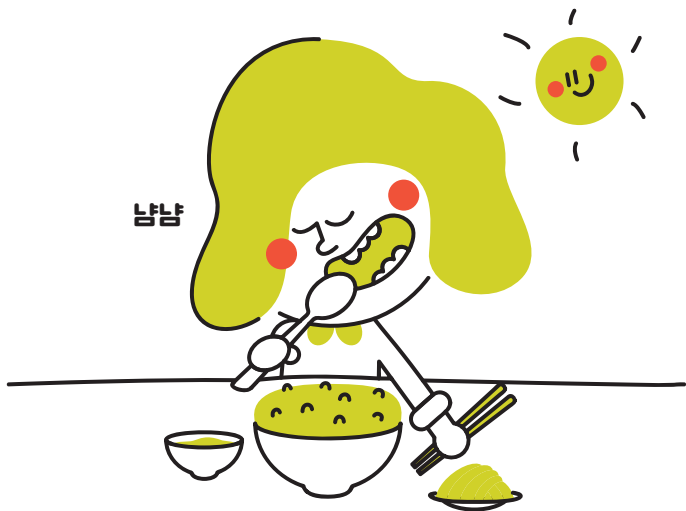
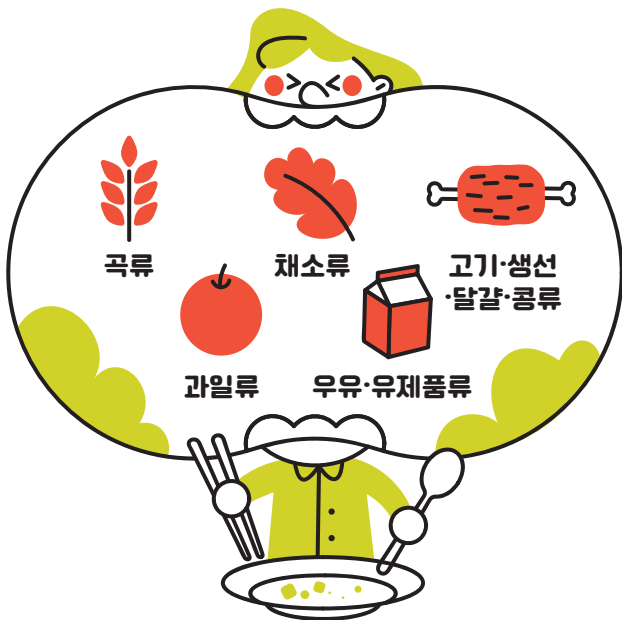


매일 아침 식사하기



최소 일주일에 5~6일은 실천해요!

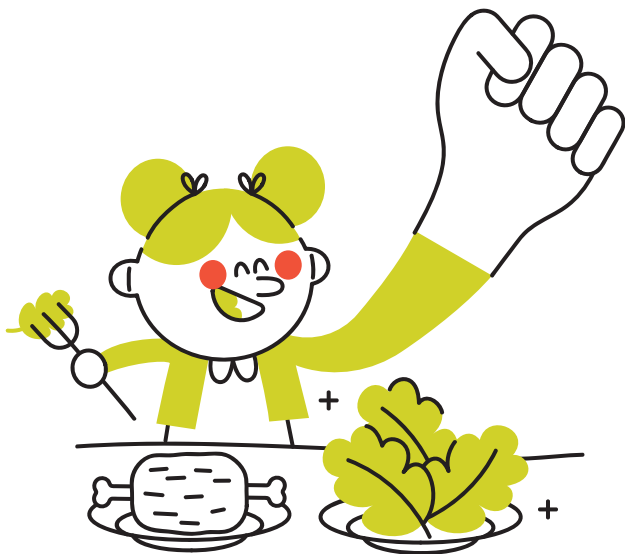
골고루 먹기



5가지 식품군을 골고루 먹어요!

