

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 13 февраля по 19 февраля проводятся мероприятия, посвященные популяризации потребления овощей и фруктов.

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- потребление овощей и фруктов в **ДОСТАТОЧНОМ** количестве приносит многоплановую пользу:

1. способствует росту и развитию детей;
2. увеличивает продолжительность жизни;
- 3.обеспечивает здоровье сердца;
4. снижает риск онкологических заболеваний;
5. снижает риск ожирение;
- 6.улучшает состояние кишечника;
7. улучшает иммунитет.

- согласно последним рекомендациям ВОЗ **НЕОБХОДИМО ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММОВ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!