

# Poradnik zdrowego Przedszkolaka

radość, zadowolenie,  
pozytywne nastawienie



higiena osobista

aktywność  
ruchowa



prawidłowe  
żywienie



odpowiedni  
ubiór



wypoczynek  
czynny i bierny



## Prawidłowe żywienie:

- Jedz regularnie (5 posiłków).
- Zadbaj o zbilansowany jadłospis - niech podstawą posiłków będzie makaron i produkty zbożowe z pełnego przemiału, ryż, chude mięso, ryby, nasiona strączkowe, warzywa, owoce i orzechy.
- Jedz świeże lub suszone owoce.
- Nie nagradzaj i nie pocieszaj się słodyczami.
- Nie pozwól, by zmuszano Cię do jedzenia.
- Zrezygnuj ze słodkich napojów.
- Pij mleko.

## Odpowiedni ubiór –

ubieraj się odpowiednio do pogody.

## Wypoczynek czynny i bierny –

znajdź czas na odpoczynek!

## Higiena osobista:



- dbaj o czystość ciała - czesz włosy i myj zęby co najmniej 2 razy dziennie,
  - często i dokładnie myj ręce,
- dbaj o estetyczny wygląd ubrania,
- naucz się prawidłowo korzystać z umywalki i załatwiać potrzeby fizjologiczne.

## Radość, zadowolenie, pozytywne nastawienie

- wysypiaj się, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.

## Aktywność ruchowa:

Bądź codziennie aktywny fizycznie (co najmniej przez godzinę), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Regularne ćwiczenia poprawiają sprawność umysłową, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową!

## WAŻNE TELEFONY:

**800 080 222** – Narodowy Program Zdrowia - całodobowa i bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów, obsługiwana przez doświadczonych psychologów, prawników i pedagogów.