

*«Мое здоровье в моих руках»*



***БАЕВА ДАРЬЯ, ОТРЯД***

# КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

- ❖ Режим дня
- ❖ Питание
- ❖ Двигательная активность
- ❖ Отсутствие вредных привычек
- ❖ Профилактика болезней
- ❖ Гигиена



**Мы за здоровый образ жизни !!!**



# Полезная для здоровья пища



Жиры  
сладости

Пирамида питания.

Питание должно  
быть  
разнообразным.





**Чистота-залог  
здоровья!**



# БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



**Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.**



# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ  
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ



**Чтоб здоровье  
сохранить, научись  
его ценить!**



▫ **Желаем  
крепкого  
здоровья!**