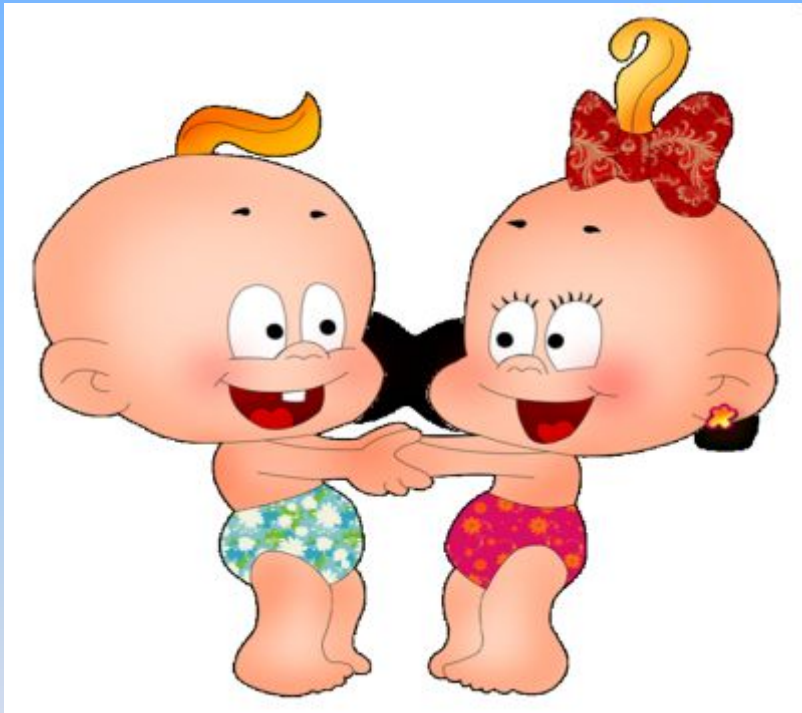


Здоровье детей – в наших руках

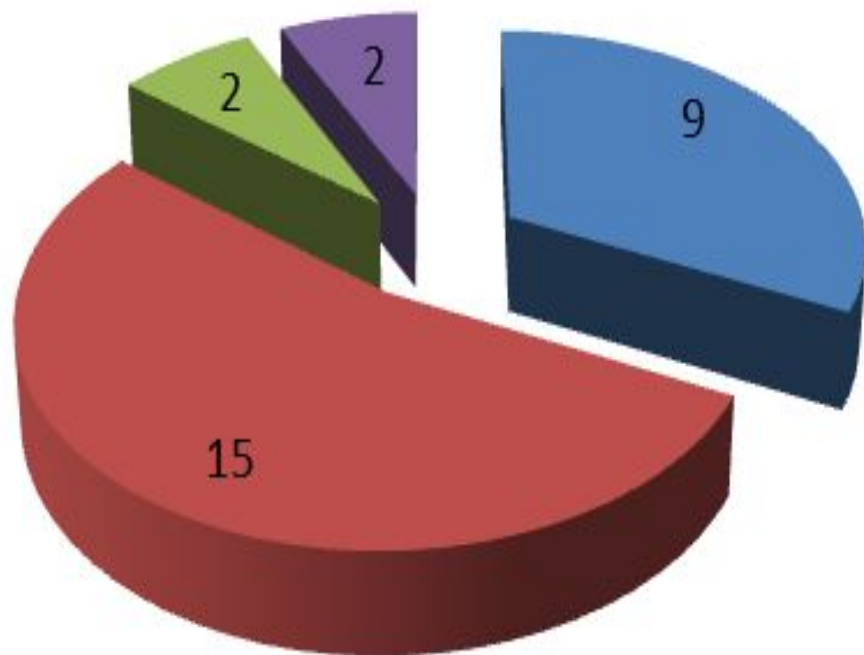


"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"
Академик, хирург Н. М. Амосов.



«Кто такой здоровый человек?»

