



фото: canva.com

**Рациональное питание =
сбалансированное питание =
достаточное количество мяса,
рыбы, молочных продуктов,
свежих овощей и фруктов**

Фастфуд, калорийные десерты и сладкая газировка способствуют появлению заболеваний ЖКТ, ожирения и др.





СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩЕНИТЕСЬ К ВРАЧУ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

У детей заболевания нередко развиваются стремительно, и каждая минута становится решающей

Игнорирование симптомов заболеваний или самостоятельное лечение могут привести к длительному и сложному лечению, а в худшем случае медицина может оказаться бессильной





ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

позволяют выявить различные заболевания или отклонения в развитии на ранней стадии, своевременно начать лечение и избежать развития осложнений





ПЛАНОВАЯ ВАКЦИНАЦИЯ

Не пренебрегайте прививками —
это надёжная защита от опасных
заболеваний и их осложнений





ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Прививайте ребёнку любовь к физической активности – это развитие мышечной силы, ловкости, укрепление сердечно-сосудистой системы и лёгких

Сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса и различных проблем со здоровьем





ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Исключите доступ ребёнка к лекарствам,
розеткам, потенциально травмоопасным
предметам

На улице маленький ребёнок всегда должен
находиться в поле зрения взрослого





Поделись информацией
с друзьями и близкими



фото: canva.com

ЗДОРОВЫЙ ОТ РОЖДЕНИЯ РЕБЁНОК НЕ ЗАСТРАХОВАН ОТ ПОЯВЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Сохранить здоровье детей помогут

- рациональное питание
- своевременное обращение к врачу при появлении проблем со здоровьем
- профилактические медицинские осмотры
- плановая вакцинация
- достаточная физическая активность
- профилактика несчастных случаев



tskz.tatarovo.ru



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики