



### **'1Seven' là gì?**

Chương trình '1Seven' là chương trình sức khỏe và phúc lợi toàn quốc dành cho trẻ em Úc do hãng bảo hiểm y tế Liên Đoàn 'Football' Úc và Bóng Lưới Úc đem lại cho quý vị.

Tên của chương trình này, '1Seven', bắt nguồn từ những hướng dẫn toàn quốc rằng tất cả trẻ em đều nên:

- Mỗi ngày tham gia hoạt động thể lực từ mức độ trung bình đến mạnh mẽ ít nhất **một giờ**
- Mỗi ngày ăn đến **bảy suất** trái cây và rau quả.

Nói tóm lại, ý chúng tôi muốn nhấn gởi đến quý vị là: Vận Động Nhiều Hơn. Ăn Đầy Đủ Dinh Dưỡng.

### **Tại sao lại quan trọng?**

Thường xuyên vận động và ăn lành mạnh là điều tối quan trọng để có sức khỏe dài lâu. Tập những thói quen lành mạnh lúc còn nhỏ tuổi sẽ giúp con quý vị dễ sống thọ và sống khỏe.

Những hậu quả ngắn và dài hạn của việc trẻ biếng vận động và ăn thiếu cân bằng có thể dẫn tới mất tự tin và những vấn đề đáng kể về sức khỏe, kể cả trường hợp bị bệnh tiểu đường loại 2.

### **'1Seven' dành cho ai?**

Mục đích của '1Seven' là giúp trẻ em năng vận động hơn và ăn đầy đủ dinh dưỡng hơn. Chương trình này trợ giúp trẻ em và cha mẹ, người nuôi dưỡng, giáo viên và trường học với mục đích cổ động và duy trì lối sống lành mạnh. Đặc biệt cha mẹ và người nuôi dưỡng là những tấm gương để giúp con hiểu lời nhắn nhủ quan trọng về sức khỏe này.

### **'1Seven' có thể giúp quý vị bằng cách nào?**

Trang mạng của '1Seven' có vô vàn bài viết và tài liệu tuyệt hay\* để gợi ý và trợ giúp cho quý vị và gia đình năng vận động và ăn lành mạnh.

### **Quý vị có thể tham gia bằng cách nào?**

- Truy cập trang mạng '1Seven' để xem những bài viết, công thức nấu ăn và nhiều thứ khác \*
- Khuyến khích trường của con quý vị trở thành trường '1Seven' – tất cả các trường đều có thể đăng ký trực tuyến (qua mạng internet) miễn phí.
- Khuyến khích con đọc những bài viết dành cho Thiếu Nhi trên trang mạng '1Seven', rồi toàn thể gia đình cùng nhau thảo luận.

### **Quý vị có thể tìm hiểu thêm bằng cách nào?**

Truy cập: [www.1Seven.com.au](http://www.1Seven.com.au)

\*Bài viết; công thức nấu ăn và tài liệu Anh Ngữ

