



Путь к здоровью



Не следует увлекаться фаст-фудом, газированными напитками



Чистить зубы надо не менее двух раз в день. Избыточное употребление сладкого, газированных напитков приводит к кариесу



Гиподинамия ведёт к повышению веса и развитию заболеваний



Чрезмерное использование гаджета ухудшает зрение



Прививки защищают от инфекций



Недостаток сна ведёт к снижению работоспособности



Нельзя есть на бегу и всухомятку



Регулярная физическая активность укрепляет здоровье



Правильная поза за столом и ношение рюкзака позволяют сохранить красивую осанку



Сон составляет 8-10 часов



Еда грязными руками ведёт к болезням. Необходимо мыть руки перед едой, после прогулки, общения с животными, игры, после туалета



Питаться надо 4 раза в день



Ежедневно в рационе должно быть не менее 300 г овощей и фруктов, мясо или рыба, молочные продукты, каша

