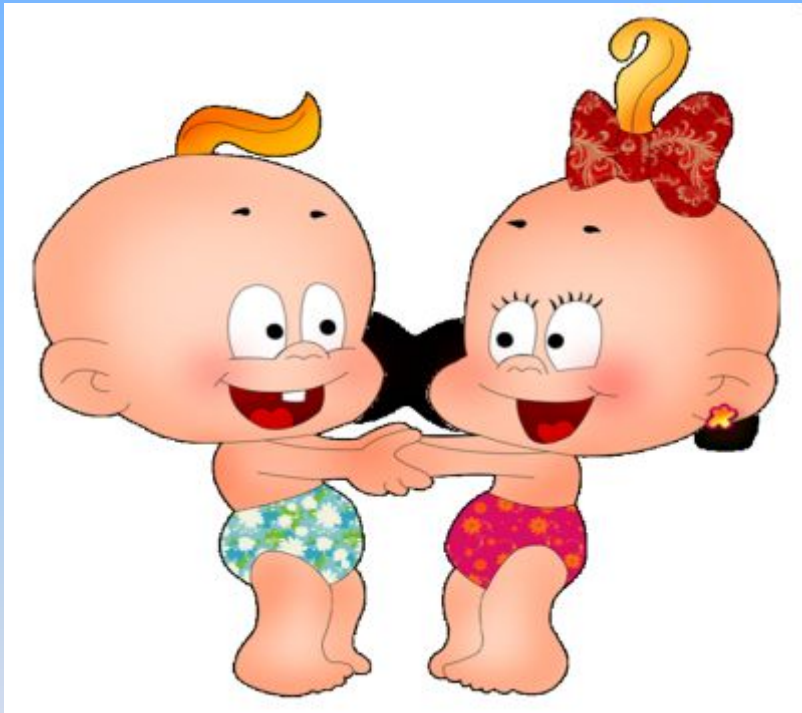


# *Здоровье детей – в наших руках*

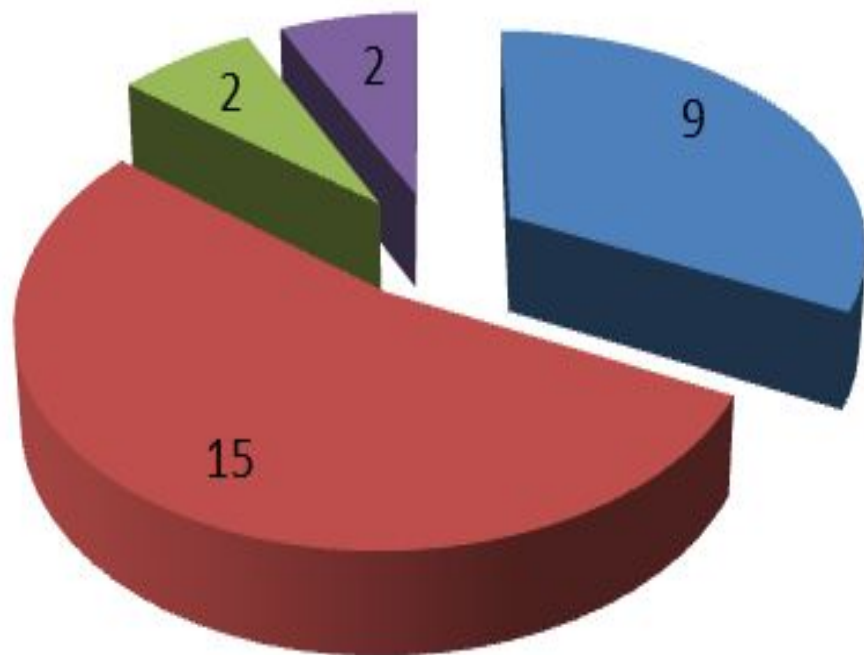


**"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"**  
**Академик, хирург Н. М. Амосов.**



**«Кто такой здоровый человек?»**

# я ложусь спать



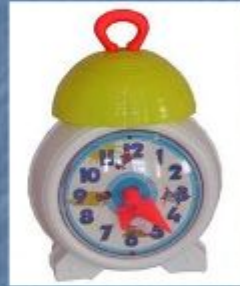
■ 9 часов

■ 10 часов

■ 11 часов

