



Здрави деца = Щастливи деца

5

Тайните на здравето

Последните няколко десетилетия бяха характерни с широко разпространено наднормено тегло и затлъстяване сред децата. Това ги постави в риск от развитие на хронични заболявания по-късно

в живота. Много деца консумират прекалено много калории, включващи много мазнини, захар и консервирани /преработени/ храни. Те прекарват много голяма част от времето си пред екраните. Всичко това влияе отрицателно на тяхното физическо и умствено здраве. За по-добро поддържане на теглото децата трябва да имат достатъчен сън и поне един час физическа активност на ден. Освен това, те

трябва да консумират храна, богата на плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни, а като основна напитка - предимно вода. Родители, помагайте на вашите деца да формират добри здравни навици, като бъдете техен пример! ♥

Можеш да започнеш днес!

www.secretsofwellness.org



ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ
ОТ СЕДМИЯ ДЕН

150
ГОДИНИ

Здравно популяризиране



INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Д-р Ana Buongiorno
лекар
Флоренция, Италия