

# الحقائق: صحة وعافية الأطفال في فيكتوريا

91.2%



من عمر 7-12 يعانون تسوس أو  
فقدان أسنان أو حشو أسنان

المصدر: تخطيط وأداء DHSV 2018-2019

2% فقط



من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 4-8 سنوات

تناول الوجبات الموصى بها  
من الخضراوات كل يوم

المصدر: المسح الصحي الوطني، 2018-2019



1 من كل 4 أطفال

ما بين سن 4-8 سنوات

يعاني من السمنة

المفرطة أو زيادة

الوزن

المصدر: المسح الصحي الوطني، 2018-2019

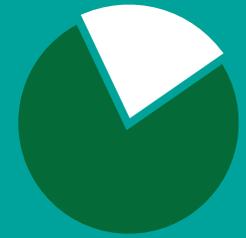
22.6% فقط

من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم

ما بين 5-12 سنة

استوفى توصيات النشاط البدني من

ساعة واحدة يومياً



المصدر: ABS، Australian Health Survey، التغذية والنشاط البدني، 2011-2012

تقريباً

من الأطفال 4-8 ما بين  
سنوات

30%

يتناولون المشروبات المحلاة بالسكر

2-3 مرات في الأسبوع



المصدر: المعهد الأسترالي للصحة والرعاية الاجتماعية 2019

# هل تعرف مقدار السكر في مشروبك؟



مشروبات الكولا

16 ملاعق



يحتوي على  
كافيين



مشروبات الطاقة

14 ملاعق



يحتوي على  
كافيين



شوكولاتة  
حليب

11.5 ملاعق

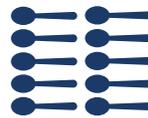


يحتوي على  
كافيين



عصير الليمون

10 ملاعق



مشروبات  
الرياضة

9 ملاعق



شاي مثلج

7.5 ملاعق



مشروبات الطاقة  
صفر سكر

0 ملعقة

0

يحتوي على  
كافيين وحمض \*



كولا حمية

0 ملعقة

0

يحتوي على  
كافيين وحمض \*



ماء

0 ملعقة

0

## اختر ماذا تشرب بحكمة

\* يحتوي على حمض: على الرغم من أن هذه المشروبات لا تحتوي على السكر، إلا أنها تحتوي على الأحماض التي تؤدي إلى تحلل مينا الأسنان وتسبب في تلف الأسنان

\* كل (ملعقة) شاي تساوي 4 غرام من السكر