के पाईलाई थाहा छ ?

9 पर्याप्त मात्रामा सुताइबिना बालबालिकाहरूलाई स्कुलको पढाइमा, साथीसँगको छलफल र आफ्ना मनस्थिति व्यवस्थापन गर्न कठिनाइ हुन सक्छ ।

5 फलफूलहरू र तरकारीहरूमा उच्च भएको आहारले रोग प्रतिरोधी क्षमताका लागि र वृध्दि र विकासमा सहायता गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण भिटामीनहरू र खनिज पदार्थहरू प्रदान गर्छ ।

2 खोजी गर्ने, खेल्ने र अरूसँग छलफल गर्ने साटोमा टिभी र अन्य इलेक्ट्रोनिक मिडियाहरू आउन सक्छन्, जुन aबालबालिकाको मस्तिष्क विकासको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

1 कुनै पनि शारीरिक अभ्यासले तपाईंको बच्चाको मानसिक विकास गर्न सहायता गर्छ । परिवारमा भएका हरेकलाई स्वस्थ मुटु, हाड, मांसपेशी र मस्तिष्कको लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक हुन्छ ।

0 सोडामा पोषणतत्व हुँदैन र सुगरचाहिँ उच्च हुन्छ । धेरै सोडाहरूमा क्याफिन पनि हुन्छ, जुन बच्चाहरूलाई आवश्यक हुँदैन ।

यो परियोजनालाई र्यामसी काउन्टी पब्लिक हेल्थ विभाग र त्यसको स्टेटवाइड हेल्थ इम्प्रुभमेन्ट कार्यक्रमबाट सहयोग गरिएको छ, जसको लागि मिन्नेसोटा डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थबाट आर्थिक सहायता गरिएको छ ।

9-5-2-1-0
हरेक दिन!

हामी जाऔं बाट विकास गरिएको सामाग्रीहरूबाट लिइएको!
www.letsgo.org
र दि केन्टुकी डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

राष्ट्रय निद्रा फाउन्डेसन (National Sleep Foundation) बाट जानकारी प्राप्त गरेको र 95210ForHealth.com बाट सामाग्रीहरू विकास गरिएको

बच्चाहरू र परिवारहरूका निम्ति स्वास्थ्य सङ्ख्याहरू

9 **हरेक**
रात **नौ** घण्टा सुत्ने

5 **पाँच**
वा सोभन्दा बढी फलफूलहरू र तरकारीहरू

2 **दुई**
घण्टा वा सोभन्दा कम स्क्रिन समय

1 **एक**
घण्टा वा सोभन्दा बढी शारीरिक क्रियाकलाप

0 **शुन्य**
सुगर भएका पेयपदार्थहरू

Nepali Translation Date: September 2015

हरेक

रात नौ घण्टा सुत्ने

नियमित हुनुहोस्

हप्ताको बिदामा पनि नियमित सुत्न जाने र उठ्ने समय कायम राख्नुहोस् ।

वातावरणसम्बन्धी कुराहरू

सुत्ने कोठा चिसो, अँध्यारो र शान्त छ भनेर निश्चित हुनुहोस् ।

आरामले सुत्नुहोस्

सुत्ने समयमा खाने, पिउने, व्यायाम गर्ने अथवा इलेक्ट्रोनिक यन्त्रहरू नजिक राखेर चलाउने कामबाट टाढा रहनुहोस् । शान्त क्रियाकलापहरूलाई उत्साह दिनुहोस्, जस्तैः पढ्ने ।

पाँच

हरेक दिन 5 वा सोभन्दा बढी फलफूलहरू र तरकारीहरू खानुहोस् ताजा, चिसो, क्यानमा राखिएको वा सुख्खा

वास्तविक फास्टफुड

फलफूलहरू र तरकारीहरूलाई पखाल्नुहोस् र काट्नुहोस् ताकि ती खान तयार होस् ।

त्यसलाई देखिने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

टेबलमा कचौराभरि फलफूल राख्नु भनेको फलफूल खान सम्झाउने ठूलो कुरा हो ।

त्यो कसरी गरिन्छ भनेर तिनीहरूलाई देखाउनुहोस्

जब अभिभावकहरूले खाजा र खानाको लागि फलफूल र तरकारीहरू खान्छन्, बच्चाहरूले पनि त्यसै गर्नेछन् ।

दुई

दुई घण्टा वा सोभन्दा कम स्क्रिन समय

स्क्रिन समयमा टिभी, कम्प्यूटर, मोवाइलहरू र हाते खेलहरू समावेश हुन्छन् ।

धेरै बस्दा थोरै स्वस्थ भइन्छ

बालबालिकाहरूले जति धेरै स्क्रिनमा समय बिताउँछन्, त्यति नै धेरै उनीहरू मोटाउँछन् ।

छनौट गर्ने हुनुहोस्

समयअघि नै तपाईंले के हेर्ने लाग्नुभएको छ भनेर छान्नुहोस् । सारा दिन टिभी नखोल्नुहोस् ।

सानाहरूका लागि हुँदैहुँदैन

दुई वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाको लागि स्क्रिन समय नराख्नुहोस् । 2-5 वर्षका बालबालिकाको लागि एक घण्टाभन्दा धेरै समय नराख्नुहोस् ।

एक

शारीरिक क्रियाकलापको लागि एक घण्टा वा सोभन्दा बढी

शरीर र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न कुनै पनि तरिकामा हरेक दिन खेल्नुहोस् ।

तपाईंले अझै पनि क्यान ढलाउन सक्नुहुन्छ भनेर बाजी राख्नुहोस्

तपाईं बच्चा हुँदा खेल्नुभएका खेलहरू तपाईंका बालबालिकालाई सिकाउनुहोस् ।

कुनै पनि मौसममा

डोरीमा उफ्रने, बलहरू र खेलको लागि स्थानले तपाईंको परिवारलाई सक्रिय, वर्षा वा चम्किलो बनाउँछ ।

दिइरहने उपहारहरू

शारीरिक क्रियाकलापहरू प्रोत्साहित गर्ने उपहारहरू दिनुहोस् ।

शुन्य

गुलियो बनाइएका पेय पदार्थहरू शुन्य

गुलियो पेय पदार्थले एक पाउण्ड प्रदान गर्छ । सबैभन्दा पहिले पानी र कम फ्याट भएको दुध ।

जुसमा सीमा बनाउनुहोस्

जुसमा प्राकृतिक सुगर भए पनि त्यसमा धेरै क्यालोरी र थोरै पोषण तत्वहरू हुन्छन् । त्यसलाई पानीले पातलो बनाउनुहोस् ।

त्यसलाई नजिकै राख्नुहोस्, त्यसलाई चिसो बनाउनुहोस्

फ्रिजमा पानीको जग राख्नुहोस् । हरेक खानामा पानी राख्नुहोस् ।

बाहिर खाने

पैसा र क्यालोरी बचाउन रेस्टुरेन्टमा पानी छनौट गर्नुहोस् । तपाईंले गुलियो पेय पदार्थ लिनुभएको छ भने फेरि थप्ने नगर्नुहोस् ।

Nepali Translation Date: September 2015