

Środa z Profilaktyką. Bezpieczny powrót do szkoły.

Koniec wakacji to czas przygotowań do powrotu do szkoły. Zadbaj zarówno o przygotowanie odpowiedniej wyprawki, miejsca do nauki, jak i o dobre samopoczucie dziecka. To również czas, kiedy możesz zachęcić dziecko do kształtowania odpowiednich nawyków zdrowotnych. Świadome dziecko zdrowa dorosłość Prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, odpowiednia długość i jakość snu mają ogromny wpływ na rozwój dziecka, jego zdolności poznawcze, zdrowie oraz samopoczucie. Kształtowanie właściwych nawyków już od pierwszych lat życia nie tylko wspiera prawidłowy rozwój dziecka, ale również stanowi dobry start w dorosłość. Zdrowe nawyki żywieniowe Prawidłowe nawyki żywieniowe sprzyjają zachowaniu zdrowia. Warto budować je już od najmłodszych lat, dlatego: zadbaj o zdrowe produkty na stole zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowania potraw rozpocznij dzień od zdrowego śniadania wprowadź regularne posiłki 4 5 posiłków co około 3 4 godziny dopilnuj, aby dziecko piło przynajmniej 1,5 litra wody dziennie wprowadzaj węglowodany złożone dobrym źródłem są produkty pełnoziarniste ogranicz cukier i sól w diecie dziecka zabierz dziecko na zakupy spożywcze; razem wybierajcie zdrowe produkty. **PRZEPISY NA ZDROWE I PYSZNE DANIA ZNAJDZIESZ NA PORTALU DIETY NFZ** otwiera się w nowej karcie ABC profilaktyki wad postawy Jeśli chcesz uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka: zredukuj jego siedzący tryb życia zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała ogranicz korzystanie ze smartfonów nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka O tym, jak jeszcze działać profilaktycznie dowiedzą się Państwo z materiałów edukacyjnych przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach akcji „Środa z Profilaktyką”. Zdrowy powrót do szkoły — materiały edukacyjne otwiera się w nowej karcie