

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PRZEDSZKOLAKA?



**Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Chcąc dla dziecka jak najlepiej należy pamiętać, że jego zdrowie zależy nie tylko od warzyw na talerzu i ciepłego szalika na szyi. Podstawą dbania o zdrowie przedszkolaka jest zbilansowana dieta oraz właściwy styl życia.**

# ZDROWE NAWYKI

**Pamiętaj, że dziecko bierze przykład z rodziców, dlatego tak ważne jest aby nasze zachowanie pomogło mu w dokonywaniu właściwych wyborów. Istotne jest uświadamianie przedszkolaków na temat zdrowego stylu życia i właściwego odżywiania, ponieważ wpływa to na model zdrowego trybu życia w wieku dojrzałym. Jeśli w porę nie będziemy uczyć dzieci odpowiednich nawyków to w przyszłości mogą mieć poważne problemy zdrowotne.**

# ZDROWE ODŻYWIENIE

**Dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna zawierać produkty niezbędne do rozwoju, które dostarczą młodemu organizmowi odpowiednie składniki odżywcze. Sama dieta powinna być urozmaicona i obfitować w produkty ze wszystkich grup uwzględnionych w piramidzie żywieniowej. Posiłki powinny być tak skomponowane by zachęcały do jedzenia. Ważne, by były kolorowe, estetycznie podane i smaczne. Istotne jest regularne spożywanie posiłków w ilości 4-5 posiłków na dzień, najlepiej co 3-4 godziny.**



# **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**Należy pamiętać o konieczności zachęcania dzieci do podejmowania aktywności fizycznej. Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie i mają pozytywny wpływ na mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny, jak i umysłowy oraz pozytywnie wpływa na samopoczucie.**



# ZDROWY SEN

**Bardzo ważne jest wypracowanie prawidłowych przyzwyczajeń u dziecka związanych ze snem. Sen sprzyja wypoczynkowi całego organizmu. Dzieci mają dzięki temu więcej energii w ciągu dnia. Są bardziej aktywne, radosne i gotowe do podejmowania nowych wyzwań. Sen jest szczególnie ważny dla dzieci, ponieważ bezpośrednio wpływa na rozwój psychiczny i fizyczny, a ponadto podczas snu wydzielają się hormony wzrostu.**



# ZDROWE RELACJE

**Jedną z podstawowych potrzeb wszystkich ludzi jest potrzeba przynależności i znaczenia. Dziecko powinno czuć, że ma w rodzicach przyjaciela, do którego zawsze może się zwrócić w razie potrzeby. Przedszkolaki potrzebują kontaktu z rodzicami, a ci powinni ten kontakt zapewnić. Dzieci, które są przytulane i całowane rozwijają się lepiej i są zdrowsze emocjonalnie niż dzieci, którym tego brakuje.**

