

*Памятка для родителей по  
формированию здорового образа жизни у  
детей раннего возраста .*

## Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин А.



## Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин С.



## Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин В.



## Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Запомните продукты, в которых есть витамин Д.



Дружно, смело, с оптимизмом - за  
здоровый образ жизни!!!

Быть здоровым, быстрым, ловким

Нам поможет тренировка,

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!



Правильное питание



Хорошее настроение



Режим дня



Занятие спортом



Полноценный сон



Свежий воздух