

Skąd się biorą produkty ekologiczne?

październik 2021 r.



„Skąd się biorą produkty ekologiczne” - bierzemy udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym dla przedszkoli

Okres przedszkolny jest niezmiernie ważnym etapem kształtowania się postaw determinujących aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Dlatego też istotne jest edukowanie dzieci w zakresie prawidłowego żywienia już od najmłodszych lat. Utrwalone wówczas przyzwyczajenia zdrowotne i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Dodatkowo z badań wynika także, że żywność ekologiczna może mieć związek ze zdrowszym stylem życia. Konsumenci ekologiczni częściej dbają o dietę i aktywność fizyczną oraz cechuje ich istotnie mniejsze prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości.

Grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci uczęszczające do przedszkoli w wieku 5-6 lat.

Celem programu jest zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

Główne założenie programu:

- zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne,
- kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.

Informacje pochodzą ze strony ->

www.gov.pl/web/gis/skad-sie-biora-produkty-ekologiczne--nowy-ogolnopolski-program-edukacyjny-dla-przedszkoli

Piramida zdrowego stylu życia dla dzieci

- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy – zastępuj je owocami i orzechami
- Zamiast soli wybieraj **świeże i suszone zioła**

- Wybieraj **chude mięso i wędliny** oraz nasiona roślin strączkowych
- Staraj się zjeść przynajmniej **dwa razy w tygodniu ryby**
- Jedz **jaja kilka razy w tygodniu**
- Wybieraj **tłuszcze roślinne** zamiast zwierzęcych

- Pij co najmniej **3-4 szklanki mleka dziennie**,
- Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką lub serem

- Wybieraj **produkty zbożowe pełnoziarniste**

- Spożywaj jak najczęściej **różnorodne warzywa i owoce**

- **Bądź aktywny** – uprawiaj sport co najmniej godzinę dziennie
- Pamiętaj o regularnym **chodzeniu spać o tej samej porze** codziennie i piciu wody

