

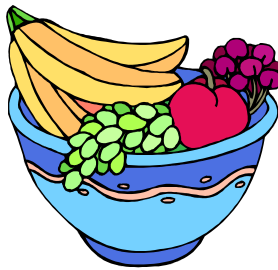


NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG!

Vai trò Göông mẫu ...cũng dễ như 5-2-1-0

Ăn 5 thứ trái cây & rau cải mỗi ngày

- Thử loại trái cây & rau cải mới với gia đình của bạn
- Khi cần phải ăn bữa ăn nheï hãy vùi láy trái cây & rau cải



Mỗi ngày cắt giảm thời gian ngồi trước màn hình chỉ 2 tiếng hoặc ít hơn

- Giới hạn cho chính bạn xem truyền hình nhiều nhất là hai giờ đồng hồ hoặc ít hơn
- Tắt tivi và khuyến khích cả nhà hãy dành thời giờ cho nhau



Mỗi ngày nên tham gia một giờ hay nhiều hơn để vận động thân thể

- Đặt sự vận động thân thể vào mỗi ngày của bạn trước hay sau giờ làm việc
- Quyên vò còu tha luyện tập thân thể bằng cách vui chơi với con em của bạn



Uống nước và sữa ít chất béo thay vì uống nước xoã-ña có ga hay nòu ngọt còu nòu.

- Nể một bình nước hay bình sữa lên bàn trong các bữa cơm gia đình
- Cho mỗi thành viên trong gia đình một chai nước để đem theo khi đi học hay đi làm



Những mẹo vặt tạo sự dễ dàng hơn cho bạn:

- Bạn là người mẫu số một của con em mình, vì vậy quyên vò phaù bắt đầu thói quen lành mạnh mà bạn khuyến khích con mình làm theo
- Bắt đầu bằng cách làm những thay đổi nhỏ
- Khuyến khích cả nhà nên nhận một cách sống lành mạnh

Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web tại www.lets-go.org