매끼, 채소는 주먹크기 만큼 먹기

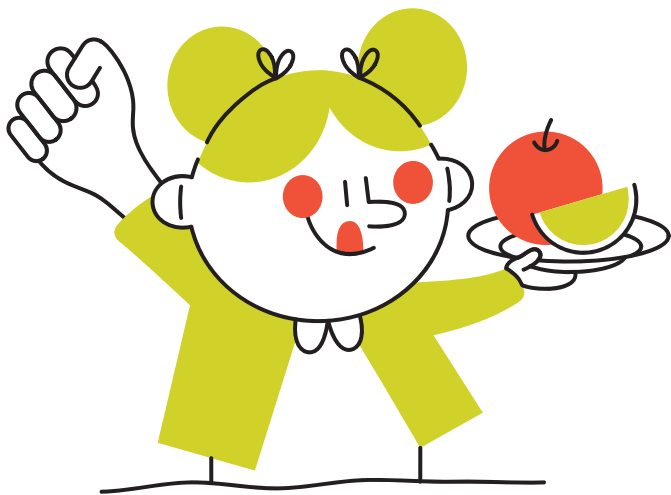
주먹크기 만큼!



매끼, 2가지 이상 채소반찬을 먹어요!

매일, 과일은 주먹크기 만큼 먹기

주먹 크기 만큼!



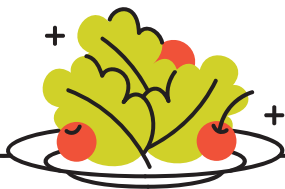
제철 과일을 먹어요!

오감으로 느끼며 즐겁게 먹기

아삭하고~



달콤하고~



어떤 맛이 나고 느낌이 드는지
음식을 꼭꼭 씹어 먹어요!

물은 하루 5컵 이상 마시기



갈증이 나면
음료수 대신 물을 마세요!

음식을 먹은 후 양치하기



식사를 한 후
반드시 양치를 해요!

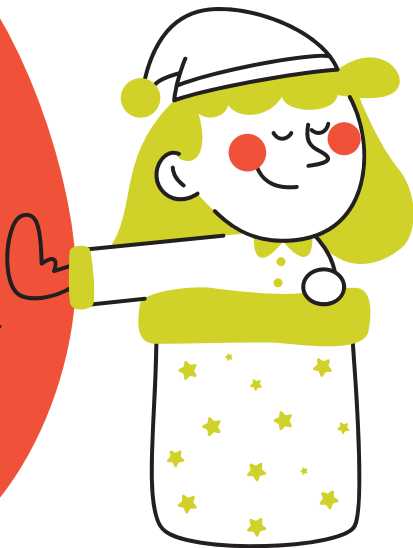
잠자기 전 간식을 먹지 않기

참을 수 있어요!

과자



사탕



잠자기 2시간 전에
음식 먹기는 마무리해요!

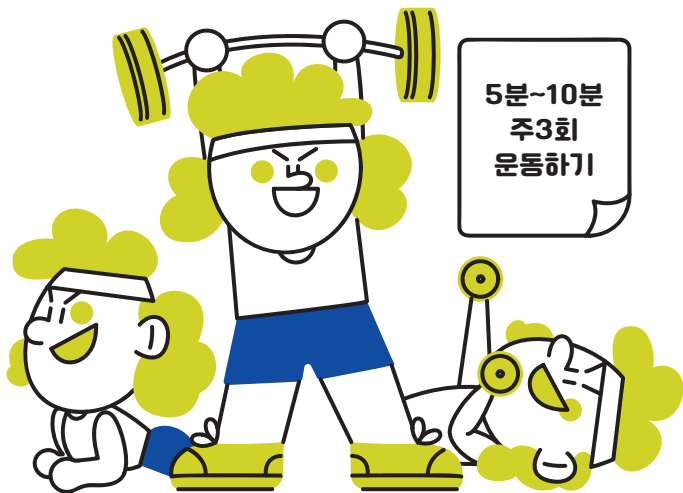
내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

