

Zdrowy Przedszkolak. Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

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.

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 projektu Zdrowy Przedszkolak
- podaj dalej wiadomość o naszej akcji - wykorzystaj wszystkie możliwości internetu: mail, blog, www, forum, portal społecznościowy
- wydrukuj ten tekst i przekaż go dalej (znajomym rodzicom, dyrektorom przedszkoli, ekologicznym rolnikom...)
- dołącz do naszej akcji na facebooku: dziecisawazne.pl/zdrowy-przedszkolak/
- jeśli masz dziecko w przedszkolu - porozmawiaj z wychowawcami i zaproś do udziału w projekcie
- jeśli masz pomysł i możliwość wsparcia projektu, napisz do nas. (np. masz dostęp do drukarni i możesz zasponsorować wydruk materiałów informacyjnych).

Organizatorami projektu są:

[Instytut Medycyny Integracyjnej](#) i [Dzieci są ważne](#) - serwis dla eko-rodziców

Więcej informacji na stronie projektu: zdrowyprzedszkolak.org