

Zdrowe dziecko = Zdrowa przyszłość

Zdrowe odżywianie i aktywność
fizyczna w codziennym życiu
dzieci.



Dlaczego to jest ważne?

- Dobre nawyki = lepsze zdrowie i samopoczucie
- Zapobieganie otyłości, cukrzycy, problemom z koncentracją
- Dzieci uczą się przez naśladowanie – rola rodziców jest bardzo ważna!



Podstawy zdrowego odżywiania

- 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach
- Warzywa i owoce w każdej porcji
- Unikanie żywności wysoko przetworzonej
- Picie wody – ograniczanie soków i słodzonych napojów



Co powinno znaleźć się na talerzu dziecka?

- $\frac{1}{2}$ talerza: warzywa i owoce
- $\frac{1}{4}$ talerza: produkty zbożowe pełnoziarniste
- $\frac{1}{4}$ talerza: źródła białka
- Do picia: woda lub herbata niesłodzona



CHOCZEWO
GMINA
NAPĘDZANA
WIATREM

Błędy, których warto unikać...

- Nagrody za dobre zachowanie w postaci słodczy
- Jedzenie przed telewizorem
- Posiłki „na szybko” lub pomijanie śniadań
- Nadmierna ilość przekąsek między posiłkami



Aktywność fizyczna – naturalna potrzeba dziecka

- Minimum 60 minut ruchu dziennie
- Spacer, jazda na rowerze, gry i zabawy
- Ograniczanie czasu przed ekranem
- Wspólna aktywność – budowanie relacji rodzinnych



Sen i odpoczynek

- ➡ 8 - 9 godzin snu
- ➡ Regularne pory snu i wstawania
- ➡ Brak urządzeń elektronicznych w sypialni
- ➡ Czas na relaks i wyciszenie



Wspieranie dobrych nawyków w domu

- Wspólne gotowanie i jedzenie posiłków
- Planowanie posiłków
- Dobry przykład – dzieci uczą się przez obserwację
- Zachęta do próbowania nowych rzeczy



Rola szkoły i rodziców

- Programy edukacyjne, zdrowe śniadania
- Stały kontakt między nauczycielami a rodzicami
- Reagowanie na problemy z wagą lub odżywianiem



Podsumowanie

- ✓ zdrowie dziecka to wspólna odpowiedzialność
- ✓ małe kroki = wielkie efekty
- ✓ dbajmy o dobre nawyki każdego dnia

