



ZDROWY Przedszkolak

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Cel Kampanii

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego dziecka. To, co jemy, wpływa bezpośrednio na samopoczucie i ważne czynności naszego organizmu. Nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie często kształtują późniejsze wybory. **Dieta dzieci powinna być zrównoważona odżywczo odpowiednio dla danego wieku, różnorodna i oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości.**

Jadłospisy dla dzieci w przedszkolach są w większości dobrze skomponowane pod względem kalorycznym oraz proporcji węglowodanów, białek i tłuszczów. Jednak wybór produktów spożywczych w znaczącym stopniu nie jest oparty o żywność dobrej jakości. Stosuje się np. produkty przetworzone technologicznie, z dużą zawartością dodatków chemicznych, niedostosowane do pory roku. W rzeczywistości posiłki dla dzieci nie wspierają w pełni zdrowia i rozwoju dziecka oraz ich zdolności poznawczych.

Celem projektu Zdrowy Przedszkolak jest poprawa jakości odżywiania dzieci przedszkolnych i poszerzenie świadomości w zakresie naturalnego odżywiania.

Projekt kierowany jest do osób odpowiedzialnych za zdrowie naszych dzieci, czyli:

- rodziców dzieci w okresie rozwoju
- pedagogów oraz osób odpowiedzialnych za żywienie w placówkach przedszkolnych
- firm cateringowych i innych dostarczających pożywienie dla przedszkoli
- ekorołników oraz dystrybutorów promujących ekologiczne żywienie
- wszystkich osób i organizacji, dla których zdrowie dzieci jest ważne.

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.

Jeśli chcesz pomóc, dołączyć do projektu

- czytaj artykuły na temat naturalnego odżywiania na stronie WWW projektu www.zdrowyprzedszkolak.org
- podaj dalej wiadomość o naszej akcji - wykorzystaj wszystkie możliwości internetu: mail, blog, WWW, forum, portal społecznościowy
- wydrukuj ten tekst i przekaz go dalej znajomym, rodzicom, dyrektorom przedszkoli, ekologicznym rolnikom...
- dołącz do naszej akcji na facebooku facebook.com/ZdrowyPrzedszkolak
- jeśli masz dziecko w przedszkolu – porozmawiaj z wychowawcami i zaproś do wzięcia udziału w projekcie
- jeśli masz pomysł i możliwość wsparcia projektu, napisz do nas. (np. masz dostęp do drukarni i możesz zasponsoriwać druk materiałów informacyjnych).

Organizatorem projektu jest

Instytut Medycyny Integrycyjnej.

W tworzeniu projektu aktywnie pomagają Dzieci są ważne - serwis dla eko-rodziców i Sztuka odżywiania.

Więcej informacji na stronie projektu: www.zdrowyprzedszkolak.org

Emilia Lorenc

emilialorenc@gmail.com tel. +503 021 367

Kopiowanie i powielanie w jakiegokolwiek formie na użytek inny niż osobisty, jest dozwolone pod warunkiem podania źródła i autorstwa, w formie: Źródło: Zdrowy Przedszkolak - kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu.
Autor: Katarzyna Rudnicka. Artykuł należy do zbioru publikacji dostępnych na stronie WWW zdrowyprzedszkolak.org