



Zdrowy dorosły – zdrowe dziecko – zdrowa rodzina

Drogi Rodzicu! Już dziś razem ze swoim dzieckiem
przyłącz się do **KLUBU ZDROWEJ RODZINY**

FAKT 1: Żywienie na wagę zdrowia

Dziecko powinno spożywać 5 urozmaiconych
posiłków dziennie (co 3-4 godziny)



Fakt 2: Sport to zdrowie!

Ruch korzystanie wpływa na sprawność
i prawidłową sylwetkę

FAKT 3: Zaszczep swoje dziecko!

Szczepienia ochronne są najskuteczniejszym
i najbardziej efektywnym sposobem
zapobiegania wielu chorobom zakaźnym



FAKT 4: Nie pal przy dziecku, nie pal będąc w ciąży!

Badania naukowe wskazują, że bierne palenie jest
największym zagrożeniem dla zdrowia dziecka



FAKT 5: Chronić dziecko przed nadmiernym opalaniem!

Używaj kremu z filtrem, chronić głowę i oczy

QUIZ dla Rodziców



Który posiłek jest najważniejszy dla dziecka?

- a) podwieczorek
- b) śniadanie
- c) kolacja

W warzywach i owocach występują:

- a) witamina A,E,C
- b) witaminy A,C oraz błonnik
- c) błonnik pokarmowy oraz witaminy A, E, C i beta- karoten

Narażenie na dym papierosowy może prowadzić do wystąpienia u dzieci

- a) infekcji dróg oddechowych, astmy, zapalenia ucha środkowego
- b) grypy
- c) ospy

Zapobieganie chorobom brudnych rąk polega na:

- a) myciu rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji
- b) piciu tylko przegotowanego mleka
- c) spożywaniu witamin

Jakie są sposoby zapobiegania grypie?

- a) coroczne, sezonowe szczepienia
- b) przestrzeganie zasad higieny
- c) wzmocnienie odporności poprzez prawidłowe odżywianie

W jakich godzinach należy unikać promieni słonecznych?

- a) 8⁰⁰-10⁰⁰
- b) 10⁰⁰-14⁰⁰
- c) 14⁰⁰-18⁰⁰

