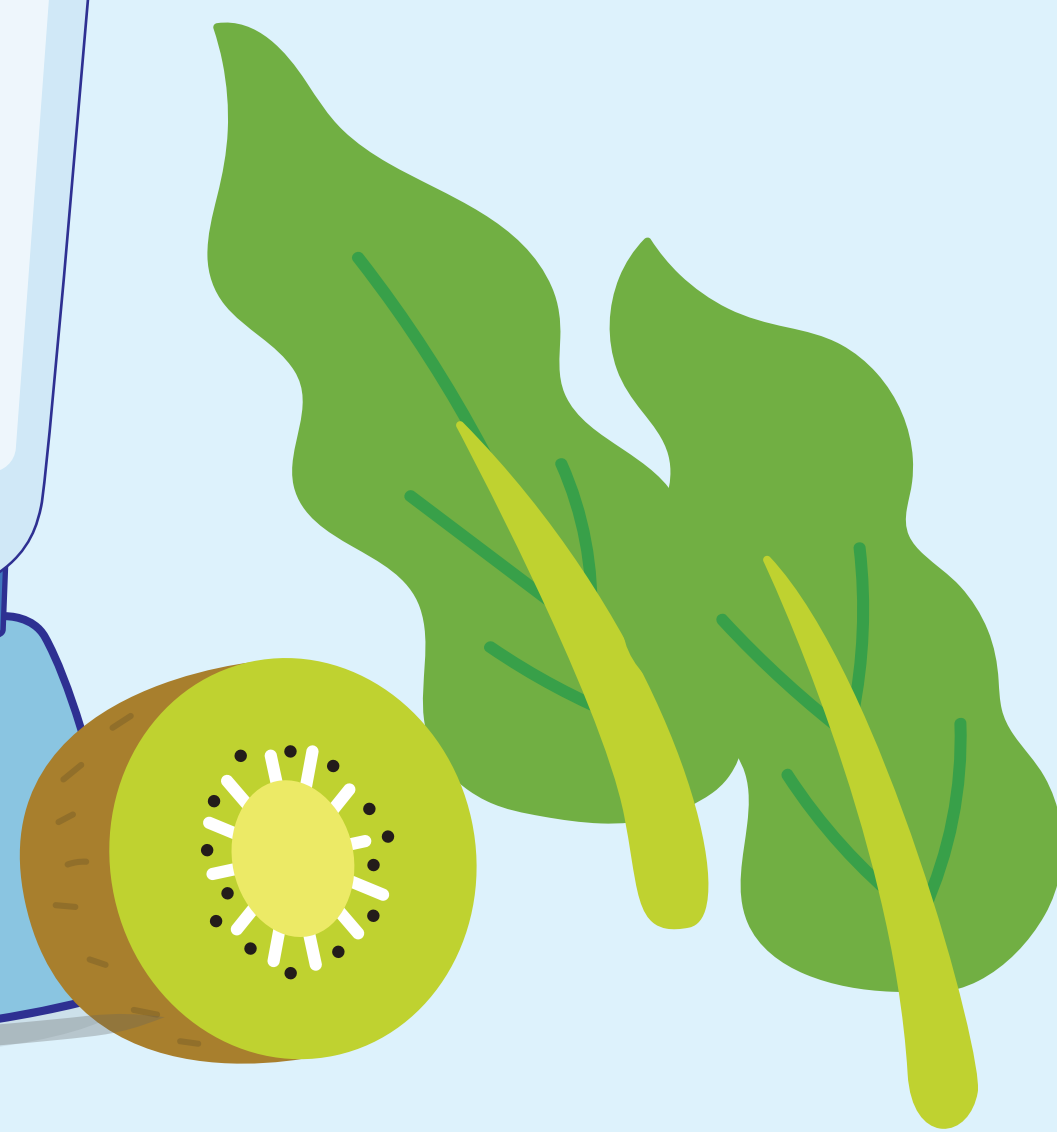
