



হাঁটাহাঁটি

করুন

আরো বেশি করে হাঁটাহাঁটি করুন। বেশি সময় ধরে বসে থাকবেন না।
পারিবারিক সময়কে সক্রিয় সময়ে পরিণত করুন।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



পানি বেছে নিন

ট্যাপের পানি আপনার জন্য ভালো,
এতে কোনো ক্যালরি নেই, এবং এটা ফ্রি।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



একসাথে

রান্না করুন ও খান

খাওয়ার সময়কে পারিবারিক সময়ে পরিণত করুন।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



বাঙিন

ফল ও শাক-সবজি খান

তাজা, হিমায়িত, ও টিনজাত
সবগুলোই স্বাস্থ্যসম্মত।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



আপনার বাচ্চার কথা শুনুন

বাচ্চারা জানে যে কখন তারা ক্ষুধার্ত
এবং কখন তাদের পেট ভর্তি।



স্ক্রিন-ছাড়া

মজা করুন

তরুণ মন ও দেহকে সক্রিয় রাখুন। টিভি, কম্পিউটার, ফোন, ও ভিডিও
গেমসের সামনে সময় কাটানো কমিয়ে ফেলুন।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



স্মার্ট

নাস্তা বেছে নিন

ফল, শাক-সবজি, কম-চর্বিযুক্ত চীজ, ও পুরো-শস্যের
ক্র্যাকার্স-এর মত স্বাস্থ্যসম্মত নাস্তা বেছে নিন।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"



চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন
এর পরিবর্তে, ট্যাপের পানি, কম-চর্বিযুক্ত দুধ, বা সেলজার বেছে নিন।

For more information, go to nyc.gov and search for "growing healthy children"