

Уважаемые родители!

На сайте ФГУЗ «Центр гигиенического образования населения» в разделе «Здоровое питание», Вы можете найти информацию о питании детей дошкольного и школьного возраста, а также ответы на наиболее часто задаваемые вопросы родителей о питании детей. Переход по ссылке **<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/zdorovoe-pitanie>**

## **Памятка для родителей**

*Не отделяйте здоровый образ жизни ребёнка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек*

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА,  
НАПРАВЛЕННАЯ НА СОХРАНЕНИЕ**

**СЛЕДОВАТЬ УКРЕПЛЯЮЩЕМУ  
ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЕННОМУ РЕЖИМУ**

**НАУЧИТЬСЯ РАЦИОНАЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ**

**НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ  
ЧУВСТВАМИ, ЖИТЬ В ЛАДУ С  
ОКРУЖАЮЩИМИ**

**СОБЛЮДАТЬ СОВЕТЫ ГИГИЕНЫ,  
СФОРМИРОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОЕ  
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

**УВАЖАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ,  
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ**

**НЕГАТИВНО ОТНОСИТЬСЯ К  
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ**