



الأطفال بحاجة الى هواء خالٍ من الدخان .



حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلك الرضيع .



الأطفال بحاجة الى غذاء صحي لكي ينموا و يتعلموا جيداً .



أبعد الأغذية الدهنية و السكرية عنهم وأعطها لهم عندما تريد مكافأتهم . أعطهم الحليب أو الماء بدلاً من العصير أو المشروبات المحلاة بالسكر أو الشاي.



ساعد طفلك في تفريش أسنانه مرتين يومياً .



حافظ على صحة الأسنان . تحاشي الأطعمة و المشروبات المحلاة بالسكر .

إكتساب المناعة من الأمراض يحمي طفلك من تسعة أمراض خطيرة



6 أسابيع



3 أشهر



5 أشهر



15 شهراً



4 سنوات



11 سنة



شجّع الأطفال على النشاط يومياً - اللعب ، المشي ، الرياضة البدنية .



إربط الأطفال بحزام أمان أو إجلسهم في مقعد أمان عندما تستخدموا السيارة



اللعب يساعد أطفالك على التعلّم .



إقل على مواد التنظيف و السموم الأخرى .



قم بزيارة الطبيب إن كان طفلك ساخناً أو عنده إسهالاً أو يتقيأ أو يلاقي صعوبة في التنفس.