



什么是1Seven计划？

1Seven计划是由澳式足球联合会(Australian Football League)和澳大利亚无板篮球协会(Netball Australia)为澳大利亚儿童联合开展的一项全国健康与福祉计划。

计划名称1Seven来源于全国儿童健康指导原则，即儿童应该：

- 每天参加至少一小时中度至剧烈体育活动
- 每天食用最多七份水果和蔬菜。

概括而言，我们传达的信息就是：经常运动并保持健康饮食。

这为什么很重要？

经常运动并保持健康饮食对长期健康具有极其重要的作用。从小让孩子养成良好健康习惯，让孩子有最佳机会过上健康长寿的生活。

儿童若缺乏运动和饮食不良，短期和长期后果可导致其自尊心降低和二型糖尿病等重大健康问题。

1Seven计划的服务对象是谁？

1Seven计划旨在帮助儿童更积极参加运动并改善饮食。这项计划支持儿童及其家长、照顾人、老师和学校宣传并保持健康的生活方式。特别是家长和照顾人，他们是儿童的重要楷模，可以帮助儿童了解这一重要的健康信息。

1Seven计划如何提供帮助？

1Seven网站有各种精彩文章和资源*，为您提供各种创意，支持您和家人积极运动，保持健康饮食。

如何参与？

- 浏览1Seven网站中的精彩文章和健康菜谱，获取更多信息*
- 鼓励孩子的学校成为1Seven学校—所有学校都可在网上免费登记。
- 鼓励孩子阅读1Seven网站上的儿童文章，然后开展家庭讨论。

如何了解详情？

请浏览网址：www.1seven.com.au

*英语文章、食谱和资源

