



Министерство здравоохранения Пензенской области

ЗДОРОВЕЙКА



ЕШЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ

Овощи
Фрукты Мясо
Молочные продукты
Зерновые продукты
(каши, хлеб грубого помола)



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

Ежедневная утренняя зарядка
Посещение спортивной секции
Подвижные игры на свежем воздухе



СОБЛЮДАЙ ГИГИЕНУ

Чисти зубы 2 раза в день
Мой руки перед едой
Одевайся по погоде
Регулярно проветривай и убирай свою комнату



ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Просмотр телевизора и компьютера не более 30 минут в день

Никогда не кури



За информацией о необходимых прививках обращайтесь к участковому педиатру

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**ВАКЦИНАЦИЯ -
ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО
БУДУЩЕГО
ВАШЕГО
РЕБЕНКА!**

