

Copiii sănătoși ai

Bucureștiului

Beți apă!

Beneficii: menține sănătatea rinichilor, transportă substanțele nutritive către celule, elimină substanțele toxice, reglează temperatura corpului, îmbunătățește funcțiile cognitive, menține sistemul imunitar puternic, îmbunătățește randamentul fizic, crește rezistența în fața stresului.



Consumați zilnic 3 porții de legume și 2 porții de fructe!

Beneficii: o bună sănătate și creștere, dezvoltare intelectuală optimă, greutate corporală normală, oase puternice, protejează de boli cardiace la vârsta adultă.



Consumați zilnic micul dejun!

Beneficii: greutate optimă, energie, vitamine și minerale pentru prima jumătate a zilei, performanțe școlare mai bune.

Efectuați activitate fizică moderat-intensă cel puțin o oră pe zi, preferabil în aer liber!

Beneficii: îmbunătățește sănătatea inimii, a mușchilor și a oaselor; asigură un controlul greutății; îmbunătățește performanțele mentale; crează bună dispoziție.

