

Начните путь к

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья



Выберите еду, которая заряжает вас

Готовьте вместе богатые питательными веществами перекусы и блюда



Фрукты и овощи



Цельное зерно и белок



Вода и молоко



Возьмитесь за дело

Занимайтесь активным видом деятельности по крайней мере 60 минут каждый день



Ходьба



Танцы



Игровая деятельность



Будьте свободными от экрана

Веселитесь с вашей семьей



Чтение



Рисование



Игры на открытом воздухе



Сделайте здоровые привычки веселым занятием

Добавьте песни и игры к вашим ежедневным делам



Мытье рук



Чистка зубов



Установите время отбоя

Считай со мной! Сколько занятий здоровой игрой мы провели сегодня?

1

2

3

4

5

6

7