



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

**Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy** to ogólnopolski program skierowany do placówek, które w sposób szczególny troszczą się o zdrowe żywienie dzieci. W ramach programu przygotowywanych jest szereg praktycznych informacji oraz narzędzi dla placówki i rodziców, aby w łatwy sposób mogli zaoferować swoim podopiecznym zbilansowaną dietę spełniającą najnowsze zalecenia oraz normy żywieniowe. Prowadzone są też warsztaty dla dzieci, rodziców i pracowników przedszkola.

### **Przystąpiliśmy do programu, ponieważ uważamy, że:**

1. Prawidłowe zwyczaje żywieniowe najmłodszych zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych.
2. Dostarczając dziecku wraz z pokarmem odpowiednich proporcji witamin i składników mineralnych, dbamy o prawidłowy rozwój kości i zębów oraz chronimy u niego wciąż rozwijające się nerki przed nadmiernym obciążeniem.
3. Układając zbilansowaną dietę zmniejszamy ryzyko nadwagi dziecka – zarówno teraz, jak i w dorosłym życiu.
4. Dostosowując jadłospis dziecięcy do specyficznych dla każdego etapu życia dziecka potrzeb żywieniowych, zapewniamy mu najlepsze warunki do rozwoju.

