

构建

健康乐享每一天



选择给身体提供能量的食物

一起做营养丰富的小吃和正餐



水果和蔬菜



全谷物和蛋白质



水和牛奶

运动

每天至少运动60分钟



行走



跳舞



游戏



不使用电子屏幕

和您的家人享受乐趣



阅读



画画



在户外玩

让健康习惯充满乐趣

将歌曲和游戏加入您的日常生活中



洗手



刷牙



设置睡眠时间

和我一起数!我们今天做了多少健康游戏活动?

1

2

3

4

5

6

7