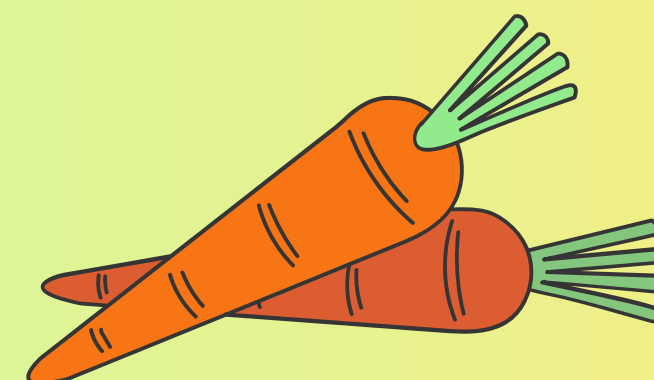
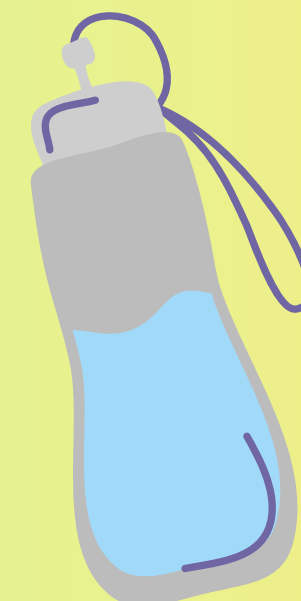




