

# PROMOCJA ZDROWIA- ZDROWY PRZEDSZKOLAK



## **Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, ruch sprawia, że dzieci mogą:**

- a) rozładować nadmierną energię;
- b) dotlenić się - świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;
- c) trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;
- d) ruch jest lekiem na bezsenność - umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu.
- e) polepsza nastrój - przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.
- f) rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

**Ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom** (wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp.)

## **Wskazówki dla rodziców:**

- bądź dla dziecka przykładem - sam/sama podejmuj aktywność fizyczną;
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.



### Zdrowe odżywianie przedszkolaka – ważna sprawa

Przedszkolak powinien spożywać 5 posiłków dziennie, które zawierają warzywa i owoce. Najlepiej surowe i świeże wtedy zachowują najwięcej wartości odżywczych. Drogi Rodzicu dodawaj je do posiłków oraz jako surowe dania.

Dziecko przyzwyczajone do smaku owoców i warzyw od niemowlęctwa, będzie po nie sięgać również w wieku dorosłym. Nasz organizm nie jest w stanie magazynować witamin, więc należy codziennie dostarczać je w odpowiedniej diecie.

Rodzice, którzy prowadzą zdrowy styl życia oraz przestrzegają zasad odpowiedniego żywienia są najlepszym wzorem do naśladowania dla swoich rosnących dzieci. Dlatego każdy z nas powinien zadbać o prawidłowe odżywianie.

- Dawaj przykład dziecku, by postępowało tak, jak Ty postępujesz, a nie tak jak mówisz, że powinno być. Namawianie dziecka i zachęcanie do jedzenia owoców i warzyw jest marne, kiedy w tym samym czasie rodzice zjadają w pośpiechu po pracy kupioną pizzę, czy odgrzewając gotowe danie w mikrofalówce.
- Wspólne posiłki bogate w witaminy przysporzą dziecku więcej radości, niż wmuszanie w niego czegoś czego rodzice sami nie jedzą. Należy utrwalać u dziecka dobre nawyki.
- Dziecko warto angażować w zakupy zdrowych produktów spożywczych, uczyć układania zdrowego jadłospisu i przygotowywania podstawowych zdrowych posiłków. Ozdabianie kanapek kolorowymi warzywami to wspaniała zabawa.
- Warzywa z własnego ogródka: to pożyteczna i niosąca wiele radości oraz dobrych nawyków przygoda. Jeżeli dziecko nadal niechętnie podchodzi do konsumowania warzyw to dobrym rozwiązaniem może być samodzielne hodowanie ich w ogrodzie lub na działce. Zaangażujmy

dziecko w uprawę, pokażmy mu jak przebiega taki proces, a na pewno będzie chciało spróbować własnych wyhodowanych warzyw.

- Przemycaj, ale nie oszukuj. W ostateczności przemycaj warzywa jako część złożonego posiłku, ale nigdy nie oszukuj. Jedną z gorszych rzeczy, które możesz zrobić kiedy Twoje dziecko kategorycznie odmawia jedzenia warzyw jest wmawianie mu „że to czerwone w sosie to mięso”. To co możesz zrobić to sprytne ukrycie warzyw na przykład w lubianych przez dzieci potrawach np. naleśnikach lub kremach do kanapek. Ale jeśli dziecko zapyta „co tam jest?” odpowiedz zgodnie z prawdą, co dokładnie jest w danej potrawie.

Opracowanie: A. Rerek, A. Walczak

Artykuł opracowany na podstawie:

- <https://miastodzieci.pl/czytelnia/13-zasad-zdrowego-zywienia-przedszkolaka/>
- <http://www.zdrowojemy.info/>
- „Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym” L.Pawelec
- „Ruch to zdrowie. Aktywność ruchowa i jej wpływ na rozwój dziecka w aspekcie integracji sensorycznej.” P. Chowaniec-Gabryś