

# Cześć, tu Zosia i Olek!

Przedstawimy wam  
jak dbać o zdrowie



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Racjonalne odżywianie, regularne posiłki**

Talerz zdrowia przedstawia, w jaki sposób komponować posiłek, czyli w jakich proporcjach spożywać poszczególne grupy produktów. Połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców. Ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki). Druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, źródło węglowodanów. Nie zapominajmy o wodzie do picia w ciągu dnia, dodatkach takich jak oliwa / olej, pestki i orzechy.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Ruch, ćwiczenia**

Ruch jest naturalną potrzebą, a codzienna aktywność ruchowa jest niezbędna do zapewnienia dziecku prawidłowego rozwoju fizycznego, umysłowego i społecznego.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Odpoczynek, sen**

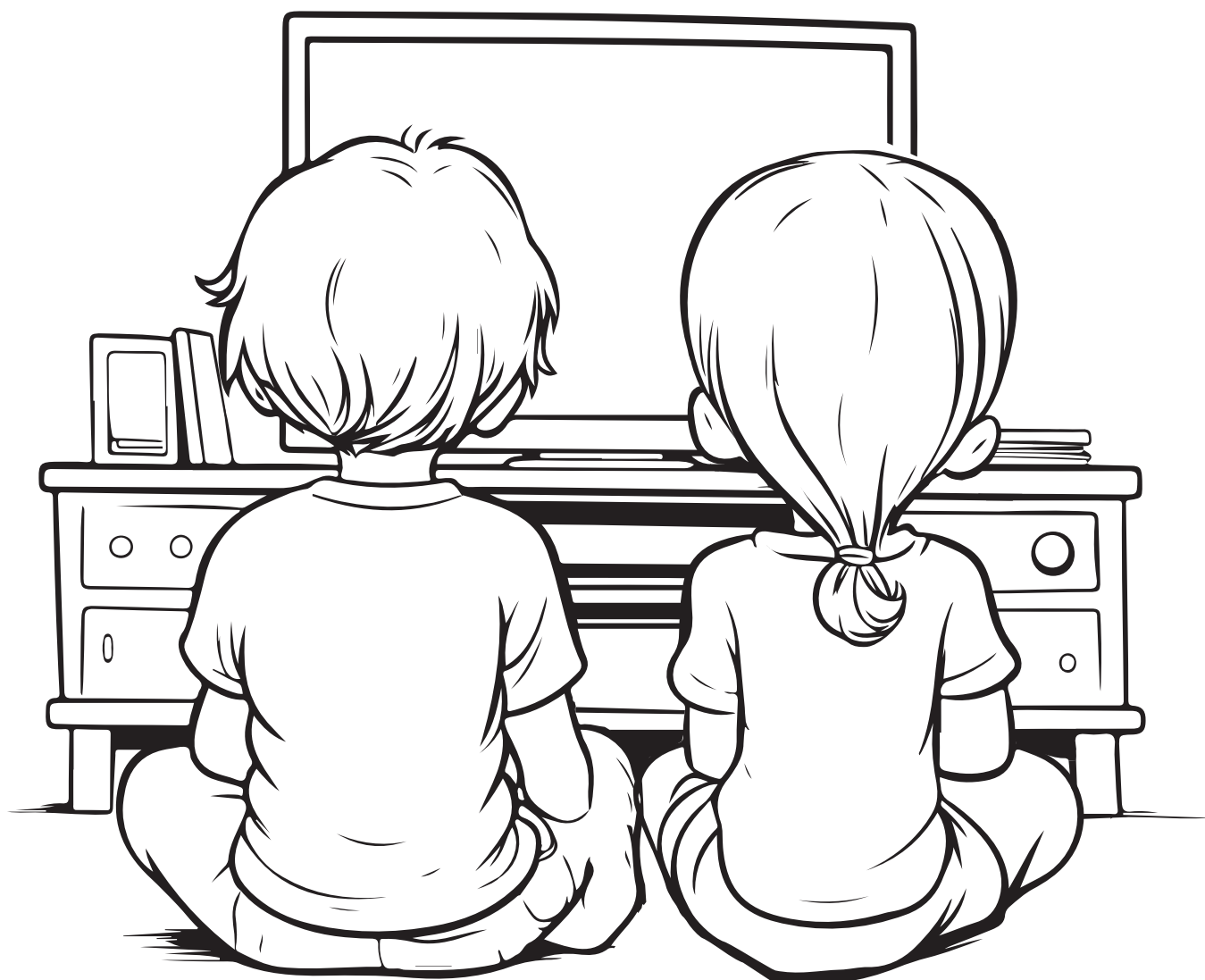
Sen jest konieczny dla zdrowia. Dzieci powinny spać 11-12 godzin.  
Wystarczająca ilość snu to lepsza koncentracja, pamięć, brak zaburzeń wzrostu,  
lepszy metabolizm i lepsza odporność na infekcje.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.**

Dzieci nie powinny spędzać wolnego czasu przed ekranem dłużej niż godzinę dziennie - im mniej tym lepiej. Zabawa w świecie rzeczywistym to wszechstronny rozwój dziecka - jego motoryki, kreatywności, komunikatywności, umiejętności społecznych. Ograniczenie czasu przed ekranem sprzyja zdrowiu.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Dobre samopoczucie, zabawa, radość**

Każdego dnia dziecko spędza czas na zabawie, która daje wiele radości, sprzyja dobremu samopoczuciu, pozwala rozładować trudne emocje. Zabawa to także skuteczny sposób na przyswajanie wiedzy, nabywanie nowych umiejętności i naukę współpracy w grupie.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Zasady higieny osobistej, mycie zębów**

Higiena osobista to nic innego jak utrzymanie ciała w czystości. Częste mycie rąk z użyciem mydła, regularne mycie całego ciała, szczotkowanie zębów, mycie i czesanie włosów to zabiegi, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i chronią przed chorobami.



**Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność**

# **Wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia**

Wizyty dziecka u lekarza są ważne, także gdy nie ma infekcji czy innego problemu zdrowotnego. W trakcie takiej wizyty lekarz ocenia aktualny stan zdrowia i etap rozwoju: mierzy, waży i bada. Rodzic w rozmowie z lekarzem dowiaduje się o szczepieniach ochronnych, dzięki którym można zapobiegać wielu poważnym chorobom i cieszyć się pełnią zdrowia.