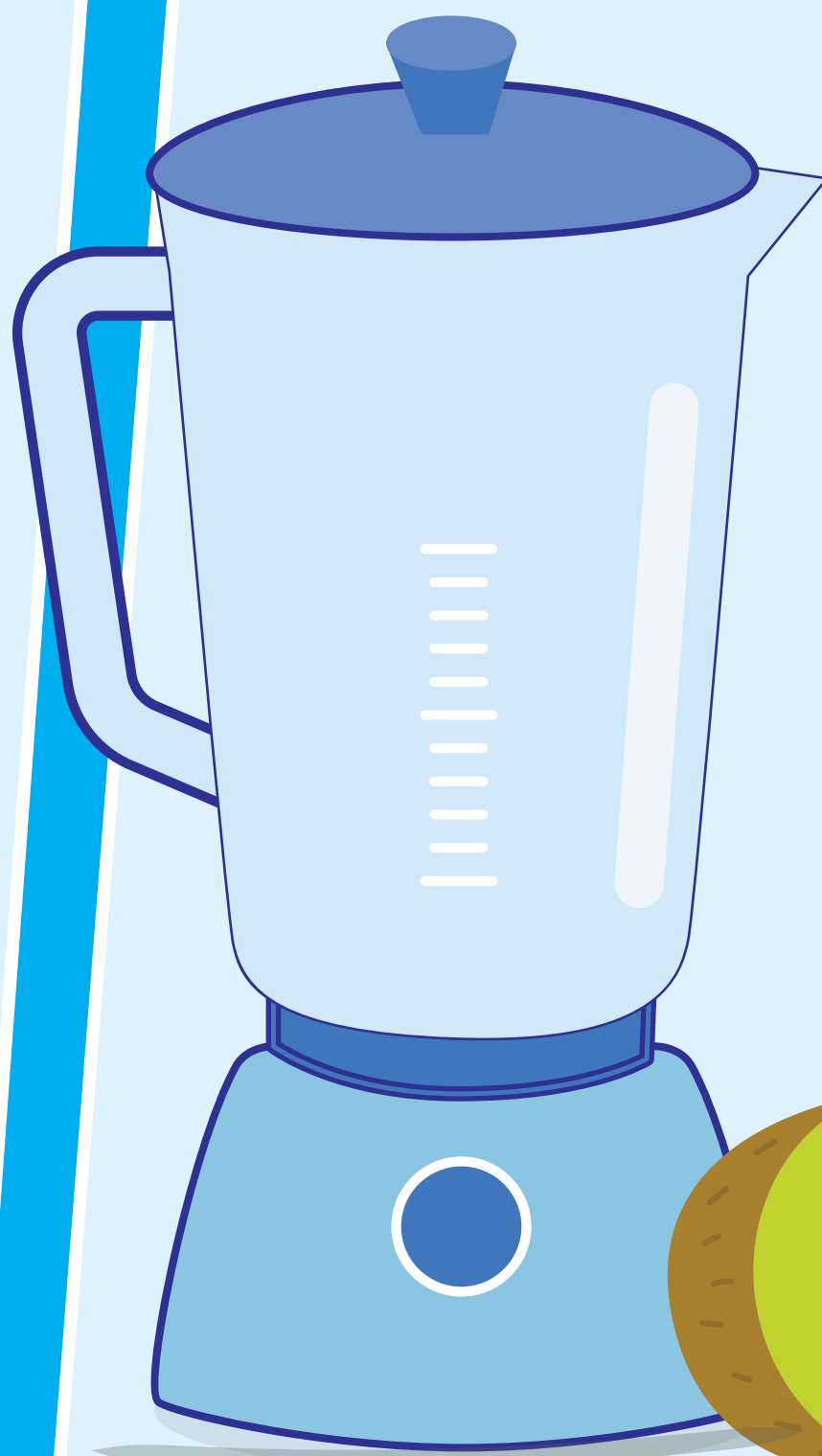
# 不喝或少喝含糖饮料

