

ZAPROSZENIE

Projekt skierowany jest do dyrektorów przedszkoli, pedagogów, wychowawców i rodziców oraz wszystkich innych osób odpowiedzialnych za żywienie dzieci.

Jeśli chcesz pomóc, dołączyć do projektu, przekaż dalej informację o naszej akcji, wykorzystując wszystkie możliwości Internetu, jak e-mail, blog, forum, portale społecznościowe. Jeżeli masz dziecko w przedszkolu – zanieś tę ulotkę, porozmawiaj z dyrektorem i zaprosz go do udziału w projekcie.

Masz pomysł i możliwość wsparcia projektu – napisz do nas: poznan@zdrowyprzedszkolak.org

Konferencja 4 lutego otwiera kampanię na terenie Wielkopolski. Wszystkich zainteresowanych projektem i dalszą współpracą zapraszamy na naszą stronę www.zdrowyprzedszkolak.org oraz o kontakt na e-maila poznan@zdrowyprzedszkolak.org

Organizatorzy:

Emilia Lorenc – Fundacja Instytut Medycyny Integracyjnej

Dorota Łapa – Orkiszowe Pola

Maria Hirowska – Antoszkowe Smaczki

Patronat Honorowy:



Patronat medialny:



Sponsorzy:



ZDROWY Przedszkolak.org

POZNAŃ 4 LUTEGO 2012 10.00-16.00

Poczęstunek i rejestracja od godz. 9.00

Wyższa Szkoła
Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa
ul. gen. T. Kutrzeby 10, Poznań

POD HONOROWYM PATRONATEM
WIELKOPOLSKIEGO KURATORA OŚWIATY

POPIERAM AKCJĘ

prof. Jan Jeszka

Kierownik Katedry Higieny Żywności
Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego
w Poznaniu

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

CEL KAMPANII

CELEM PROJEKTU ZDROWY PRZEDSZKOLAK JEST POPRAWA JAKOŚCI ODŻYWIANIA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH I POSZERZENIE ŚWIADOMOŚCI W ZAKRESIE NATURALNEGO ODŻYWIANIA. WIEK PRZEDSZKOLNY TO CZAS INTENSYWNEGO ROZWOJU FIZYCZNEGO I UMYSŁOWEGO DZIECKA. NAWYKI ŻYWIENIOWE NABYTE W DZIECIŃSTWIE CZĘSTO KSZTAŁTUJĄ PÓŹNIEJSZE WYBORY. DIETA DZIECI POWINNA BYĆ ODPOWIEDNIA DLA ICH WIEKU, RÓŻNORODNA I OPARTA NA PRODUKTACH JAK NAJMNIEJ PRZETWORZONYCH – NATURALNYCH I WYSOKIEJ JAKOŚCI.

W RAMACH PROJEKTU UMOŻLIWIAMY:

- przygotowanie materiałów informacyjnych, edukacyjnych
- przygotowanie modelowych jadłospisów dla dzieci przedszkolnych
- warsztaty na temat naturalnego odżywiania dzieci w przedszkolu
- współpracę placówek przedszkolnych z podmiotami zajmującymi się produkcją i dystrybucją produktów uzyskanych w oparciu o ekologiczne procesy w zgodzie z naturą

NA WARSZTATACH W POZNANIU OMÓWIONE ZOSTANĄ M.IN. TEMATY:

- rola żywienia w budowaniu odporności u dzieci
- psychologiczne aspekty żywienia dzieci
- ekonomiczne zarządzanie zbiorowym żywieniem opartym na naturalnych produktach
- praktyczne porady wykorzystywania naturalnych produktów do przygotowywania smacznych posiłków
- co kryje się w wysoko przetworzonej żywności?

RAMOWY PROGRAM WARSZTATÓW

www.zdrowyprzedszkolak.org

Zmiany w menu przedszkolnym możemy zacząć od dziś:

- 1 Wprowadź raz w tygodniu ciepłe śniadanie w postaci owsianki z bakaliami.
- 2 Nie podawaj słodkich jogurtów, mlecznych deserów.
- 3 Używaj pieczywa razowego.
- 4 Zupy nie gotuj na kostkach rosołowych czy z dodatkiem wegety.
- 5 Wprowadź raz w tygodniu kaszę jako dodatek np. do zupy czy drugiego dania.
- 6 Mączne potrawy przygotuj mieszając mąkę razową z białą.
- 7 Na drugie danie nie musisz stale podawać smażonego mięsa – zastąp je pieczonym, duszonym.
- 8 Podawaj dzieciom częściej rybę (kupowaną w formie filetów, a nie gotowych dań).
- 9 Zwiększ liczbę potraw opartych na produktach strączkowych.
- 10 Kupne ciastka, wafelki zamień na świeże czy suszone owoce.
- 11 Podawaj sezonowe warzywa świeże lub w postaci gotowanej, past, sałatek warzywnych.
- 12 Nie podawaj dziecku w nagrodę słodyczy.