

رمز سلامتی کودکان



هر روز پنج وعده میوه و
سبزیجات بخورید .



زمان بازی رایانه‌ای و تماشای تلویزیون
را به کمتر از دو ساعت
محدود کنید .



روزانه حداقل یک ساعت
فعالیت بدنی انجام دهید .



مصرف نوشابه و آبمیوه‌های
صنعتی را به صفر برسانید .