

Przygotowanie wartościowych posiłków nie musi być trudne i czasochłonne. Przekonało się o tym blisko tysiąc dzieci z całej Polski w wieku od 4 do 6 lat, które wzięły udział w warsztatach „Bajkowe gotowanie”. Zorganizowanie zajęć było możliwe dzięki środkom Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020.

Program był realizowany od czerwca do grudnia 2017 roku, a jego koordynatorem było Stowarzyszenie DIETANOVA. Podczas zajęć mali uczestnicy słuchali bajek, a następnie pomagali ich bohaterom skomponować odpowiedni posiłek. W ten sposób dzieci poznawały zasady zdrowego odżywiania, uczyły się krojenia, obierania oraz gotowania prostych dań. Dzięki warsztatom najmłodsi poznali nowe smaki, zapachy i konsystencje różnych pokarmów.

Wybory żywieniowe dzieci biorą się z domu

Zdaniem specjalistów ze Stowarzyszenia DIETANOVA edukacja dzieci i rodziców jest bardzo ważna, ponieważ pozwala na budowanie prawidłowych nawyków żywieniowych już we wczesnym dzieciństwie.

Często w domu brakuje prawidłowych wzorców, rodzice przyzwalają na podjadanie między posiłkami niezdrowych przekąsek z dużą zawartością cukru, tłuszczu i soli. Polskie dzieci jedzą za mało owoców i warzyw, a także przetworów z mleka. Nieprawidłowa dieta często idzie w parze z brakiem aktywności fizycznej.

Aby utrwalić i kontynuować edukację dotyczącą zasad prawidłowego żywienia, stowarzyszenie opracowało poradnik, z którego bezpłatnie skorzystać może każdy rodzic: [Poradnik – Bajkowe Gotowanie](#)

Bajkowy poradnik – co i jak jeść

Broszura opracowana przez stowarzyszenie odpowiada na pytania „Co i jak jeść?”. Prosta, bajkowa szata graficzna umożliwia wspólne jej oglądanie z najmniejszymi odbiorcami. Dzięki opracowaniu dowiemy się jakie produkty i w jakich proporcjach należy proponować dzieciom, by mogły prawidłowo się rozwijać, a także poznamy 7 podstawowych kroków prawidłowej diety dziecka.

Po pierwsze profilaktyka

Edukacja w zakresie zdrowego żywienia przynosi bardzo obiecujące i trwałe rezultaty. Jest to tym bardziej istotne, że wciąż rośnie liczba dzieci otyłych. W ciągu ostatnich 20 lat ich liczba trzykrotnie wzrosła. Nadwaga zagraża prawidłowemu rozwojowi psychofizycznemu i zdrowiu dziecka. Można zapobiegać jej rozwojowi poprzez prawidłową dietę i sport.

Narodowy Program Zdrowia 2016-2020

Narodowy Program Zdrowia 2016-2020 wspomaga różne inicjatywy prowadzące do zwiększenia świadomości Polaków na temat indywidualnych zachowań prozdrowotnych. Oczekuje się, że w wyniku prowadzonych działań wydłuży się średnia długość życia, poprawi ogólny stan zdrowia społeczeństwa oraz zmniejszy się liczba zgonów zależnych od stylu życia.

Źródło: mzet.gov.pl