

# ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье — самое важное в жизни.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки.



## Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



## Свежий воздух

- Прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



## Движение и спорт – залог здоровья

Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



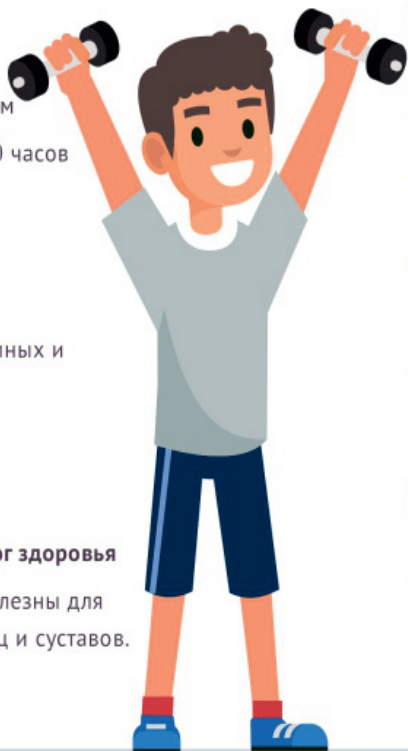
## Правильное питание

- Сократить содержание крахмалистой пищи
- Включать в рацион овощи, зелень и бобовые
- Нежирное мясо (индейка, курица, речная рыба, постная говядина)
- Молочные продукты



## Психическое и эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИЦЦ  
ЦЕНТР  
общественного здоровья  
и медицинской реабилитации  
людей с инвалидностью