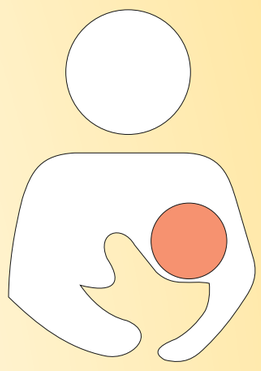
TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

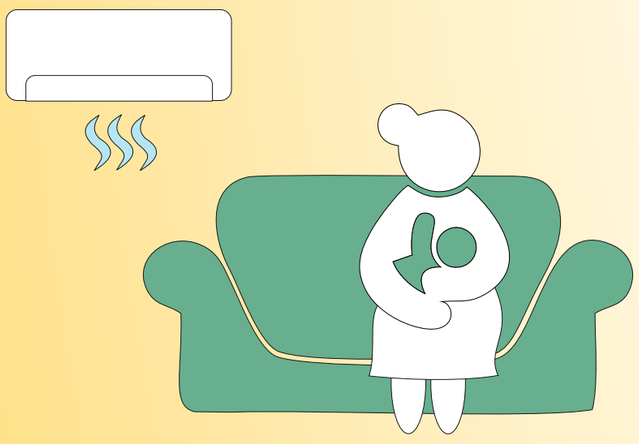
KISGYERMEKET NEVELŐK SZÁMÁRA

KISGYERMEKKEL GYAKRABBAN KERESSÜNK ÁRNYÉKOS HELYEKET!



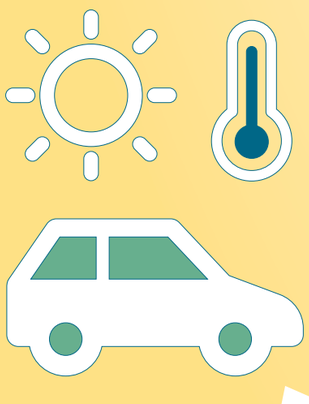
CSAK ANYATEJJEL TÁPLÁLT CSECSEMŐT, AZ ÁTLAGOS 8-10 ALKALOMNÁL – IGÉNYE SZERINT – TÖBBSZÖR IS MEG KELL ETETNI.

KÁNIKULÁBAN KEVESEBB IDŐT TÖLTS A SZABADBAN!

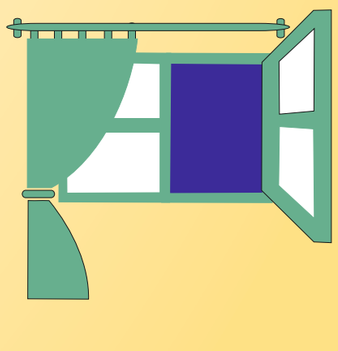


A VEGYESEN TÁPLÁLT CSECSEMŐKET ÉS KISGYERMEKEKET GYAKRAN ITASSUK!

SOSE HAGYJUNK GYERMEKET PARKOLÓ AUTÓBAN!



LEHETŐLEG A NAGY MELEGBEN ÁRNYÉKOLJUK ÉS ÉJJEL SZELLŐZTESSÜK A LAKÁST!



MIT IGYON A KISGYERMEK?

Víz, frissen facsart gyümölcslé, joghurt, tea

MIT NE IGYON A KISGYERMEK?

Szénsavas és magas cukortartalmú üdítőitalok

NNK

Nemzeti Népegészségügyi Központ