

سلامتی

وقتی بدن انسان خوب کار نکند، ما مریض می‌شویم. راه‌های زیادی وجود دارند که به سلامتی ما کمک می‌کنند.

می‌کند؛ یکی: شنا کردن که بدن را سلامت نگه می‌دارد. دیگری: دو آهسته یا طناب‌بازی که قلب و ریه‌ها را قوی می‌کند. آن‌وقت می‌توان بیشتر فعالیت و بازی کرد. البته ورزش ژیمناستیک هم کمک می‌کند تا بهتر دولا، راست شویم و بدنمان خشک نشود.

خوابیدن

خواب کافی بسیار در سلامتی بدن تأثیر دارد. وقتی می‌خوابیم، عضلات فرصت رشد و ترمیم بیشتری پیدا می‌کنند. بچه‌ها چون در حال رشد هستند به خواب بیشتری نسبت به بزرگ‌ترها احتیاج دارند.

خوب خوردن

ما برای این که سالم بمانیم به غذاهای مختلفی احتیاج داریم. در تصویر روبه‌رو مقدار غذایی که در یک روز باید مصرف کرد، دیده می‌شود:

تمیز بودن

تمیزی جلوی میکروب‌های زیان‌آور بیماری‌زا را می‌گیرد. شستن دست‌ها بعد از هر بار به دستشویی رفتن و قبل از خوردن هر چیز، از پخش شدن میکروب‌ها جلوگیری می‌کند. وقتی خوب مسواک می‌زنیم میکروب‌ها از بین می‌روند و دیگر نمی‌توانند دندان‌ها را سوراخ کنند.

ورزش کردن

مهم‌ترین راه مراقبت از بدن ورزش کردن است که باعث شادابی می‌شود. دو نوع مختلف ورزش خیلی به سلامتی بدن کمک



- مقدار بسیار کمی از چربی‌ها و شیرینی‌هایی مثل کره، کیک و نوشیدنی‌های شیرین باید مصرف کرد.
- دو وعده لبنیات؛ مثل شیر، ماست و پنیر.
- سه وعده از سبزی‌هایی مانند هویج، نخودفرنگی، یا نخود سبز و بروکلی.
- دو وعده پروتئین؛ پروتئین‌هایی مثل ماهی‌ها، تخم‌مرغ‌ها، آجیل‌ها یا حبوبات که به خوبی گوشت هستند.
- دو وعده میوه یا آب‌میوه‌ی تازه.
- در هر وعده می‌توان از غلات هم استفاده کرد. غلاتی مثل نان، ماکارونی و برنج و برشتوک.