

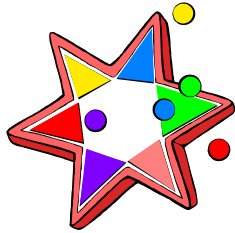


Eat right. Be active. Get healthy.

# តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា រង្វាន់មិនមែនអាហារ សំរាប់កូនអ្នក



ផ្តល់ឱកាសឲ្យទៅ  
លេងឆ្នេរសមុទ្រ ឬ  
ឧទ្យាន



ចាត់ឲ្យមានរាត្រីលេងល្បែង  
កំសាន្តសំរាប់គ្រួសារ



បោះតង់នៅខាងក្រោយផ្ទះ  
ឬ  
អនុញ្ញាតឲ្យពួកម៉ាកកូនអ្នក  
មកដេកយប់នៅផ្ទះអ្នក



ទៅមើលការប្រកួតកីឡា



- ទៅបណ្តាលយ័
- ទិញសៀវភៅថ្មីឲ្យកូនអាន
- អានរឿងឲ្យកូនស្តាប់មុនពេលគេង



លេង  
នៅខាងក្រៅផ្ទះ  
ជាមួយកូន

## គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

1. ឲ្យកូនជួយអ្នកបង្កើតជារបៀបឲ្យរង្វាន់មួយ
2. រាយឈ្មោះរង្វាន់មិនមែនអាហារ ឲ្យសប្បាយ ដែលមិនអស់លុយច្រើន ហើយជាក់វាទីណាដែលគ្រួសារទាំងមូលមើលឃើញ
3. រាយឈ្មោះរង្វាន់ពិសេសៗនិងមិនថ្លៃសំរាប់កិច្ចការធំៗដែលកូនបានសំរេច

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល [www.lets-go.org](http://www.lets-go.org)

