



Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Материалы по формированию здорового образа жизни для взрослых [открыть](#)

Материалы по формированию здорового образа жизни у детей [открыть](#)

Департамент охраны здоровья населения Кемеровской области

<https://kuzdrav.ru/public/prophylaxis/lifestyle/children/>

[Беременность и курение](#)

[Здоровое питание](#)

[Как оградить ребенка от вредных привычек](#)

[Питание ребенка](#)

[Рекомендации для детей с избыточным весом](#)

[Физическая активность](#)