



W roku szkolnym 2014/2015 pragniemy zwrócić uwagę Państwa na istotę zdrowego odżywiania dziecka w wieku przedszkolnym. Chcemy nauczyć oraz wprowadzić rodziców jak zastępować niezdrowe produkty żywnościowe w codziennej diecie w smaczne i zdrowe.



Zasady zdrowego żywienia:

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.

Kubusiowi przyjaciele chcą być zdrowi na ciele!

2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie.



Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.

3. Znaczną część Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.

4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.

5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.

6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryny miękkich.

7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych

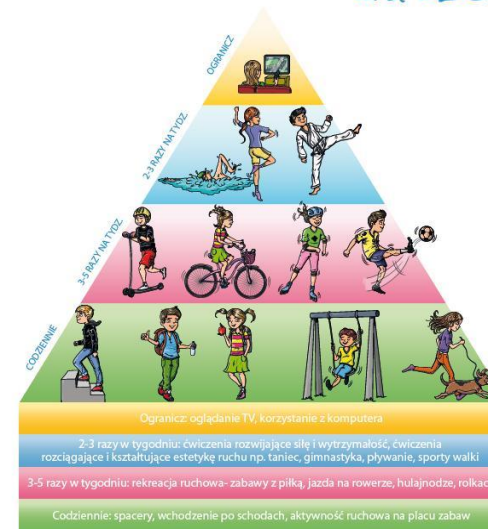
np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.

8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.

9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.

Oprócz zdrowego żywienia ważny jest też ruch, dlatego specjaliści od żywienia opracowali piramidę aktywności fizycznej (patrz poniżej). Składa się ona z czterech poziomów.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Najniższy z nich (a jednocześnie podstawowy) dotyczy najprostszych form ruchu, takich jak wchodzenie po schodach, pokonywanie pieszo trasy do przedszkola, korzystanie z placu zabaw itp. Warto ograniczyć używanie windy, schodów ruchomych, samochodu czy środków komunikacji miejskiej, gdyż jest to korzystne dla naszego zdrowia.

Drugi poziom piramidy to następujące



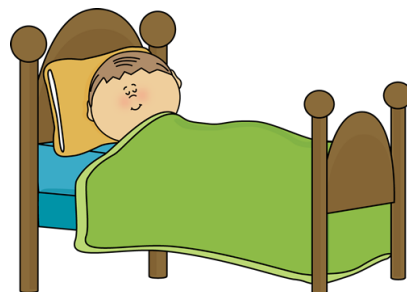
formy aktywności fizycznej: jazda na rowerze, zabawy z piłką, itp. Z tych form aktywnego

wypoczynku dzieci powinny korzystać przynajmniej co drugi dzień. Ma on podnieść tętno w czasie wysiłku. Taka aktywność powinna trwać jednorazowo minimum 20 minut.

Trzeci poziom mogą zajmować takie formy ruchu, jak pływanie, ćwiczenia o charakterze rytmiczno-tanecznym lub sporty walki. Zaleca się korzystanie z nich co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Do

aktywności fizycznej z tego poziomu warto wybrać dla dziecka jego ulubioną formę ruchu. Celem stosowania tych ćwiczeń jest przede wszystkim rozwinięcie siły i wytrzymałości oraz zadbanie o elastyczność mięśni.

W ostatnim poziomie znajdują się biernie



zalecane i konieczne do właściwego funkcjonowania, np. odpowiedni a ilość snu.

Jeśli w ciągu dnia dziecko odpoczywa w sposób bierny np. przy komputerze i przed ekranem telewizora, to nie ma to nic wspólnego z dbałością o jego zdrowie. Rolą rodziców jest kontrolowanie czasu spędzanego przez dziecko w ten sposób oraz ustalenie i konsekwentne respektowanie rozsądnych ograniczeń czasowych.

Realizując program „PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ” chcemy szerzyć i promować ideę zdrowego stylu życia wśród dzieci i rodziców. Mamy

nadzieję, że akcja ta będzie sygnałem do dalszego wdrażania zasad zdrowego żywienia w codziennym życiu.