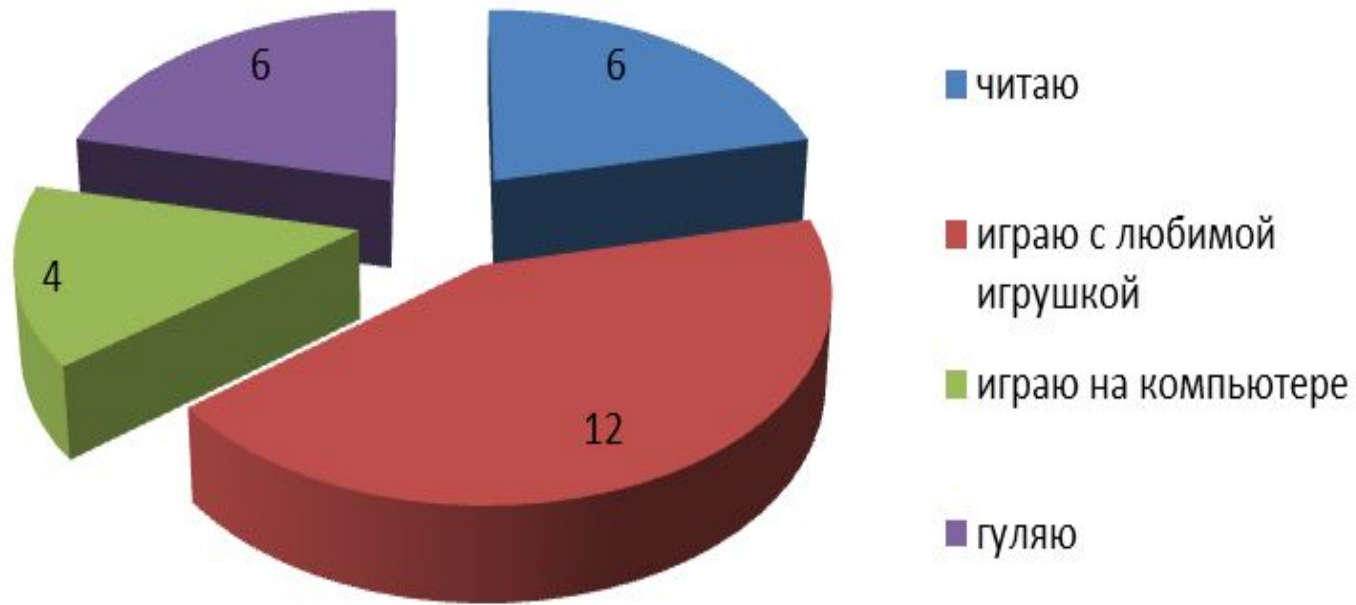
■ когда лягут взрослые

## Начало дня младшего школьника



**После 7 лет ребенку не обязательно спать днем, ночью ребенок в этом возрасте должен спать не менее 9-10 часов.**

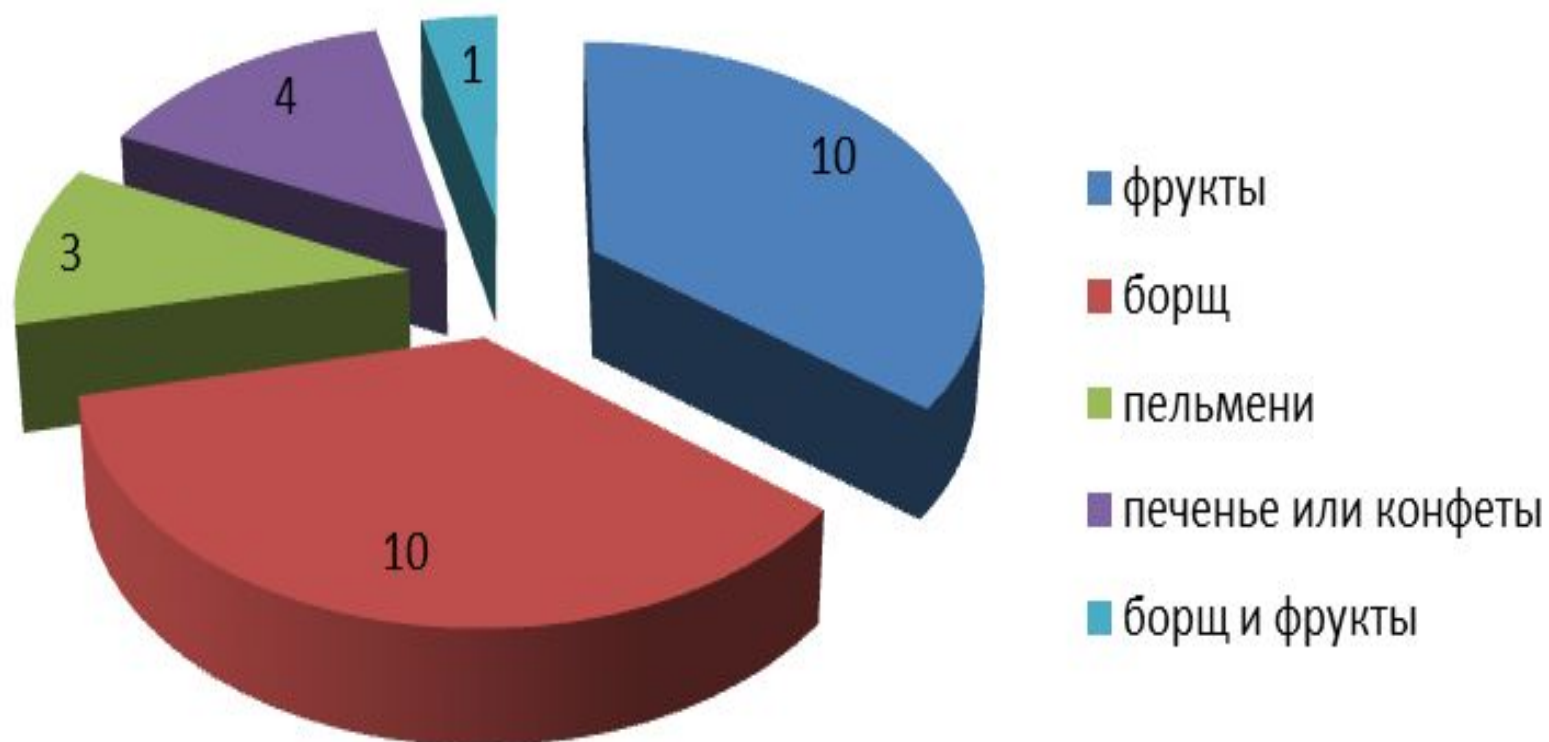
## когда у меня свободное время я...







# я выберу если хочу кушать



**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**

ограниченное употребление

