

# **Здоровый образ жизни ребенка и подростка**

## **Содержание**

Введение

Глава 1. Здоровое питание детей в разные возрастные периоды жизни

1.1. Грудное вскармливание. Питание кормящей женщины. Правила грудного вскармливания. Введение прикормов

1.2. Принципы питания детей 1-3 лет

1.3. Принципы здорового питания дошкольника

1.4. Питание школьника

Глава 2. Ожирение у детей и подростков

Глава 3. Физическая активность

Глава 4. Отказ от вредных привычек

4.1. Курение

4.2. Наркомания

4.3. Алкоголь и подростки

Глава 5. Понятие режима дня и его значение