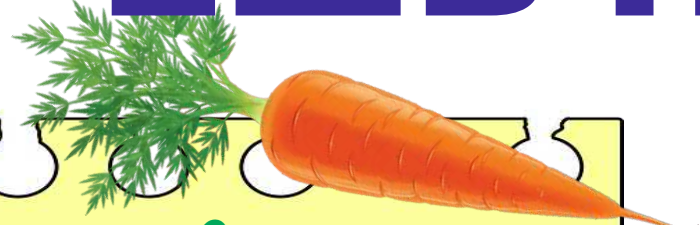


# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ЕШЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ



## Овощи

Повышают  
выносливость,  
предупреждают  
тяжелые заболевания,  
оздоравливают  
организм



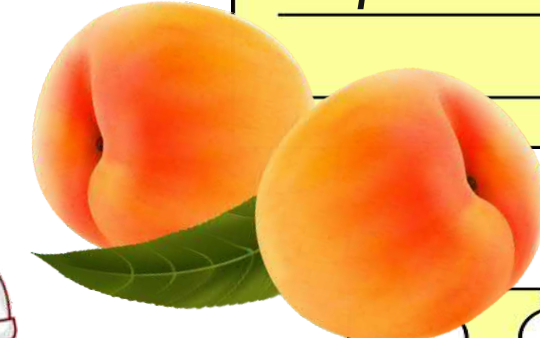


## Фрукты

Укрепляют иммунитет,  
улучшают память,  
выводят вредные  
вещества из организма



## Молочные продукты

Источник кальция и  
витамина Д,  
укрепляют зубы  
и кости



## Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку,  
улучшают  
пищеварение



## Мясо

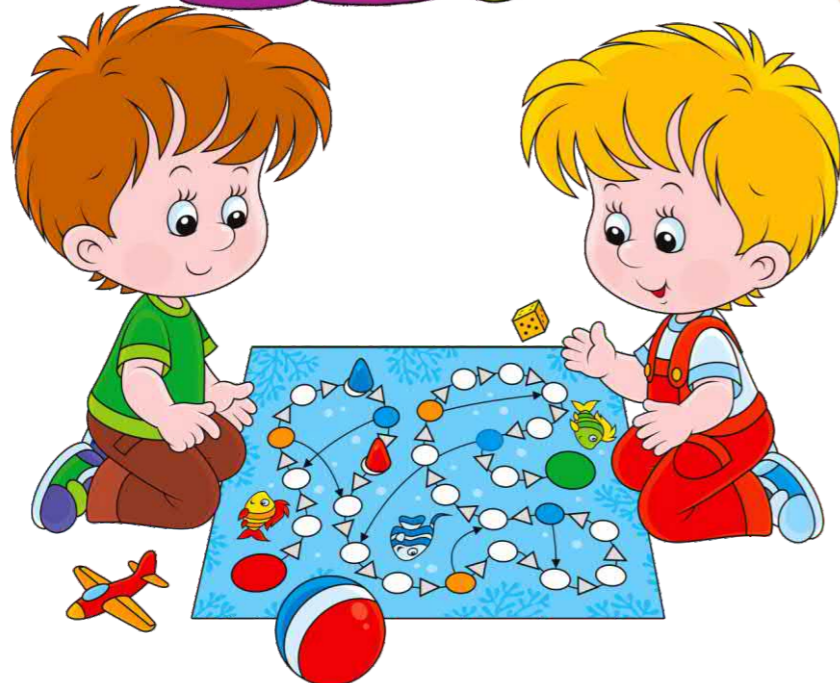
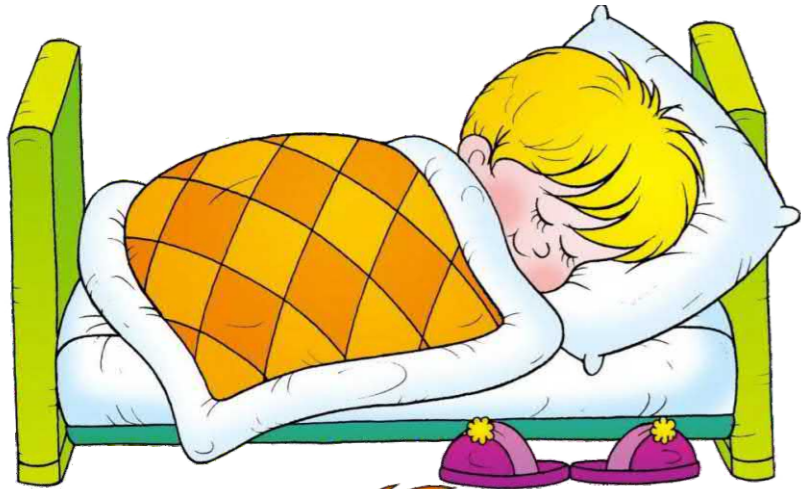
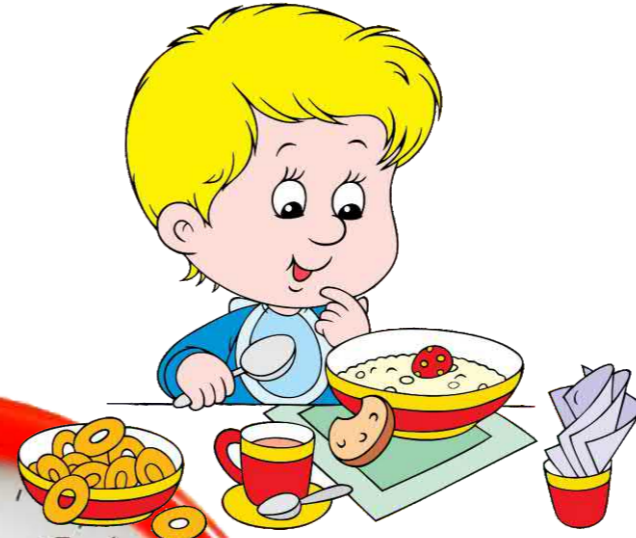
Источник ценного  
белка, способствует  
росту и развитию  
организма





# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

## СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ







# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

**Ежедневная  
утренняя  
зарядка**



**Посещение  
спортивной  
секции**



**Подвижные  
игры на свежем  
воздухе**







# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ СОБЛЮДАЙ ГИГИЕНУ



**Чисти зубы  
2 раза в день**



**Мой руки  
перед едой**



**Одевайся  
по погоде**



**Регулярно проветривай и  
убирай свою комнату**



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Просмотр телевизора  
и компьютера  
не более  
30 минут в день



# Никогда не кури





# РОДИТЕЛИ!

## ВАКЦИНАЦИЯ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО БУДУЩЕГО ВАШЕГО РЕБЕНКА!



**За информацией  
о необходимых  
прививках  
обращайтесь  
к участковому  
педиатру**

Министерство здравоохранения Пензенской области