# VESELĪGS DZĪVESVEIDS



# Veselīgs uzturs

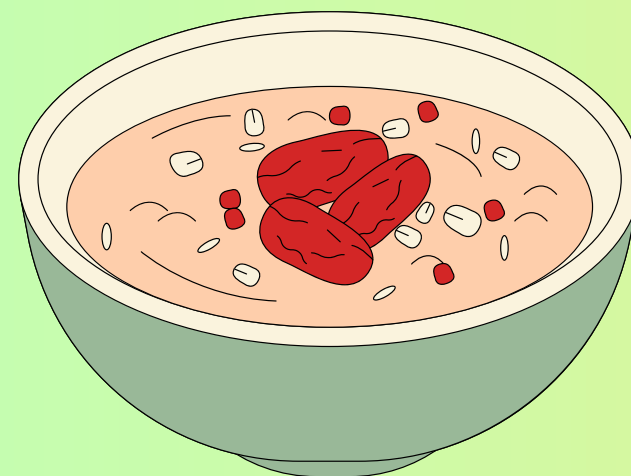
OGAS



DĀRZENĪ



PUTRAS



AUGĻI



ŪDENS



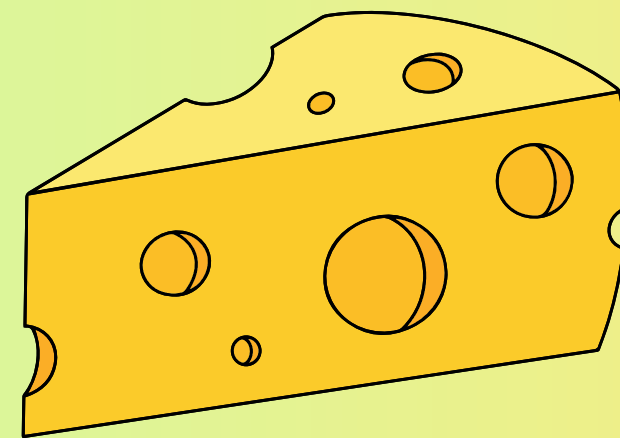
MAIZE



PIENS

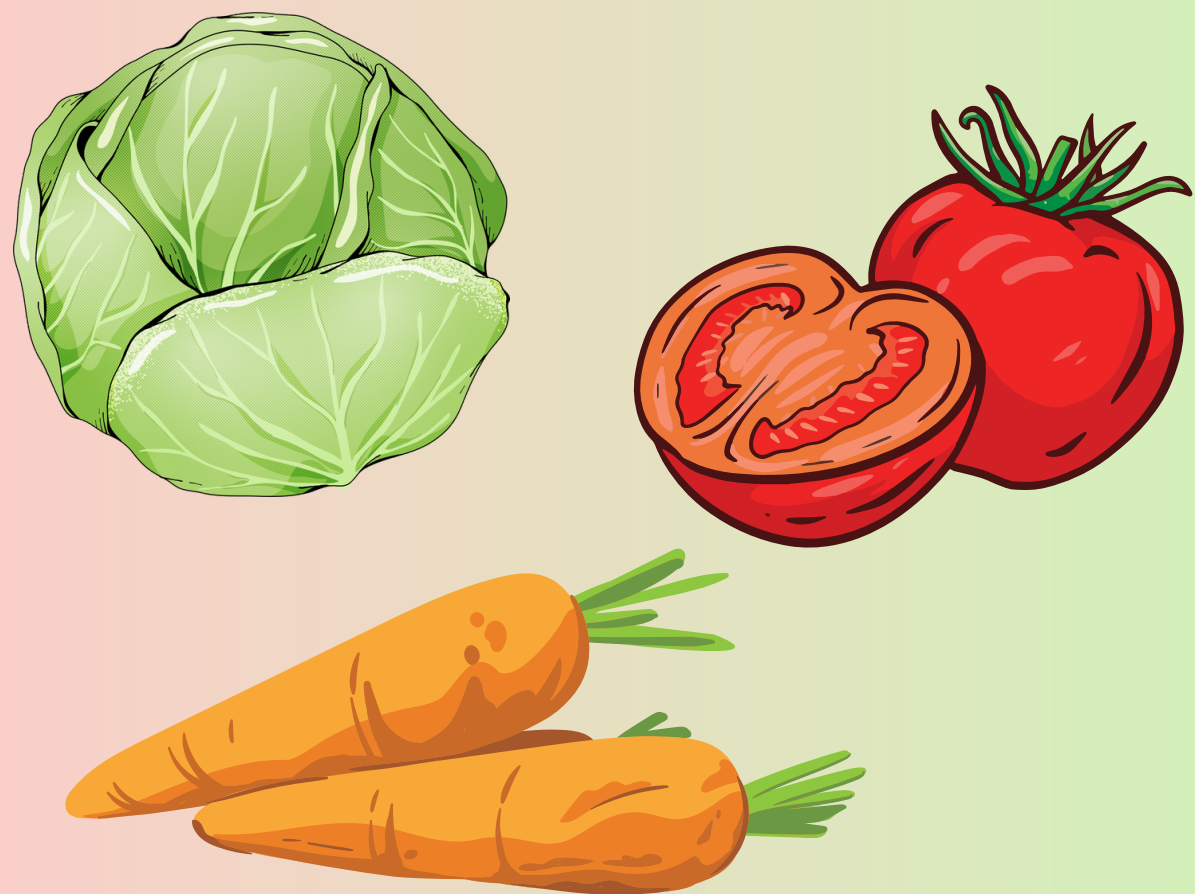


SIERS



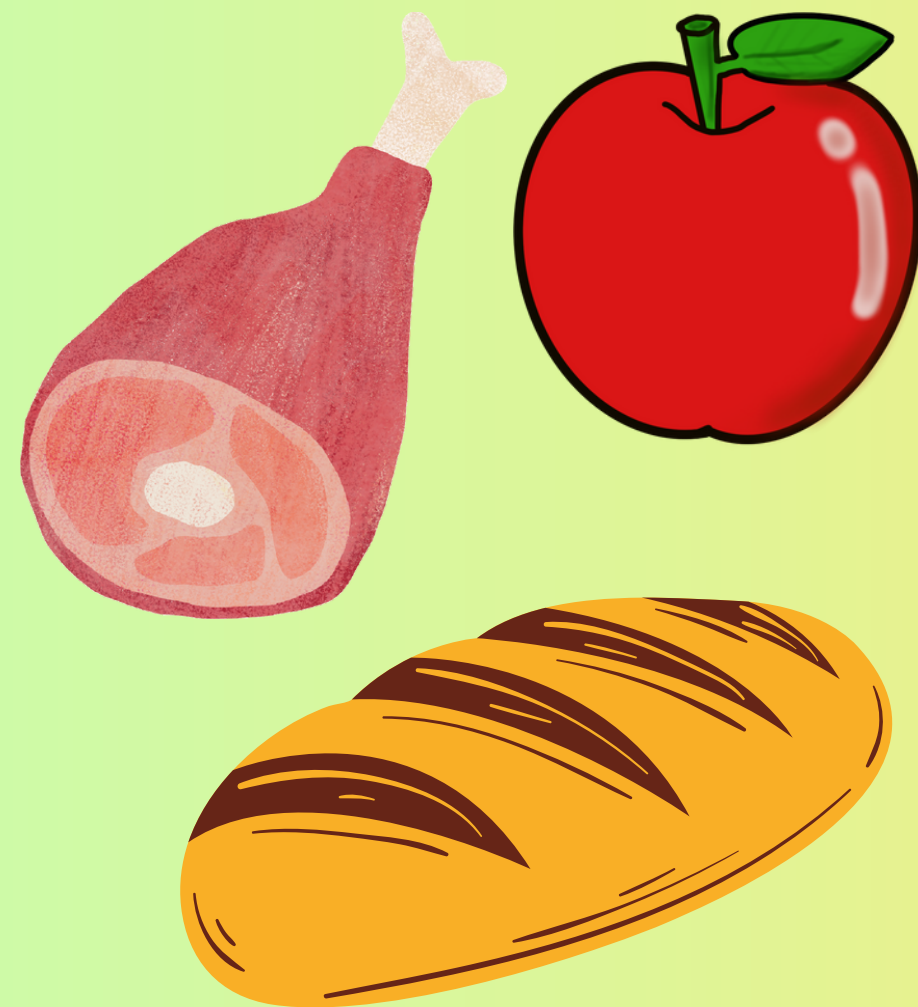
# VITAMĪNI UZTURĀ

## A VITAMĪNS



labai redzei un skaistai ādai

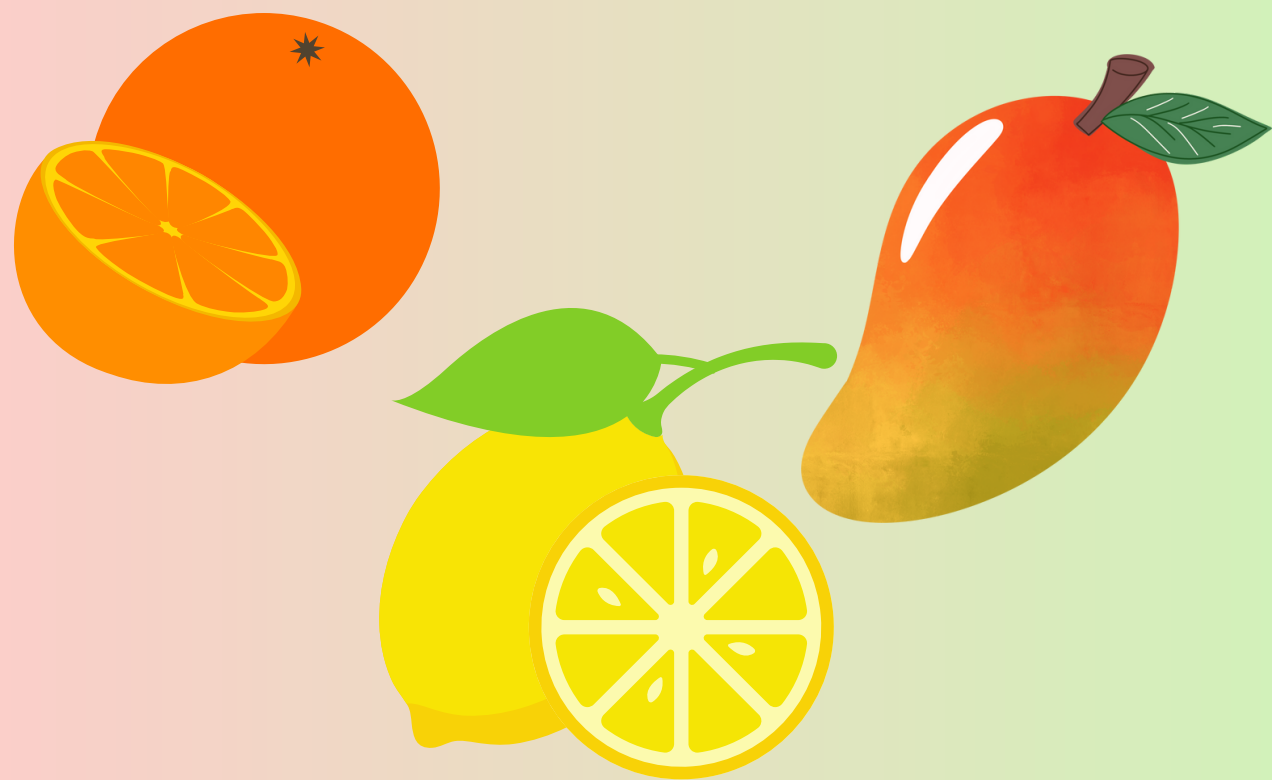
## B VITAMĪNS



spēkam

# VITAMĪNI UZTURĀ

## C VITAMĪNS



labai imunitātei