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

2-3 порции

**РЫБА, ПТИЦА, МЯСО**

3-5 порций

**ОВОЩИ**

3-5 порций

**ФРУКТЫ**

2-4 порций

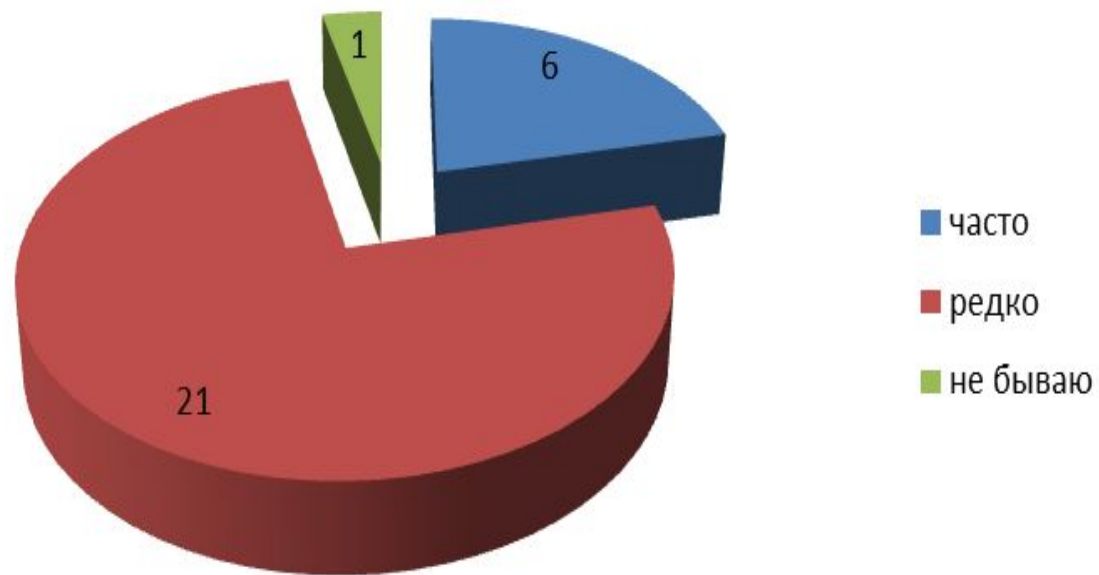


**ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ**

6-11 порций



## на свежем воздухе я бываю..



**Сбережем здоровье  
наших детей!**