



什麼是1Seven計劃？

1Seven 計劃是由澳式足球聯合會(Australian Football League)和澳大利亞無板籃球協會(Netball Australia)為澳大利亞兒童聯合開展的一項全國健康與福祉計劃。

計劃名稱1Seven來源於全國兒童健康指導原則，即兒童應該：

- 每天參加至少一小時中度至劇烈體育活動
- 每天食用最多七份水果和蔬菜。

概括而言，我們傳達的信息就是：經常運動並保持健康飲食。

這為什麼很重要？

經常運動並保持健康飲食對長期健康具有極其重要的作用。從小讓孩子養成良好健康習慣，讓孩子有最佳機會過上健康長壽的生活。

兒童若缺乏運動和飲食不良，短期和長期後果可導致其自尊心降低和二型糖尿病等重大健康問題。

1Seven計劃的服務對象是誰？

1Seven計劃旨在幫助兒童更積極參加運動並改善飲食。這項計劃支持兒童及其家長、照顧人、老師和學校宣傳並保持健康的生活方式。特別是家長和照顧人，他們是兒童的重要楷模，可以幫助兒童瞭解這一重要的健康信息。

1Seven計劃如何提供幫助？

1Seven網站有各種精彩文章和資源*，為您提供各種創意，支持您和家人積極運動，保持健康飲食。

如何參與？

- 瀏覽1Seven網站中的精彩文章和健康菜譜，獲取更多信息*
- 鼓勵孩子的學校成為1Seven學校—所有學校都可在網上免費登記。
- 鼓勵孩子閱讀1Seven網站上的兒童文章，然後開展家庭討論。

如何瞭解詳情？

請瀏覽網址：www.1seven.com.au

*英語文章、食譜和資源