**喝白水**  
是最好选择



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



# 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



# 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

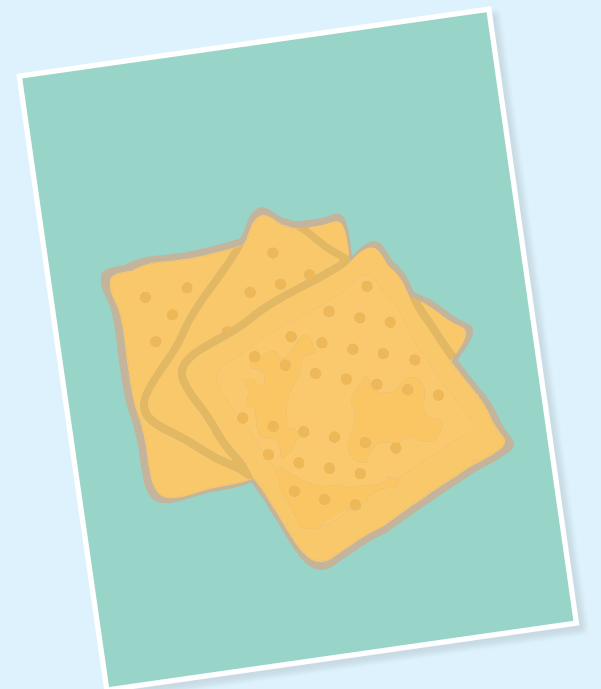
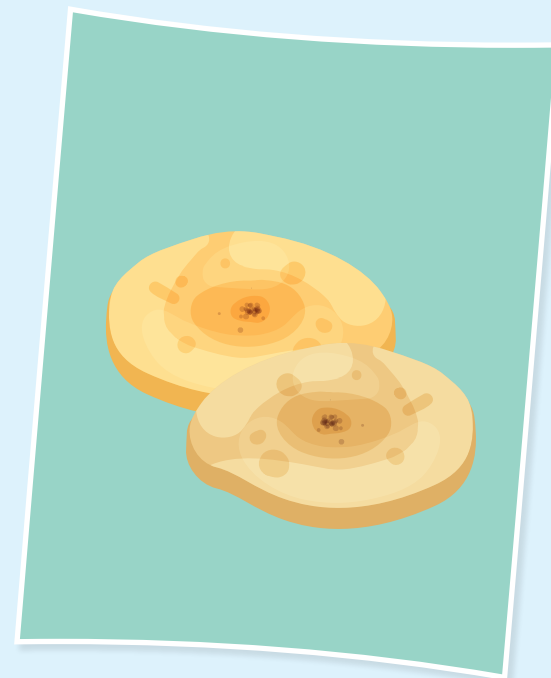
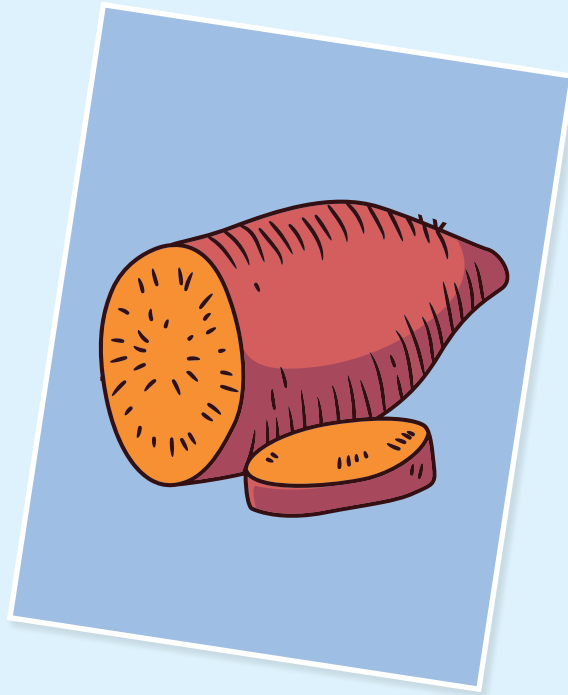
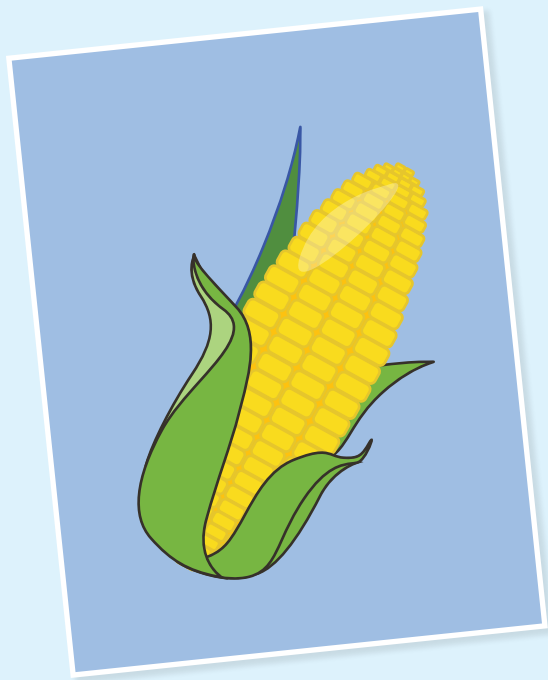
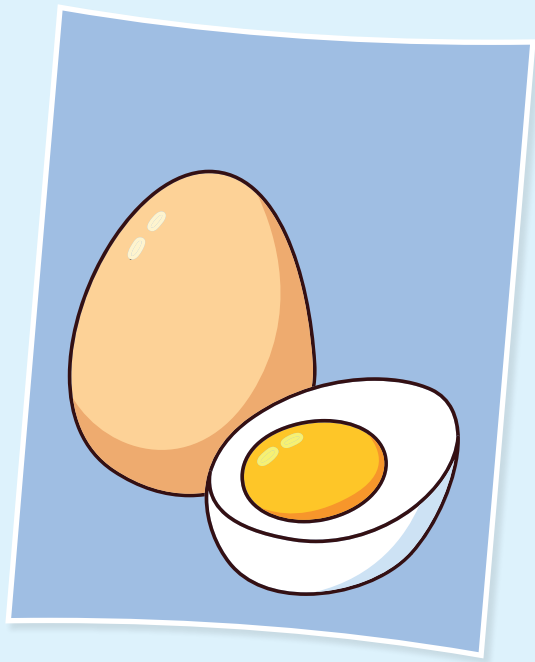


