Zdrowe odżywianie to podstawa – spotkanie z pielęgniarką [1]

Racjonalne odżywianie jest dla młodego organizmu jedną z ważniejszych inwestycji zarówno teraz jak i na przyszłość.

Rozwijającemu się organizmowi koniecznie trzeba dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia: białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych oraz zadbać o właściwy rozkład i liczbę posiłków.

Pełnowartościowe śniadanie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania dziecka w szkole. Dzieci regularnie spożywające pełnowartościowe śniadanie łatwiej koncentrują się na nauce, są bardziej zrównoważone, opanowane, mniej drażliwe, mają większą odporność i więcej „sił witalnych”.

Często wiemy, że coś jest zdrowe lub nie, jednak nie zawsze uświadamiamy sobie na co bezpośrednio wpływa i jakie są konsekwencje zaniedbań i złych nawyków. Zachęcamy Państwa do zwrócenia uwagi na ten ważny aspekt. Więcej informacji na temat żywienia dziecka w wieku szkolnym znajdziecie Państwo w przekazanej broszurce: „Moje dziecko idzie do szkoły”.



Source URL: https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/894

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/894