Chcesz zmienić styl życia swój i swoich dzieci na zdrowszy?
Planujesz zmianę nawyków żywieniowych i podejmowanie aktywności fizycznej w swojej rodzinie?
Potrzebujesz do tego sojuszników i dobrych narzędzi?

Zapraszamy do udziału w projekcie „Zdrowe Dzieci"

Twoje dziecko i jego żłobek lub przedszkole już biorą udział w tym projekcie!

Oferujemy:

- szkolenia z ekspertami, dotyczące zdrowych nawyków żywieniowych,
- wyzwań związanych z jedzeniem, ciekawostek i sposobów na zmianę;
- zdrowe przepisy;
- porady kulinarne i psychodietetyczne;
- ciekawe konkursy.

Chcesz wiedzieć więcej?
Zajrzyj na stronę: www.zdrowedzieci.com lub napisz na adres: info@zdrowedzieci.com.

Koszt?
Nie ponosisz żadnych kosztów. Projekt w 100% jest finansowany ze środków Ministerstwa Zdrowia i Norweskiego Mechanizmu Finansowego, w ramach programu „Zdrowie".

Aby wziąć udział w projekcie, kliknij w link i wypełnij formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie:
www.zdrowedzieci.com

Biuro realizatora projektu:
ADN Akademia Biznesu (dopisek „Zdrowe Dzieci")
ul. Prosta 69, 00-844 Warszawa
www.zdrowedzieci.com
mail: info@zdrowedzieci.com

Norway grants
Ministerstwo Zdrowia
Materiał sfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 w ramach Programu „Zdrowie" oraz budżetu państwa.

Porozmawiajmy o jedzeniu

Zbliżają się święta. Moje dziecko ogólnie nie je słodyczy, ale dostaje ich dużo w formie prezentów. Jak sobie poradzić z tą sytuacją?
Zamiast mówić do dziecka: „My tego nie jemy, zostaw te słodycze", „Dlaczego jadłeś/jadłaś w przedszkolu cukierki, przecież wiesz, że to niezdrowe", porozmawiaj z dorosłymi. Uświadom im, że nie podoba Ci się prezent w formie słodyczy. **Zaproponuj jakąś alternatywę:** mandarynki, bakalie, suszone owoce lub naklejki, długopisy czy książeczki.

Specjalista radzi:

- Dając słodycze w prezencie, uczymy dzieci, że mogą one nam zastąpić obecność, uwagę, radość. Budujemy słodyczom reputację czegoś wyjątkowego i niezwykłego. A przecież jest tyle możliwości prezentów! Minisamochodziki, kredki, ołówki, naklejki, zdrapki, gumki do włosów, minipuzzle.
- Jeśli masz problem z tym, jak rozmawiać z dorosłymi na ten temat, skorzystaj z corocznej akcji #calkiemnieslodkiprezent. Może to dobra okazja do zmian w Twoim żłobku czy przedszkolu lub w rodzinie. I **pamiętaj, jeden cukierek raz na jakiś czas to nic złego.** Na wszystko jest miejsce w diecie, jeżeli tylko pamiętamy o odpowiednich proporcjach i ilościach.

Norway grants
Ministerstwo Zdrowia
Materiał sfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 w ramach Programu „Zdrowie" oraz budżetu państwa.