

W zdrowym ciele, zdrowy duch!

Pamiętajmy o naszym zdrowiu - ono jest paszportem, który otwiera drogi wszelkich naszych marzeń (jeśli jest aktualny, zrealizujemy wszystko, czego w życiu zapagniemy).

Kochani Rodzice, pamiętajmy przede wszystkim o naszych dzieciach - ich "zdrowotny paszport" zależy wyłącznie od nas. To, jakie nawyki żywieniowe wprowadzimy w domu, zapoczątkuje w przyszłości.

Poniżej prezentujemy Piramidę Zdrowego Żywienia dla Dzieci i Młodzieży oraz Piramidę Zdrowego Żywienia dla Osób Dorosłych. Zostały one zaktualizowane i opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia. Więcej informacji znajdą Państwo na stronie Instytutu Żywności i Żywienia: <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-zywienia>. Zachęcamy do zapoznania się z informacjami zawartymi na wspomnianej stronie. Przypominamy jednocześnie, że nasze przedszkole na bieżąco stara się aktualizować wiedzę, dotyczącą właściwego odżywiania dzieci i młodzieży oraz stosować tę wiedzę w praktyce - m. in. podczas planowania posiłków dla naszych Milusińskich.

Prosimy o wsparcie i współpracę w tej kwestii - motywujmy nasze kochane dzieci do spożywania zdrowych i wartościowych produktów, zachęcajmy do picia mleka! Im więcej damy naszym Milusińskim, tym lepszy start w życiu otrzymają - pamiętajmy o tym!