Zdrowe odżywianie – wspólny wybór dla dobra dzieci!

Szanowni Rodzice,

każdego dnia podejmujemy decyzje dotyczące tego, co jemy i pijemy. To ważne, bo naprawdę **jesteśmy tym, co jemy!** Dlatego tak istotne jest, aby zwracać uwagę na to, co spożywają nasze dzieci.

Zachęcajmy je do regularnego spożywania **kolorowych posiłków pełnych warzyw i owoców**, które dostarczają cennych witamin i minerałów. Nie zapominajmy również o **produktach mlecznych**, które są kluczowe dla mocnych kości, energii do nauki i siły do codziennych zabaw.

Dzięki **„Programowi dla szkół”** dzieci mają dostęp do świeżych warzyw, owoców oraz produktów mlecznych – gotowych do spożycia i idealnych na przekąskę w ciągu dnia. Warto przypominać im, że jedzenie tych produktów to sposób na zdrowie i lepsze samopoczucie!

Nie pozwólmy, aby wartościowe jedzenie trafiało do śmietnika! Wspierajmy dzieci w świadomym spożywaniu otrzymanych produktów i rozmawiajmy z nimi o roli zdrowego odżywiania.

Przygotowaliśmy również **materiały edukacyjne**, które pomogą lepiej zrozumieć zasady prawidłowego żywienia. Mamy nadzieję, że będą one zarówno pomocne, jak i inspirujące!

Razem dbajmy o zdrowe nawyki naszych dzieci!

https://www.programdlaszkol.org/program/broszury-i-poradniki

Filmy edukacyjne

Klasy I-III

https://youtu.be/446zU3aXiWs

https://youtu.be/aHA4hLIUeWo

Klasy IV-V

https://youtu.be/aHA4hLIUeWo

https://youtu.be/QrXLH2VsFWE

Polecamy także serial animowany „Pamiętnik Chrumasa”, który w ciekawy sposób pokazuje dzieciom, jak ważne jest zdrowe odżywianie!

https://www.programdlaszkol.org/program/pamietnik-chrumasa

Więcej informacji: **www.programdlaszkol.org**

Dominika Kulczyńska