Wyścig do zdrowia

Zdrowa dieta i zrównoważone posiłki

- *Wprowadź do diety dziecka pełnowartościowe produkty, takie jak warzywa, owoce, mięso i ryby.*
- *Ogranicz przetworzoną żywność.*
- *Unikaj fast-foodów, słodyczy i napojów gazowanych.*
- *Zachęcaj do jedzenia regularnych posiłków, w tym śniadania.*

Codzienna aktywność

- *Aktywnie spędzaj czas wolny z dzieckiem.*
- *Zachęcaj do codziennego ruchu.*
- *Zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia sportowe dostosowane do jego zainteresowań.*
- *Ogranicz czas przed ekranem: ustal limity czasu spędzanego przed telewizorem czy komputerem.*

Zdrowy styl życia w rodzinie

- *Jedz wspólne posiłki.*
- *Ucz dziecko o znaczeniu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.*
- *Ustal regularne godziny snu i wstawania.*
- *Unikaj aktywności pobudzających i używania elektroniki na godzinę przed snem.*

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Rzeszowie

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Dąbrowskiego 79 a,
35-040 Rzeszów
17·742·13·08
psse.rzeszow@sanepid.gov.pl