### 早來的青春期



我們上一代人只有不到5%的女孩 在8歲前開始青春期

15%

{現在已經翻了一倍!}

根據統計

10% 的白人和 亞洲人

25% 的非裔美國人

都在八歲時 踏入青春期

## 快點動起來

多花一點時間 在戶外 騎腳踏車或走走公園



她喜歡的活動

女孩每天應該 至少有 60分鐘運動 可以分段變成

兩節30分鐘或四節15分鐘

培養正面 的想法 教她愛惜 自己的身體!



60

全穀類、 豆類和 水果

多吃蔬菜、



少吃有添加糖的食物 例如... 蔗糖 一玉米糖漿 一果糖

#### 吃得健康 著重健康飲食 喝水! 不要喝熱量

多於減肥瘦身 要健美

喝檸檬水或吃水果來代 替汽水和能量飲品

高的飲品

需要8.5到9.25個小時的睡眠

需要10到11個小時的睡眠

五到十歲上學的小孩

十到十七歲的青少年

充足的睡眠

建立作息的規律



#### 睡眠有助我們的大腦 處理事件和信息 花多一點時間傾談



並在睡前冷靜下來

充足的睡眠有助 保持健康的體重 運動、健康飲食、

充足的睡眠都有助減壓

散步、聽音樂、

大笑都能平撫情緒

缺乏睡眠會

容易餓

# 而不是她的外表

懊惱

談論你女兒的內涵,

社交媒體影響女孩對自己

的身體和自身的感受

擔心

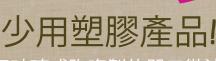


青春期荷爾蒙會 引起情緒低落..... ·····幫助她了解青春

期並照顧她的感受

#### 少用化學加工品 (它們可以影響荷爾蒙) 用玻璃或陶瓷製的器皿微波食物, 使用環保的清潔劑 用金屬或玻璃瓶裝水

Vinegar



省錢又保育地球!



劑和烘乾紙

選擇安全、無毒的清潔劑或

自製小蘇打和醋的清潔劑;

不用含化學成分的空氣清新

洗掉水果和蔬 菜中的殺蟲劑

以下有更多豐富內容、短片和測驗: ZEROBREASTCANCER.ORG



謝謝Safeway Foundation支持我們製作的短片 內容出自Greenspan和Deardorff博士所寫的 The New Puberty: How to Navigate Early Development in Today's Girls