YUNO

MATERIALE EDUCATIVE

OBICEIURI SĂNĂTOASE

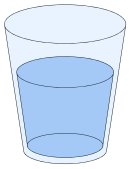
1. Mănâncă variat

Alege alimente din mai multe grupe.



2. Bea apă

Hidratează-te pe parcursul zilei.



3. Mișcă-te

Joacă-te și fii activ în fiecare zi.



4. Odihnește-te

Somnul te ajută să crești și să înveți.



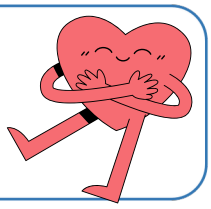
5. Spală-te pe mâini

Mai ales înainte de masă.



6. Ascultă-ți corpul

Observă când ți-e foame și când ești sătul.



ALEGERI MICI, OBICEIURI MARI!