

# RANTRE LEKÒL

## SANTE AK BYENNÈT

Florida  
HEALTH

ASIRE W KE PITIT OU YO RETOUNEN NAN WOUTIN YO ANVAN LEKÒL LA KÒMANSE

### KENBE TIMOUN YO FÒ ANDENDAN KOU DEYÒ

Anjeneral, bòn sante timoun ou ka favorize nan manje aliman ki nourisan, nan fè aktivite fizik regilyèman, ak nan kenbe bon abitud somèy.

#### Manje Yon Fason Ki Bon Pou Sante

Yon bon nitrisyon esansyèl pou timoun yo grandi ak devlope. Konsantre sou fwi, legim, ak pwoteyin. Mete limit nan sik, grès satire, ak manje transfòme yo.



#### Egzèsis Regilye

Ankouraje timoun ou pou li aktif sou plan fizik pandan 60 minit oswa plis chak jou, tankou jwèt aktif nan pak oswa espò òganize.



#### Dòmni Sifizaman

Somèy enpòtan menm jan tankou nitrisyon ak aktivite fizik enpòtan pou devlopman timoun ou yo. Somèy ki rekòmande selon laj:

3-5 ane  
**10-13**  
ÈDTAN

6-12 ane  
**9-12**  
ÈDTAN

13-18 ane  
**8-10**  
ÈDTAN

### DEPATMAN SANTE KONTE YO SOUTNI KOMINOTE A

Kontakte founisè swen sante w oswa depatman sante lokal konte a konsènan sante ak byennèt pou rantrè lekòl la pou prepare timoun ou yo pou yon ane lekòl ki gen siksès, andedan kou deyò. Depatman sante konte yo bay sèvis pandan tout ane a, ki gen ladan:

Tèks Byennèt

Deteksyon Maladi

Batistè

Pou prevwa nouvo ane lekòl la, depatman sante konte lokal ou a pral bay aktivite byennèt pou retounen nan lekòl la nan: