

عادات صحية 5-2-1-0

عمر ١٠ سنوات وأكبر



نحن نود ان نعرف ماذا تفعل انت! من فضلك استخدم دقائق للاجابة على هذه الاسئلة

اسمك: _____ العمر: _____ تاريخ اليوم: _____

١- كم وجبة من الفواكه والخضروات تاكل يوميا؟
الوجبة هي: ٢/١ كوب طازج او مجمد (حجم كوب فواكه)، ١ كوب من الخضروات ذات الاوراق الخضراء (سلطة صغيرة)، او قطعة فواكه بحجم كرة تنس.

٢- كم عدد المرات في الاسبوع تاكل العشاء على الطاولة مع عائلتك؟

٣- كم عدد المرات في الاسبوع تاكل وجبة الافطار؟

٤- كم عدد المرات في الاسبوع تاكل وجبة موصاة او وجبة سريعة؟

٥- كم الوقت الذي تقضيه امام الشاشة؟ لا تحسب وقت الواجبات المدرسية

٦- هل لديك تلفاز او لديك لوح الكتروني او تليفون ذكي في غرفة نومك؟

٧- كم عدد الساعات التي تنام كل ليلة؟

٨- كم الوقت الطي تقضيه نشيطا كل يوم؟
هذا يعني إنك تتنفس أصعب وقلبك ينبض أسرع

٩- كم عدد الكؤوس حجم ٨ اونص تشرب كل يوم من؟

١٠- عصير _____ ١٠٠% ماء _____ فواكه او مشروبات الرياضية _____ حليب كامل الدسم _____

صودا او بانج _____ حليب بدون دسم او دسم ١% او دسم مقلل ٢%

استنادا على اجوبتك، هل هنالك شئ تود تغييره الان؟

تقليل الوجبات السريعة الاكل مع عائلتك أكثر اكل فواكه وخضروات أكثر

زيادة النشاط الرياضي - تمرين اكثر شرب ماء اكثر تقليل شرب الصودا، العصير، البانج

نوم أكثر قضاء وقت اقل مشاهدة التلفاز او استخدام اللوح الالكتروني/ الهاتف الذكي



من فضلك شارك هذه الاستمارة مع طبيبك، ثم خذها معك للبيت. شكرا لك!



اقلب الصفحة للنصائح لتبدأ

عيش 0-1-2-5 كل يوم!



او أكثر من الفواكه والخضروات

تريد شي سريع؟ خذ معك قطعة فاكهه، بعض اللبن، او شريحة جبن، او قطع بسكويت كامل القمح.

اكل خضروات في اي وقت. أضف الاشياء مثل خيار، افوكادو، او شرائح من الفلفل لسندواويشتك او البركر

احتفظ بخضروات مغسولة ومقطعة وفواكه في الثلاجة لتكون جاهزة

أضف فواكه الى حبوب الافطار، او الى اي طعام فطور اخر

اجعل وقت فراغك نافعا . ساعد جارك، العب لعبة رياضية، او العب



او أقل من وقت امام الشاشة

ضع الهاتف بعيدا خلال الوجبات. اجعله وقت للتصرف ببطء والتحدث مع العائلة والاصدقاء.

ضع سماعات في اذانك واستمع للموسيقى عندما ترسم، تكتب مذكراتك او اعمال فنية

إنسى وسائل التواصل الاجتماعي! التقى بالشخص وجها لوجه للاكل معا، اللعب لعبة، او الدراسة معا.

تحتاج الاسترخاء؟

عوضا عن التلفاز، ابحث عن كتاب جيد

جرب الفواكه والخضروات مع تغميسة كما في صلصة السلطة، لبن، زبد المكسرات، او حمص



ساعة او اكثر من النشاط الرياضي

جد وقت للنشاط الرياضي في يومك المشغول. اغرف موسيقى و ارقص عندما تسعد للخروج او خلال الاعمال المنزلية

خذ صديقك معك واضف متعة! تمشو معا او استخدموا العجلات الهوائية معا وتحدثوا عن يومكم

تستطيع قضاء وقت في الخارج على مدار السنة. تسلق، استخدم العجلة الهوائية، سباحة، تزلج ، او تزلق على العجلات للبقاء نشيطا

وقت استراحة من الدراسة؟ تمشى حول بيتك، او مارس بعض التمارين وانت جالس، سكوات، الدورة الدموية

تحدى نفسك! جرب نشاط جديد، سجل على سباق، او تعلم موهبة جديدة في رياضتك المفضلة.



مشروبات سكرية، اكثر من شرب الماء

احتفظ بماء بيدك- احمل عبوات قابل لاعادة الاستخدام او اجلب قنينة مياه عندما تكون بعيد عن المنزل

املئ وعاء ماء بالماء واحتفظ به في الثلاجة.

اشرب كاس من الماء او الحليب بدلا من العصير، او الصودا

اضف الفواكه الطازجة او التوابل (مثل النعناع او الريحان) الى الماء لاضافة طعم طبيعي. جرب خلط النكهات، مثل الفراولة والليمون!

جرب خلط المياه الغازية مع قليل من العصير.