

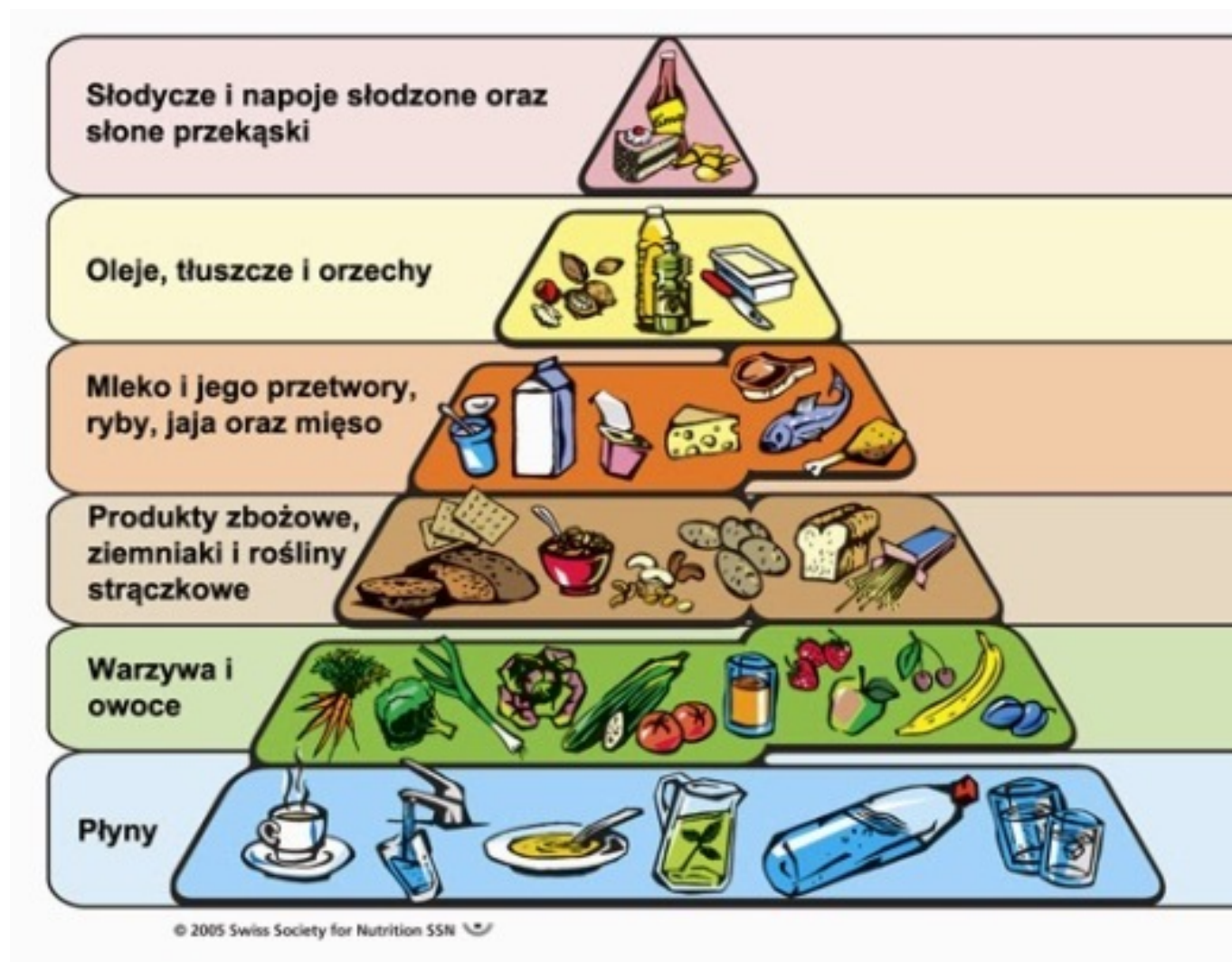
## Zdrowe odżywianie to podstawa - spotkanie z pielęgniarką [1]

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.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/zdrowe-od%C5%BCywanie-podstawa-%E2%80%93-spotkanie-z-piel%C4%99gniark%C4%85>

**Links:**

[1] <https://jarzebinka.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/zdrowe-od%C5%BCywanie-podstawa-%E2%80%93-spotkanie-z-piel%C4%99gniark%C4%85>