



PODLASKIE
PODWÓRKA

HARCERSKIE CENTRUM WSPARCIA

DBANIE O ZDROWIE DZIECI

Zbilansowana dieta i aktywność fizyczna

Zdrowie dzieci stanowi priorytet dla każdego rodzica. Kluczem do utrzymania ich dobrej kondycji jest zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna. W dobie wszechobecnej technologii i łatwego dostępu do wysokokalorycznych, przetworzonych produktów żywnościowych oraz długich godzin spędzanych przed ekranami, promowanie zdrowych nawyków żywieniowych i ruchu jest niezmiernie istotne dla prawidłowego rozwoju dzieci.

zdrowa dieta

Wprowadzenie dzieci w świat zdrowego odżywiania jest kluczowe dla ich rozwoju fizycznego i umysłowego. Oto kilka zasad zdrowej diety:



Różnorodność w diecie:

Zachęcamy do jedzenia różnorodnych grup produktów, takich jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, białka roślinne i zwierzęce oraz produkty mleczne. To zapewni dzieciom dostęp do różnorodnych składników odżywczych.

Ograniczenie przetworzonej żywności:

Starajmy się ograniczyć spożycie wysokokalorycznych przetworzonych produktów, takich jak fast foody, słodkie i słodzone napoje. Zamiast tego, oferujmy zdrowe przekąski, takie jak owoce, orzechy, jogurty naturalne czy marchewki.



Regularne Posiłki:

Ważne jest, aby dzieci spożywały regularne posiłki o stałych porach, co zapewnia prawidłowy rytm metaboliczny i dostarczenie energii na cały dzień.

Picie wody:

Zachęcamy dzieci do picia wody zamiast słodzonych napojów. Nawodnienie jest kluczowe dla zdrowia i dobrego samopoczucia.



Fundusze Europejskie
dla Podlaskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podlaskie

DBANIE O ZDROWIE DZIECI

aktywność fizyczna dla sprawnego rozwoju

Regularna aktywność fizyczna jest niezwykle istotna dla prawidłowego rozwoju dzieci.
Oto jak możemy promować aktywność fizyczną:



Zabawa na świeżym powietrzu:

Zachęcamy dzieci do zabaw na świeżym powietrzu, gdzie mogą biegać, skakać, grać w piłkę czy jeździć na rowerze.

Zajęcia sportowe:

Znajdź ciekawą formę aktywności sportowej: np. piłka nożna, koszykówka, pływanie, taniec czy joga dla dzieci.



Rodzinna aktywność:

Włączmy aktywność fizyczną do codziennego życia rodzinnego. Może to być wspólny spacer, jeżdżenie na rolkach czy taniec.

Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem:

Spróbuj zastosować limit czasu spędzanego na oglądaniu telewizji, korzystania z komputera czy tabletu. Zamień ten czas na aktywność fizyczną.



Dbanie o zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną dzieci i młodzieży jest kluczowe dla ich zdrowia i rozwoju. Różnorodność w diecie oraz aktywności fizycznej jako naturalnej części codziennego życia wpłynie pozytywnie na Twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Poprzez naukę zdrowych nawyków żywieniowych i aktywnego trybu życia od najmłodszych lat, dasz sobie najlepszy start w życiu!