



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Na co warto zwrócić uwagę, gdy Twoje dziecko chodzi do żłobka lub przedszkola?

- Pamiętaj, że dieta dziecka w żłobku/przedszkolu i w domu powinna się uzupełniać. Zachęcamy Cię do codziennego zapoznawania się z jadłospisem w placówce i zaproponowanie dziecku kolacji, składającej się z produktów/ potraw które danego dnia nie wystąpiły w placówce.
- Zwróć uwagę na napoje do jakich dziecko ma dostęp w trakcie pobytu w żłobku/przedszkolu. Warto zadbać o nielimitowany dostęp do niskozmianizowanej lub źródlanej wody. Podawanie dużych ilości słodzonych herbat, kompotów, soków lub wody z sokiem znacznie podwyższa kaloryczność diety dziecka.
- Jeśli w domu podajesz dziecku gorzką herbatę lub kompot bez dodatku cukru, zapytaj czy istnieje możliwość podawania niedosładzanych napojów także w placówce.
- Gdy podczas odbierania dziecka ze żłobka/przedszkola, dowiesz się, że Twoja Pocięcha nie zjadła obiadu lub podwieczorku, nie proponuj mu w szatni słodkich bułek, batoników, herbatników czy słodzonych napojów. Warto mieć przy sobie owoc, który możesz podać jeśli dziecko jest bardzo głodne, a w domu zaproponuj pełnowartościowy posiłek.
- Całodziennie żywienie w placówce (4 posiłki- śniadanie, II śniadanie, obiad i podwieczorek), powinno dostarczać 75% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Zwróć na to uwagę podając kolację oraz staraj się nie podawać przekąsek w między czasie.
- Pamiętaj, że zwyczaje i nawyki ukształtowane w pierwszych latach życia pozostają na całe życie!