



Опасность переедания

- Сердечнососудистые заболевания
- Диабет
- Повышенное кровяное давление
- Высокий уровень холестерина
- Астма
- Синдром обструктивного апноэ во сне
- Определенные формы рака
- Депрессия
- ГУЗ «Липецкая РБ»



Чем помочь ребенку?

- Будьте примером - питайтесь правильно и умеренно.
- Если хотите перекусить, выбирайте здоровые варианты вроде фруктов (яблоки, бананы) или овощей (морковь, сельдерей)
- Включайте в рацион маложирные белки, овощи и цельнозерновые злаки.
- Давайте ребенку исключительно здоровую пищу.
- Научите ребенка наиболее полезным вариантам школьных обедов.
- Избегайте посещения фастфудов.

**Пусть физическая активность
станет нормой Вашей жизни и
жизни Вашего ребенка**



**И тогда Ваш ребенок поймет,
что его жизнь – в его тарелке!**