## D VITAMĪNS

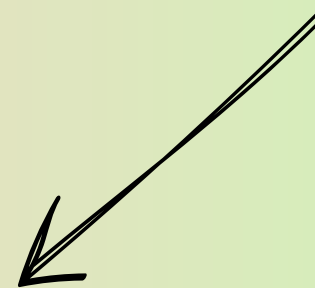


stipriem kauliem un skaistiem  
zobiem

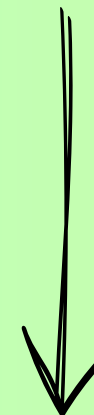
# MŪSU ĶERMENĀ HIGIĒNA



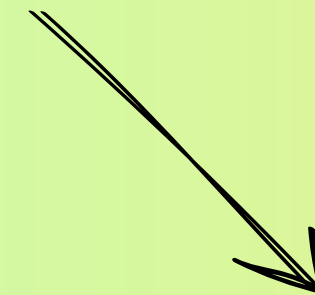
MAZGĀSIM ROKAS



PIRMS  
ĒDIENREIZES



PĒC  
TOLETES



PĒC  
PASTAIGAS

# KĀ PAREIZI MAZGĀT ROKAS?

ūdens un ziepes



starp pirkstiem



zem nagiem



plauksta pret plaukstu



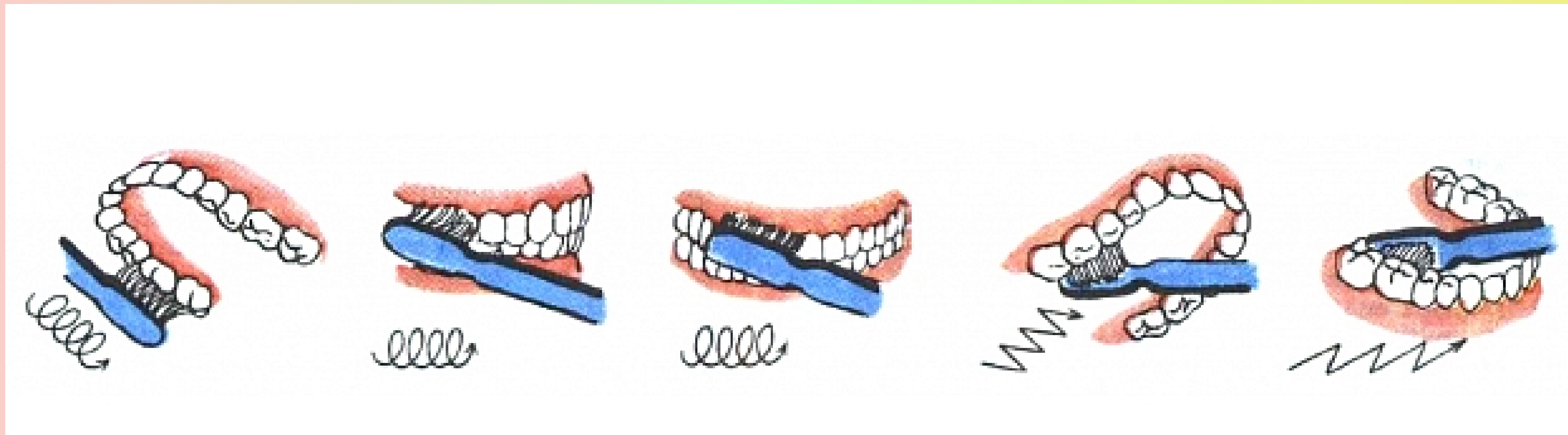
īkšķis



ielocēs



# RŪPES PAR ZOBIŅIEM



*Zobu pastu neēdam*

*Regulāri tīram zobinūs*

*Sargājam zobinūs no cukura*

*Izmantojam tikai savu zobubirsti*

*Nebaidamies no zobu dakteriem*

# KĀ BŪT FIZISKI AKTĪVAM KATRU DIENU?

*IET PASTAIGĀTIES*



*BRAUKT AR RITENI*



*DEJOT*

*IET UZ BASEINU*



# Pēc fiziskajām aktivitātēm

*Ir labs noskaņojums*



*Ir labāks miegziņš*



*Ir laba ēstgriba*



*Mūsu ķermenis jūtīsies pateicīgs, ja izvēlēsies  
veselīgo dzīvesveidu!*

