

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

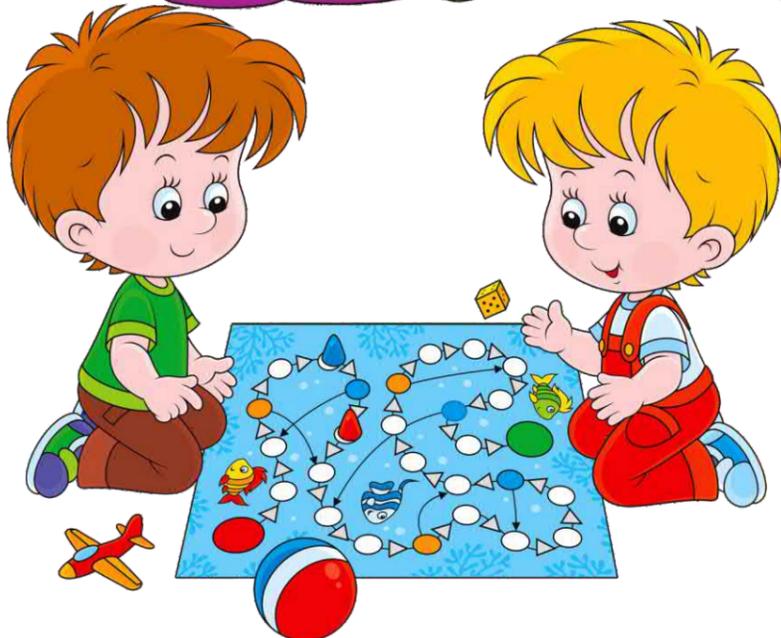
Мясо

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