全身心投入  
体育课和课间活动  
不缺席



# 合理选择零食

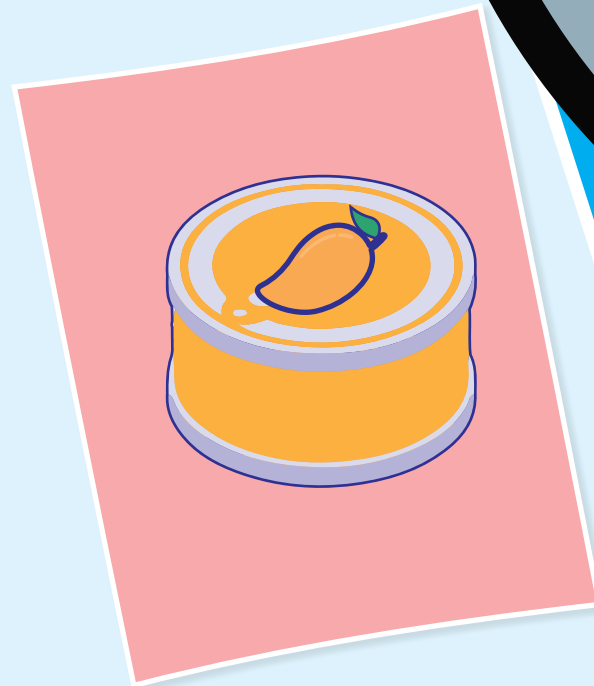
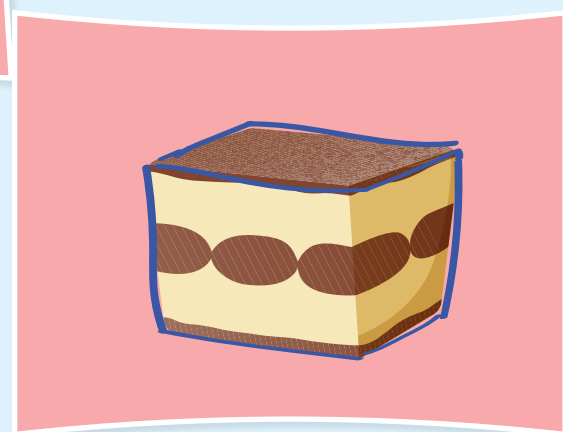
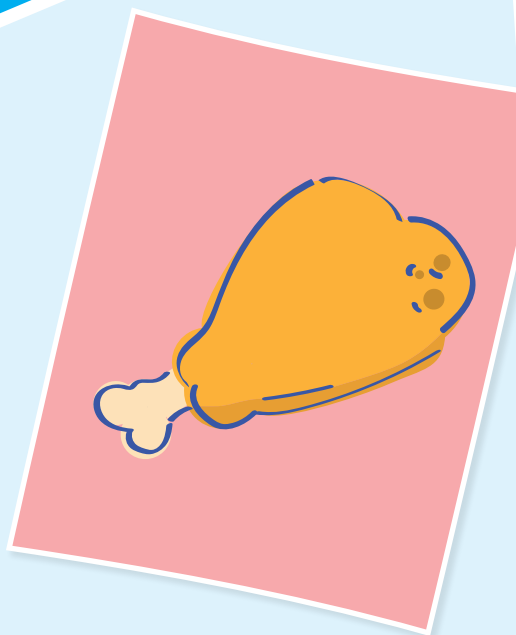
## 可经常食用



