

1



Do regular exercise for at least 30 minutes every day.

தினமும் உடல் பயிற்சி செய்யவும்.


2



Avoid high calorie fried snack items and take plenty of fruits instead.

வறுத்த பொருட்கள் தவிர்த்து, பழங்களை உண்ணவும்.


3



When thirsty, avoid intake of aerated bottled drinks and increase water consumption.

சோடா பானங்கள் தவிர்க்கவும். குடிநீர் அருந்தவும்.

4



Play plenty of outdoor games and keep physically active.

திறந்த வெளி ஆட்டங்களில் பங்கேற்கவும்.

5



Reduce TV watching to a minimum.

டி.வி. பார்ப்பதை குறைக்கவும்.

10 Commandments
for preventing childhood obesity and diabetes

10 கட்டளைகள்
குழந்தைகளின் பருமனையும், சர்க்கரை நோயிலிருந்தும் தவிர்க்கலாம்.



6



Help your parents in household work like gardening and cleaning

வீட்டு வேலைகளில் உதவியாக இருங்கள்.


7



Avoid frequent eatouts at restaurants.

உணவு சாலைகளை தவிர்க்கவும்.

8



Avoid skipping main meals to prevent unnecessary snacking.

வேளாவேளைகளில் உணவை உட்கொள்ளவும்.

9



Maintain regular meal and sleep timings.

உரிய வேளைகளில் உறங்க வேண்டும்.

10



Parental supervision is needed during most meal times.

பெற்றோரின் மேல்பார்வையில் உண்ணவும்.