

Zdrowy przedszkolak to dziecko, które prawidłowo się rozwija dzięki zbilansowanej diecie, codziennej aktywności fizycznej oraz odpowiedniej profilaktyce zdrowotnej.

Zbilansowana dieta

- **Świeże warzywa i owoce:** Powinny być obecne w każdym posiłku jako źródło witamin i błonnika.
- **Produkty pełnoziarniste:** Kasze, ciemny pieczywo i makarony dostarczają energii na cały dzień.
- **Zdrowe tłuszcze i białko:** Ryby, jajka, chude mięso, nabiał oraz oleje roślinne i orzechy wspierają rozwój mózgu i odporność.
- **Ograniczenie cukru:** Unikaj słodczy, napojów słodzonych i żywności wysoko przetworzonej.

Aktywność fizyczna i sen

- **Ruch na świeżym powietrzu:** Codzienne spacerowanie i zabawy na dworze hartują organizm.
- **Regeneracja:** Dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje około 10–12 godzin snu na dobę.

Higiena i profilaktyka

- **Mycie rąk:** Regularna higiena rąk chroni przed wieloma infekcjami.
- **Badania kontrolne:** Warto pamiętać o regularnych wizytach u dentysty, kontroli wzroku i słuchu