



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

С хорошим здоровьем в жизнь
**Мама, этого я хочу
от тебя!**



„Сделай для нас доброе дело!“

Ешь много овощей, фруктов, продуктов из цельного зерна и достаточно молочных продуктов.

„Вода вперед!“

Вода лучше всего утоляет жажду.
Откажись от сладких напитков.

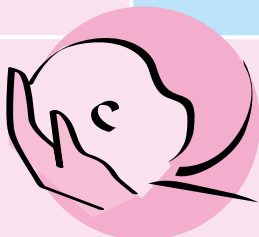


**„Алкоголь и табачный дым –
нет, спасибо!“**

Алкоголь и табачный дым являются для меня настоящим ядом. Мне вредны даже небольшие количества.

„Встань с дивана!“

Оставайся активной и с животом. Благодаря этому ты и я будем в хорошей форме.



**„Требуется профессионал в
кормлении грудью!“**

Кормление грудью - самое лучшее для нас обоих.
Подготовься к этому уже сейчас.

www.gesund-ins-leben.de

© aid infodienst e. V. 2012

Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
Idee: Universität Paderborn