я ложусь спать



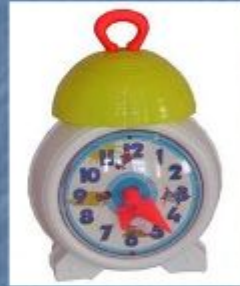
■ 9 часов

■ 10 часов

■ 11 часов

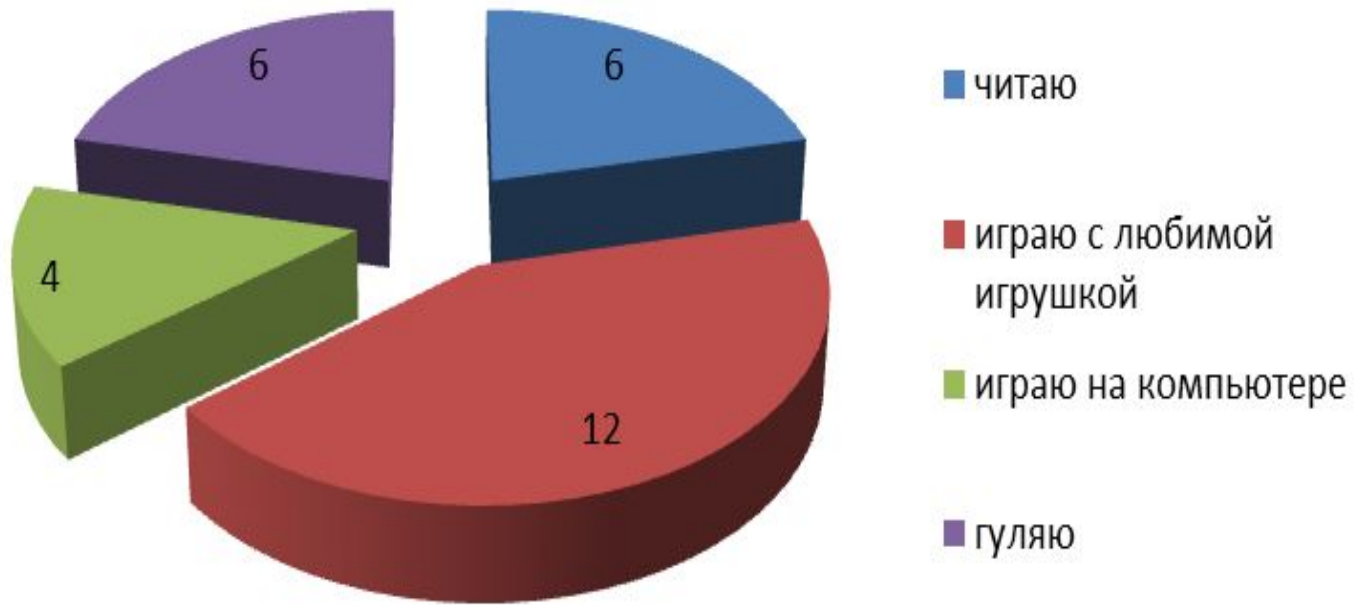
■ когда лягут взрослые

Начало дня младшего школьника



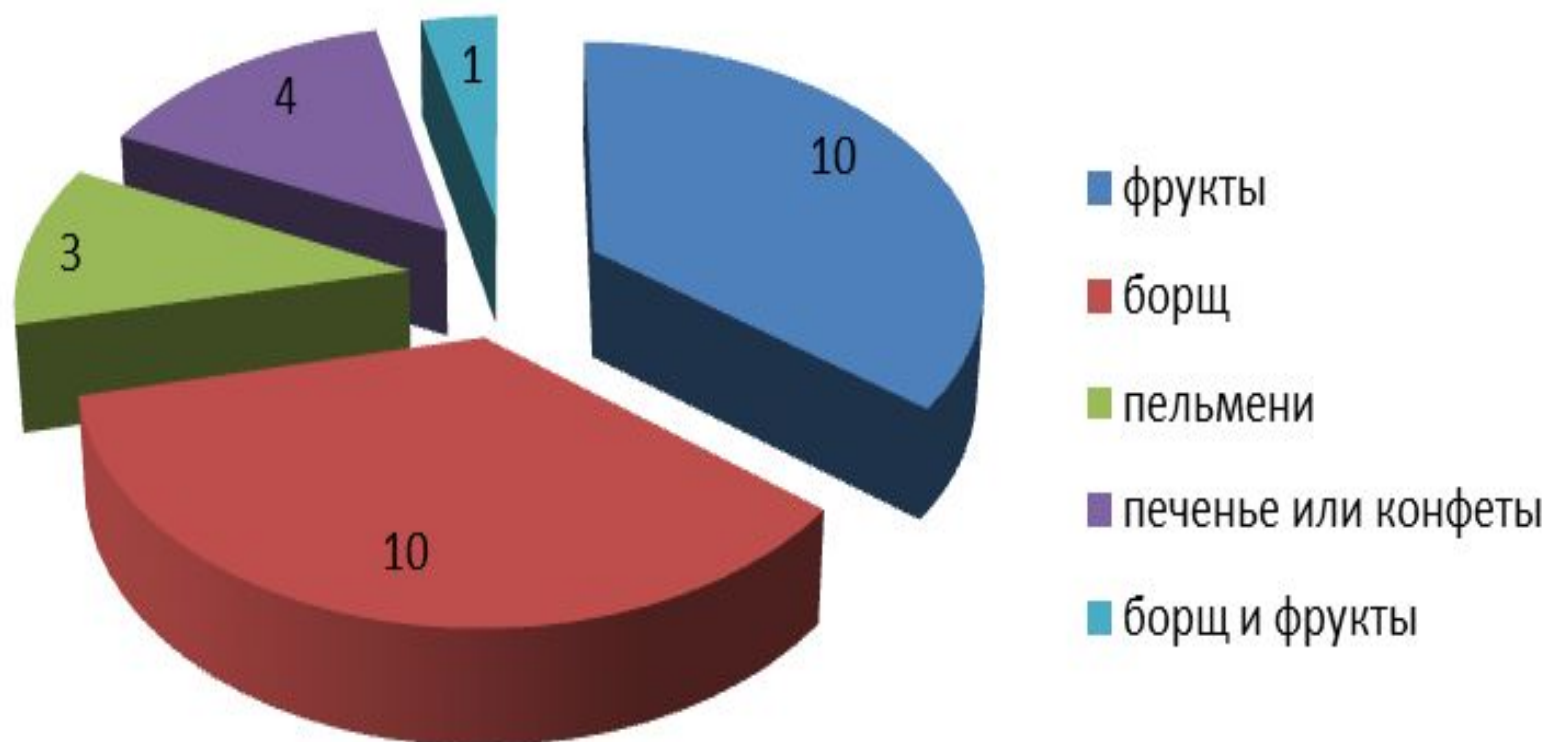
После 7 лет ребенку не обязательно спать днем, ночью ребенок