**Правила здорового и правильного питания:**

1. Баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.
2. В правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.
3. Соблюдайте режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

**Занимайтесь утренней**

**гимнастикой!**

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна к бодрствованию и активной деятельности.



Утренняя зарядка – это

лучше начало дня!

**Соблюдайте правила**

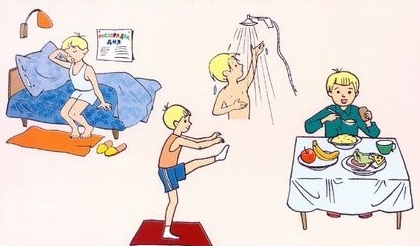
**личной гигиены!**

1. Мойте руки с мылом:

* перед едой;
* после прикосновения к животным;
* после посещения туалета;
* после любого загрязнения;
* когда приходите с улицы домой;

1. Зубы необходимо чистить утром и вечером перед сном.
2. Используйте только свою расчёску и другие предметы личной гигиены.

**Соблюдайте порядок дня!**

****

****

****

**Здоровый образ жизни это:**

* Правильный режим дня;
* Занятие спортом;
* Правильное питание;
* Полноценный сон;
* Отсутствие вредных привычек;
* Соблюдение норм личной гигиены;

**---------------------------------------------------------------------**

**Государственное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

* **Консультативное отделение**

Специалисты отделения: 9-83-09

* **Отделение психолого-педагогической помощи**

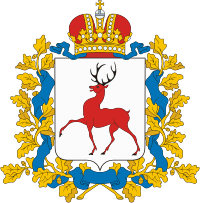
Специалисты отделения: 9-83-08

* **Отделение дневного пребывания несовершеннолетних**

Специалисты отделения:9-83-07

* **Стационарное отделение для несовершеннолетних с 3 до 18 лет**

Специалисты отделения: 9-83-06

****

**Государственное бюджетное учреждение**

**«Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

****

**Консультативное отделение**

**2019 год**