내가 만들고, 실천하는 미션카드

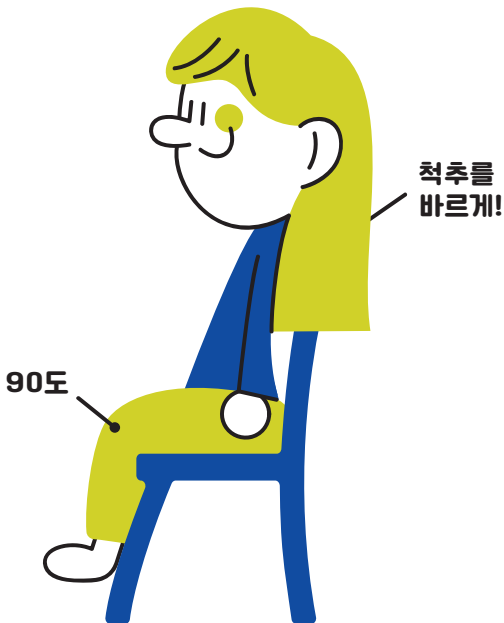
나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

규칙적으로 운동하기



5~10분 일주일에 3번 이상
일정한 시간에 규칙적으로 운동을 해요!

바른 자세 유지하기



의자는 무릎을 약 90도,
척추는 바르게 세워서 앉아요!

집안일을 함께하기



장난감과 책을 정리해요. 그리고
우리집 방, 거실, 부엌 등 청소를 함께 해요!

집 밖에서 운동하기



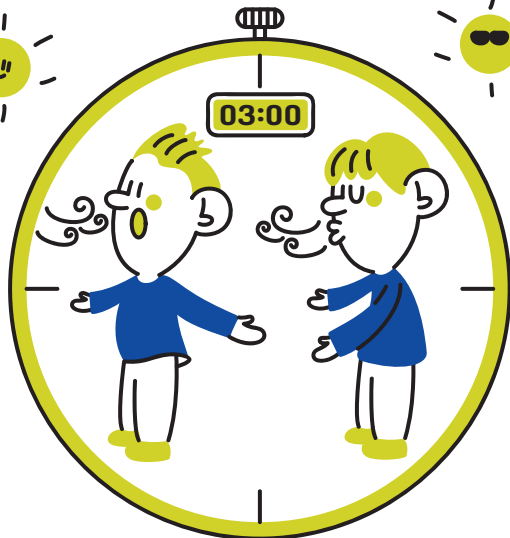
공원과 놀이터 등에서
10분 이상 신나게 운동해요!

배로 호흡 운동하기

아침



점심



저녁

배에 바람을 넣고 빼는 호흡운동을
3분씩 하루 3번 해요!

매일 기지개 켜기



매일 아침 5초 기지개를 켜요.
5번 반복해요!

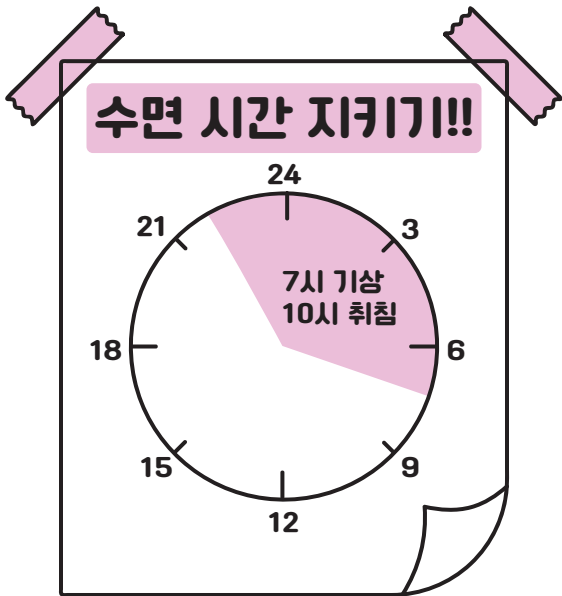
내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

밤에 잠을 충분하게 자기



키를 키우는 성장호르몬을 만들기 위해
불을 끄고 잠을 자요!

영상시청은 약속한 시간만 보기

띠
리
뽀



90분

TV, 핸드폰 등으로
영상은 하루 90분 이상 보지 않아요!

내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.

내가 만들고, 실천하는 미션카드

나만의 미션을 정하고 그림을 그려요.