

Środa z Profilaktyką - Dbanie o dziecko od najmłodszych lat. Żywnienie, higiena snu, korzyści płynące z karmienia piersią.

Zdrowie dziecka to fundament dla jego prawidłowego rozwoju na każdym etapie życia. Dbaj o odpowiednią dietę dziecka, jego regularną aktywność fizyczną, sen oraz higienę. Wspieraj dziecko emocjonalnie, a także zapewniaj mu warunki do nauki i zabawy – to również ważne! Zwracaj uwagę na jego potrzeby, by mogło żyć zdrowo i szczęśliwie. Przykład idzie z góry! Pamiętaj, że jesteś dla dziecka wzorem do naśladowania. Dziecko uczy się, obserwując dorosłych. Jeśli prowadzisz zdrowy styl życia, dziecko jest bardziej skłonne do naśladowania Twoich zachowań. Jedz zdrowo, ucz dziecko podejmowania dobrych wyborów żywieniowych. Przygotowujcie wspólnie posiłki, angażujcie się w aktywności fizyczne, rozmawiajcie o uczuciach i emocjach. Pamiętaj – najskuteczniejszy przykład idzie zawsze z góry! Zdrowy sen jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Wpływa na wzrost, funkcje poznawcze, zdrowie emocjonalne i odporność. Regularny harmonogram dnia, komfortowe warunki snu (odpowiednia temperatura, przewietrzane pomieszczenie), niewielka aktywność fizyczna przed snem, sprzyjają regeneracji organizmu i dobremu samopoczuciu. Dbając o odpowiedni sen dziecka inwestujesz w jego zdrową przyszłość. Więcej o zdrowym śnie przeczytasz na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/sen-duzo-spij-dlugo-zyj/> Zdrowe nawyki! Rozmowa o zdrowiu – edukuj dziecko na temat znaczenia zdrowej diety, aktywności fizycznej i higieny. Wyjaśniaj, jak wpływają na zdrowie i samopoczucie. Zdrowe odżywianie – pamiętaj, że dieta dziecka powinna składać się z różnorodnych produktów bogatych w witaminy, minerały i inne składniki odżywcze. Unikaj podawania dziecku słodczy i przekąsek bogatych w cukry i tłuszcze trans. W zamian oferuj zdrowe przekąski – orzechy, owoce. Higiena i zdrowie – ucz dziecko regularnego mycia rąk, zębów i dbania o higienę osobistą. Upewnij się, że jest szczepione zgodnie z kalendarzem szczepień. Wsparcie emocjonalne – słuchaj, rozmawiaj o emocjach, wspieraj, wzmacniaj poczucie własnej wartości. Chwal za osiągnięcia i starania. Ruch – zachęcaj dziecko do codziennej aktywności fizycznej: spacerów, jazdy na rowerze, gry w piłkę, wspólnych tańców, zabawy na świeżym powietrzu. Ograniczanie czasu z technologią i ekranem – ogranicz czas przed telewizorem, komputerem czy smartfonem, wybieraj programy i gry, które rozwijają wiedzę i umiejętności dziecka. Karmienie piersią ma ogromne znaczenie dla przyszłości niemowlęcia: zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, alergii i infekcji, wzmacnia odporność organizmu, nawet w dorosłym życiu. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości – zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia, a jego skład dostosowuje się do potrzeb rosnącego malucha. Więcej przeczytasz TUTAJ!