

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

Çocuğunuzla birlikte yürüyüş yapmaya özen gösterin.



Uyku düzeninizi etkileyecek şeylerden uzak durun.



Her gün meyve yemeye özen gösterin.



Çocuğunuzla birlikte meyvelerden çay yapın.



Ellerinizi sık sık yıkayın ve vücut temizliğine önem verin.



Çocuğunuzla birlikte nefes egzersizi yapın.



Diş sağlığı için günde 2 kez dişlerinizi fırçalayın.



Ev temizliğinde çocuğunuza görev verin.



Çocuğunuzla birlikte salata hazırlayın.



Çocuğunuzla birlikte müzik eşliğinde jimnastik yapın.



Çocuğunuzla birlikte sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayın.



Kahvaltı masasının hazırlanmasında çocuğunuzdan yardım alın.



Çocuğunuzla birlikte zumba yapın.



Çocuğunuzla birlikte bir sütlü tatlı hazırlayın.



Bol su içmeye özen gösterin.

