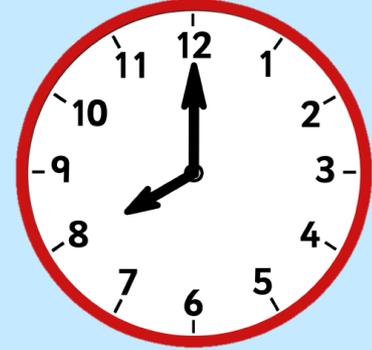


نصائح صحية للأطفال أقوياء



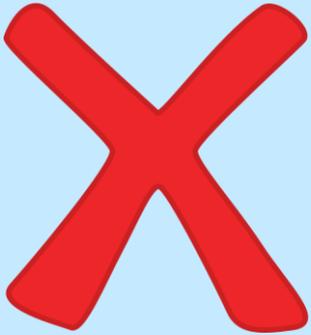


الطفل القوي .. ينام مُبكراً ويصحو مبكراً؛ فيصبح قويًا .. ونشيطًا .. وسعيدًا





الطفل القوي .. لا يسهر لوقت متأخر من الليل؛ ويصحو
في وقت متأخر من النهار .. فيصبح **كسولاً** و **كثيباً**

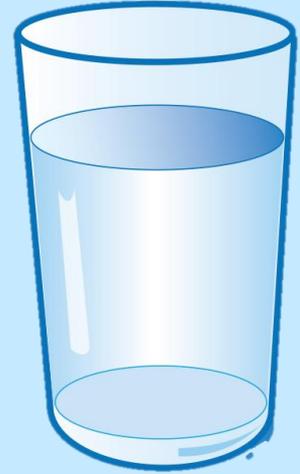




الطفل القوي .. يتناول الطعام الصحي المتوازن ليقوى جسمه وعقله

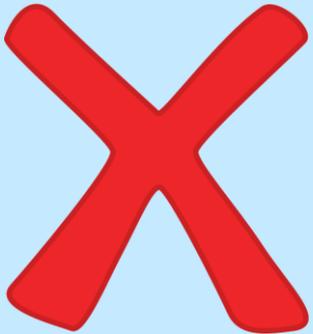


١. البروتينات
٢. الكربوهيدرات
٣. الدهون
٤. المعادن
٥. الفيتامينات
٦. الماء





**الطفل القوي .. لا يشاهد ألعاب الفيديو لساعات طويلة
فيقل تركيزه ويضعف نظره ويضيع وقته**





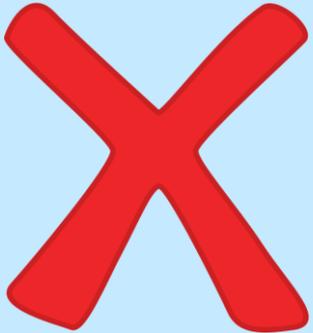
الطفل القوي .. يتناول الخضراوات والفواكه ليصبح

قويًا .. ونشيطًا .. وذكياً





الطفل القوي .. لا يشاهد الهاتف لفترات طويلة فيتأثر بصره وتركيزه ويضيع وقته



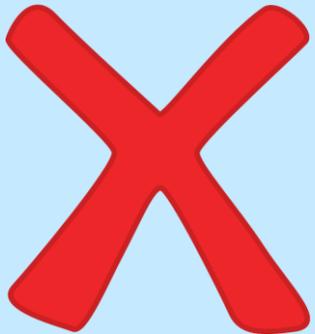


الطفل القوي .. يؤدي التمارين الرياضية ليصبح قويًا ونشطًا





الطفل القوي .. لا يأكل الطعام الضار ويجلس لفترات
طويلة دون حركة كي لا يصبح **بديناً** و **كسولاً**



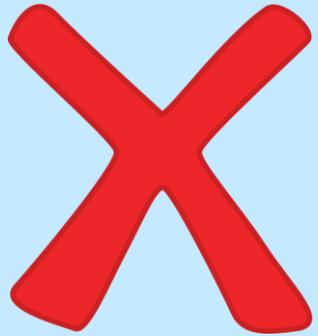


الطفل القوي .. يتعد عن تناول السكريات المضرّة
كي لا تتأثر أسنانه ويصبح مريضاً





الطفل القوي .. لا يكثر من تناول الطعام غير الصحي
كي لا يصبح **بدينا ومريضاً**





الطفل القوي .. يشرب الكثير من الماء من أجل

صحة عقله وجسمه





الطفل القوي .. لا يتناول الطعام غير الصحي واطلبي
بالألوان والنكهات الصناعية كي لا يصبغ **مريضاً** .