в этом возрасте должен спать не менее 9-10 часов.

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

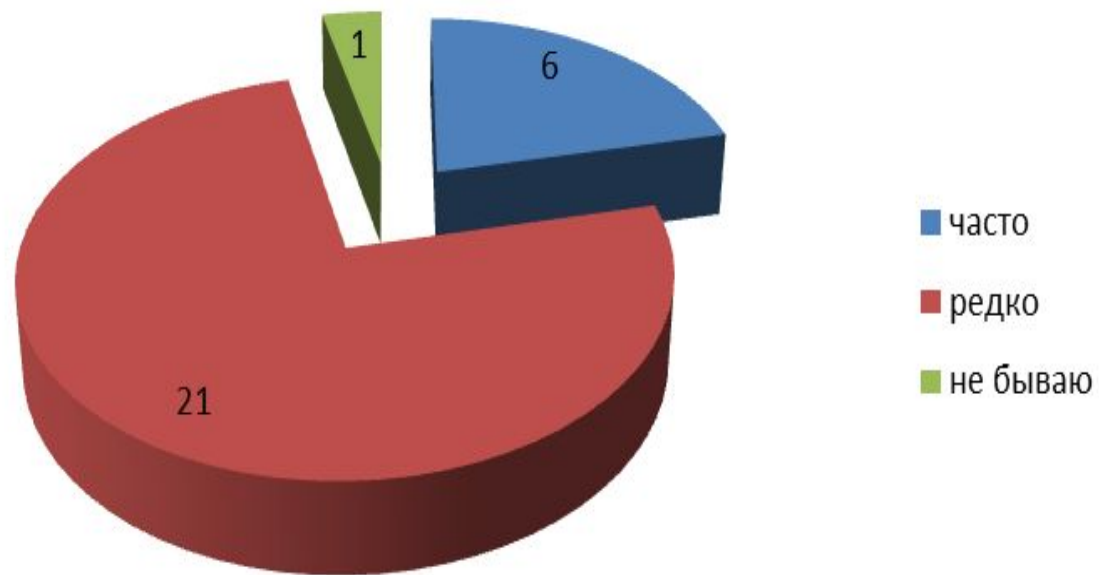
2-4 порций



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

6-11 порций

на свежем воздухе я бываю..



**Сбережем здоровье
наших детей!**