



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.

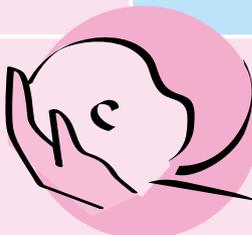


**„Алкоголь и табачный дым –  
нет, спасибо!“**

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](http://www.gesund-ins-leben.de)

© aid infodienst e. V. 2012

Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Idee: Universität Paderborn