**Информационные материалы по привитию навыков здорового образа жизни и здорового питания с учетом возрастных особенностей и соответствующих возрасту факторов риска развития ожирения и избыточной массы тела.**

Питание:

1. Ужин школьника (5 карточек) https://disk.yandex.ru/d/DhCYgyj2Mqp_Xg
2. Сколько сахара в напитках? https://yadi.sk/i/Hq-fHx_e3ZLnrt
3. Что содержит шоколадная паста https://disk.yandex.ru/i/B2X_JB4zmgfkpA
4. Десять правил здорового питания https://disk.yandex.ru/d/Z52TIQozsWFdKA
5. Секреты здорового питания (10 карточек) https://yadi.sk/d/z7Cwb216F3PXEA
6. Советы по питанию для тех, кто хочет быть здоров https://disk.yandex.ru/d/RBHThWt_J46ETw
7. Здоровое питание (пирамида питания) https://disk.yandex.ru/i/GXuJ4Ths7eKRuw
8. Меньше соли – больше здоровья https://disk.yandex.ru/i/vkSjuvLxC49hBA
9. Как не переедать https://disk.yandex.ru/d/0TZ_Iwt-dH4fgA
10. Почему жареные продукты вредные https://disk.yandex.ru/d/bq5CX5sxpb17vA
11. Диетические рекомендации при ожирении https://disk.yandex.ru/d/WWpE-VvFj4CwKA
12. Польза овощей и фруктов (банан, персик, яблоко и пр). https://yadi.sk/d/Rp52oTvW4p6jCA?w=1
13. Полезные перекусы (орехи, нори, галеты) https://disk.yandex.ru/d/gg9rpEWbFSCQRg?w=1
14. Чем полезен гранатовый сок https://disk.yandex.ru/d/qXxj78tJ_8EJ2g?w=1
15. Как пить больше воды https://disk.yandex.ru/d/sM3c9UH-qoyMWQ?w=1
16. Польза орехов https://disk.yandex.ru/d/-26uQE53cOoXvw
17. Полезные свойства ягод (клубника, морошка, черника, клюква, голубика, брусника, шикша) https://disk.yandex.ru/d/2mIop-dWByL4yQ
18. Что съесть на завтрак, обед, ужин https://disk.yandex.ru/d/NNFIqAwjaYx6Og
19. Топ-10 полезных овощей https://disk.yandex.ru/d/cMFOerKAWwNG5g
20. Польза фруктов, овощей и их цвет https://disk.yandex.ru/d/l2Gb1YJfCSWKmw
21. ПП-вафли https://disk.yandex.ru/d/v-omZoeVX-_L5w
22. ПП-супы https://disk.yandex.ru/d/TGfwEWhSCvwGiA
23. Омега-кислоты. Что это и зачем нужны https://disk.yandex.ru/d/YXS_WduqWmVTTg
24. В каких продуктах содержатся витамины https://disk.yandex.ru/d/EOHdFlebNz-mLg
25. Советы здоровой улыбки (13 карточек) https://yadi.sk/d/LSD__1wKJLdNEQ

26. Признаки сахарного диабета (листовка) https://disk.yandex.ru/i/5fTHHvXuqHNFJg
27. Как выбрать сладкий новогодний подарок для детей https://disk.yandex.ru/d/a16ZjtXkbuWfxQ
28. Кальций для здоровья зубов https://disk.yandex.ru/d/pixABiLo-lPAQg
29. Любимые продукты сердца https://disk.yandex.ru/d/jqiEo9Dq-I4dyQ
30. Что нужно знать о диабете у детей https://disk.yandex.ru/d/DpWJJ8o6AyIINQ

Повышение двигательной активности:

1. Чем опасна низкая физическая активность https://disk.yandex.ru/d/ZYOJlFWTq54GsA
2. Сколько нужно двигаться https://disk.yandex.ru/i/gZ-ta6tgxhFhDQ
3. Почему полезно ходить по лестнице https://disk.yandex.ru/i/Kk5RT-fIbLcjYw
4. Польза утренней зарядки https://disk.yandex.ru/d/wcPO3_Jlc-Y1Gw?w=1
5. Спортивные советы (польза плавания, бега, коньков и т.п.) https://disk.yandex.ru/d/L1MkCeJ8CB8_4g

Видеоролики:

1. Девять причин переедания https://disk.yandex.ru/i/yM1EThXrBzo5gQ
2. Чем полезны фрукты https://disk.yandex.ru/i/-tN-WOzthaPI_A
3. Польза популярных каш https://disk.yandex.ru/i/xy3Dp1hhuN4aJg
4. Как есть больше фруктов https://disk.yandex.ru/i/GytCTVao7WBJpw
5. Меню для отличника https://disk.yandex.ru/i/s2kkTSrJ3ulnAQ
6. Правила питания для северян https://disk.yandex.ru/i/IU6fo_r7lbmAMg
7. Чем опасны трансжиры https://disk.yandex.ru/i/EDKf6D3PKjBMNw
8. Полезные продукты Севера (орехи, рыба, оленина) https://disk.yandex.ru/i/KUeVRnkynv6AZA
9. Полезные продукты Севера (ягоды) https://disk.yandex.ru/i/78Ubc_2nkDFQHA
10. Чистая энергия северной природы (принципы здорового питания) https://disk.yandex.ru/i/NXiPg0qWPfMy9A
11. Укрепляй свое здоровье. Спорт (с Дарьей Салиндер) https://disk.yandex.ru/i/aqMIe6CnF8PiEA
12. Что делать, если ребенок хочет бросить секцию https://disk.yandex.ru/i/jg2L71teW1oLNQ