

# Я решаю иметь сильные кости

I choose to change!

## Вот, что я выбираю:

- Выпить стакан нежирного молока вместо газированного напитка.
- Заниматься спортом!
- Не курить.
- Есть пищу, которая укрепляет кости:
  - Брокколи
  - Темные сорта салата латук
  - Миндаль
  - Нежирный йогурт
- Пить витамины с кальцием и витамином D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.  
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

# Я решаю иметь сильные кости

I choose to change!

## Вот, что я выбираю:

- Выпить стакан нежирного молока вместо газированного напитка.
- Заниматься спортом!
- Не курить.
- Есть пищу, которая укрепляет кости:
  - Брокколи
  - Темные сорта салата латук
  - Миндаль
  - Нежирный йогурт
- Пить витамины с кальцием и витамином D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.  
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

# Я решаю иметь сильные кости

I choose to change!

## Вот, что я выбираю:

- Выпить стакан нежирного молока вместо газированного напитка.
- Заниматься спортом!
- Не курить.
- Есть пищу, которая укрепляет кости:
  - Брокколи
  - Темные сорта салата латук
  - Миндаль
  - Нежирный йогурт
- Пить витамины с кальцием и витамином D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.  
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

# Я решаю иметь сильные кости

I choose to change!

## Вот, что я выбираю:

- Выпить стакан нежирного молока вместо газированного напитка.
- Заниматься спортом!
- Не курить.
- Есть пищу, которая укрепляет кости:
  - Брокколи
  - Темные сорта салата латук
  - Миндаль
  - Нежирный йогурт
- Пить витамины с кальцием и витамином D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.  
© Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo