

**Çocuklarınızın Edinmesi Gereken  
Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları**



**Sigara İçmeme**



**Egzersiz Yapma**



**Daha Fazla  
Meyve ve Sebze  
Tüketmek**



**Sağlıklı  
Kahvaltı**



**Düzenli  
Uyku**



**Düzenli  
Tuvalet  
Alışkanlığı**



**Bol Bol Su  
İçmek**



**Tuz ve Yağ  
Alımını Azaltma**

