

Как сохранить здоровье детей?



Важно соблюдать режим дня

(отдых, сон, время приёма пищи)



Движение и спорт – как залог здоровья



Здоровое питание



**Нежирное
мясо**



**Рыбные
блюда**



**Свежие
фрукты и овощи**



**Молочные
продукты**

Соблюдение гигиены



Регулярное
мытьё рук



Ежедневная
чистка зубов



Регулярное проведение
влажной уборки



Ежедневный
водные
процедуры