

# Памятка для детей



**Витамин А** – *рост, зрение, крепкие зубы.*

**Витамин В** – *сила, аппетит, хорошее настроение.*

**Витамин С** – *бодрость, защита от простуды.*

**Витамин D** – *крепкие кости.*

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

### ОВОЩИ



### ЛУК ЧЕСНОК



### ЯГОДЫ



### ФРУКТЫ



### ОРЕХИ



### МЁД



### КАША



### МЯСО



### РЫБА



### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

### КАРТОФЕЛЬ ФРИ



### ЧИПСЫ



### ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



### ПИРОЖНЫЕ МОРОЖЕНОЕ



### ЛЕДЕНЦЫ



### КОПЧЕНОСТИ



### ГАМБУРГЕР



### ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ





# 1. Курение

Искоренение  
Вредных  
привычек

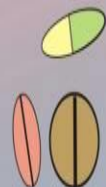


Рациональное  
Питание



# Здоровый Образ Жизни.

# 2. Алкоголь



# 3. Наркотики



Закаливание и  
занятия спортом

Правильный  
Режим труда и отдыха