## 适当食用

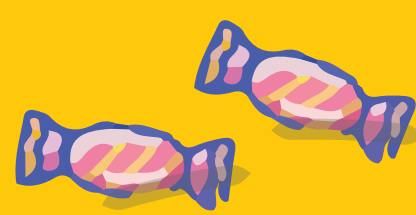
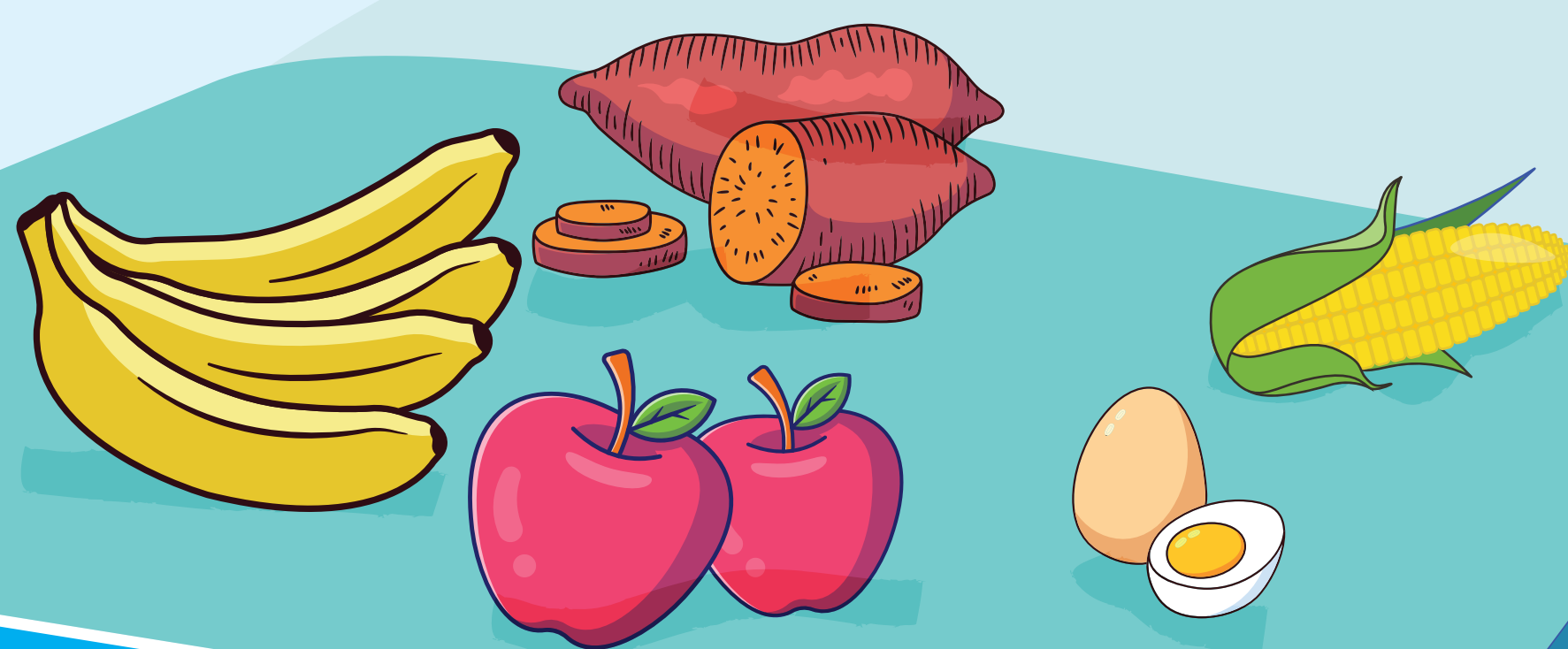
少量吃零食  
勿影响正餐

## 限量吃



# 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



# 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

