



multicare.org/mary-bridge-5210

Chuẩn bị đi học
được bắt đầu
từ ở nhà.

Đọc sách cho
con của bạn
mỗi ngày!

Thư viện luôn
luôn có những
sách bổ ích.



multicare.org/mary-bridge-5210

Chuẩn bị đi học
được bắt đầu
từ ở nhà.

Đọc sách cho
con của bạn
mỗi ngày!

Thư viện luôn
luôn có những
sách bổ ích.



multicare.org/mary-bridge-5210

Chuẩn bị đi học
được bắt đầu
từ ở nhà.

Đọc sách cho
con của bạn
mỗi ngày!

Thư viện luôn
luôn có những
sách bổ ích.



multicare.org/mary-bridge-5210

Chuẩn bị đi học
được bắt đầu
từ ở nhà.

Đọc sách cho
con của bạn
mỗi ngày!

Thư viện luôn
luôn có những
sách bổ ích.




multicare.org/mary-bridge-5210


Chuẩn bị đi học
được bắt đầu
từ ở nhà.


Đọc sách cho
con của bạn
mỗi ngày!


Thư viện luôn
luôn có những
sách bổ ích.

Trẻ em lành mạnh sẽ học giỏi ở trường.


 **5** Ăn 5 phần rau và trái cây hoặc nhiều hơn mỗi ngày.


 **2** Hạn chế cho xem và chơi trên màn hình mỗi ngày dưới 2 tiếng (trẻ em dưới 2 tuổi không nên cho xem).


 **1** Tập thể dục mỗi ngày 1 tiếng.


 **0** Cố gắng dùng cho uống nước ngọt (nước soda, nước uống thể thao, nước ép rau quả, nước trái cây, v.v.)

Trẻ em lành mạnh sẽ học giỏi ở trường.


 **5** Ăn 5 phần rau và trái cây hoặc nhiều hơn mỗi ngày.


 **2** Hạn chế cho xem và chơi trên màn hình mỗi ngày dưới 2 tiếng (trẻ em dưới 2 tuổi không nên cho xem).


 **1** Tập thể dục mỗi ngày 1 tiếng.


 **0** Cố gắng dùng cho uống nước ngọt (nước soda, nước uống thể thao, nước ép rau quả, nước trái cây, v.v.)

Trẻ em lành mạnh sẽ học giỏi ở trường.


 **5** Ăn 5 phần rau và trái cây hoặc nhiều hơn mỗi ngày.


 **2** Hạn chế cho xem và chơi trên màn hình mỗi ngày dưới 2 tiếng (trẻ em dưới 2 tuổi không nên cho xem).


 **1** Tập thể dục mỗi ngày 1 tiếng.


 **0** Cố gắng dùng cho uống nước ngọt (nước soda, nước uống thể thao, nước ép rau quả, nước trái cây, v.v.)

Trẻ em lành mạnh sẽ học giỏi ở trường.


 **5** Ăn 5 phần rau và trái cây hoặc nhiều hơn mỗi ngày.


 **2** Hạn chế cho xem và chơi trên màn hình mỗi ngày dưới 2 tiếng (trẻ em dưới 2 tuổi không nên cho xem).


 **1** Tập thể dục mỗi ngày 1 tiếng.


 **0** Cố gắng dùng cho uống nước ngọt (nước soda, nước uống thể thao, nước ép rau quả, nước trái cây, v.v.)

Trẻ em lành mạnh sẽ học giỏi ở trường.

 **5** Ăn 5 phần rau và trái cây hoặc nhiều hơn mỗi ngày.

 **2** Hạn chế cho xem và chơi trên màn hình mỗi ngày dưới 2 tiếng (trẻ em dưới 2 tuổi không nên cho xem).

 **1** Tập thể dục mỗi ngày 1 tiếng.

 **0** Cố gắng dùng cho uống nước ngọt (nước soda, nước uống thể thao, nước ép rau quả, nước trái cây, v.v.)