



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

BUDUJMY ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DZIECI!









ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Wspólna odpowiedzialność za zdrowy rozwój najmłodszych

Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” jest wynikiem współpracy Fundacji Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego, Fundacji NUTRICIA, Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, Instytutu Matki i Dziecka oraz Akademickich Inkubatorów Przedsiębiorczości. Poprzez szkolenia prowadzone w żłobkach i przedszkolach w całej Polsce chcemy przyczynić się do promowania właściwej diety, kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych u najmłodszych dzieci oraz do wzrostu świadomości roli żywienia we wczesnym okresie życia wśród dorosłych.

Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” powstał w odpowiedzi na ogólnopolskie badania przeprowadzone pod kierunkiem prof. Haliny Weker z Instytutu Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA, które kompleksowo oceniały sposób żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy*.

CO WYNIKA Z BADANIA?

-  Dieta dzieci w wieku 13-36 miesięcy jest nieprawidłowo zbilansowana.
-  54,5% badanych dzieci w wieku 1-3 lat ma nieprawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI) – u 27,5% dzieci stwierdzono nadmiar masy ciała, a u 27% – niedobór masy ciała.
-  80% badanych dzieci ma dietę niedoborową w wapń i witaminę D.
-  90% badanych dzieci spożywa za dużo soli, a 80% – za dużo cukru.

* Weker H. i wsp.: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy”. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2011.








ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY





Przyłącz się do programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”

Pokaż, że Tobie też zależy na zdrowym żywieniu dzieci!

Zapewniamy:

-  dostarczanie praktycznych porad żywieniowych oraz materiałów edukacyjnych na temat zdrowej diety małego dziecka,
-  możliwość udziału w seminariach poruszających tematykę żywieniową,
-  jakościową ocenę jadłospisów dekadowych wraz z propozycją ewentualnych zmian,
-  możliwość półrocznej bezpłatnej współpracy z dietetykiem - specjalistą w zakresie żywienia małych dzieci, który poprowadzi warsztaty dla personelu,
-  konkursy skierowane do żłobków, ze wspianymi nagrodami.

Stała długofalowa współpraca z dietetykiem umożliwi:

-  realizację ciekawych zajęć dodatkowych dla dzieci,
-  edukację rodziców z zakresu prawidłowego żywienia dzieci,
-  wsparcie w zakresie układania zbilansowanych jadłospisów,
-  półroczne bilansy umożliwiające wychwycenie ewentualnych nieprawidłowości w rozwoju dzieci.

Zarejestruj się do programu
poprzez formularz na stronie:

www.zdrowojemy.info





ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Prawidłowe żywienie dziecka jest inwestycją w jego zdrowy rozwój

- Układając zbilansowaną dietę, zmniejszasz ryzyko nadwagi dziecka teraz oraz otyłości w dorosłym życiu.
- Dostarczając dziecku wraz z pokarmami odpowiednie proporcje witamin i składników mineralnych, dbasz m.in. o prawidłowy rozwój kości i zębów oraz chronisz dziecko przed nadmiernym obciążeniem wciąż dojrzewających nerek.
- Dostosowując jadłospis dziecięcy do specyficznych dla każdego etapu życia dziecka potrzeb żywieniowych, zapewniasz mu najlepsze warunki do rozwoju.
- Prawidłowe zwyczaje żywieniowe najmłodszych zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych, których koszty będzie ponosiło całe społeczeństwo w przyszłości.



„Udowodniono, że nawyki żywieniowe kształtowane są już w okresie wczesnego dzieciństwa. Odpowiednio skomponowana, zbilansowana i urozmaicona dieta w pierwszych latach życia, nie tylko wpływa na prawidłowy rozwój psychosomatyczny dziecka, ale może być również jednym z ważniejszych czynników obniżenia ryzyka rozwoju chorób dietozależnych w wieku dojrzałym – otyłości, chorób serca i układu krążenia, cukrzycy, osteoporozy i innych” – powiedziała prof. dr hab. n. med. Halina Weker z Instytutu Matki i Dziecka.