



PROMOCJA ZDROWIA

sprawozdanie z realizacji zadań
w roku szkolnym 2015/2016/2017

Przedszkole nr 65
w Lublinie



Diagnoza



Problemy zdrowotne

- nieprawidłowe odżywianie się – jedzenie zbyt małej ilości warzyw i owoców, a zbyt dużo produktów niezdrowych dla organizmu
- zbyt mała aktywność ruchowa dzieci

Przyczyny problemów zdrowotnych:

Zespół do spraw promocji zdrowia ustalił następujące przyczyny problemów:

- - niewłaściwe nawyki żywieniowe
- - negatywny wpływ reklam na sposób odżywiania, większa atrakcyjność tzw. niezdrowej żywności
- - łatwy dostęp do tzw. "fast foodów"
- - niski poziom edukacji w zakresie wpływu stylu życia na zdrowie
- - trudna sytuacja materialna i socjalna wielu rodzin
- - złe wzory i nawyki dorosłych (alkohol, papierosy)
- - preferowanie biernych form odpoczynku
- - brak właściwych nawyków higienicznych

Sposoby usunięcia przyczyn:

- - kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych
- - zachęcanie do picia mleka i napojów mlecznych
- - zwiększyć ilość zjadanych przez dzieci surówek, owoców i warzyw
- - wyeliminować spożywanie chipsów, „fast foodów”, napojów kolorowych gazowanych, itp.
- - kształtowanie świadomości społeczności przedszkolnej na temat wpływu stylu życia na zdrowie
- - promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego
- - dbanie o własne bezpieczeństwo w domu, w przedszkolu i na ulicy
- - angażowanie rodziców w podejmowane działania w zakresie promocji zdrowia

Priorytet

**Promocja zdrowia poprzez
właściwe odżywianie się
i aktywność fizyczną.**

Zajęcia "Wiem co jem"



Dzień marchewki



"Dzień zielony"



"Dzień żółty"



www.przedszkole65.lublin.pl



www.przedszkole65.lublin.pl



www.przedszkole65.lublin.pl





"Co jest zdrowe a co nie,
każde dziecko już to wie,,

Zielony mini ogródek



Przeegląd Recytatorski "Moda Na Zdrowie"



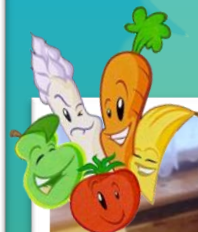
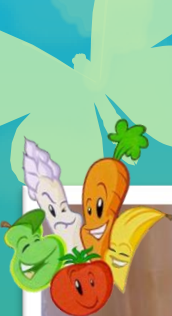
Przedstawienie o zdrowiu dla młodszych grup



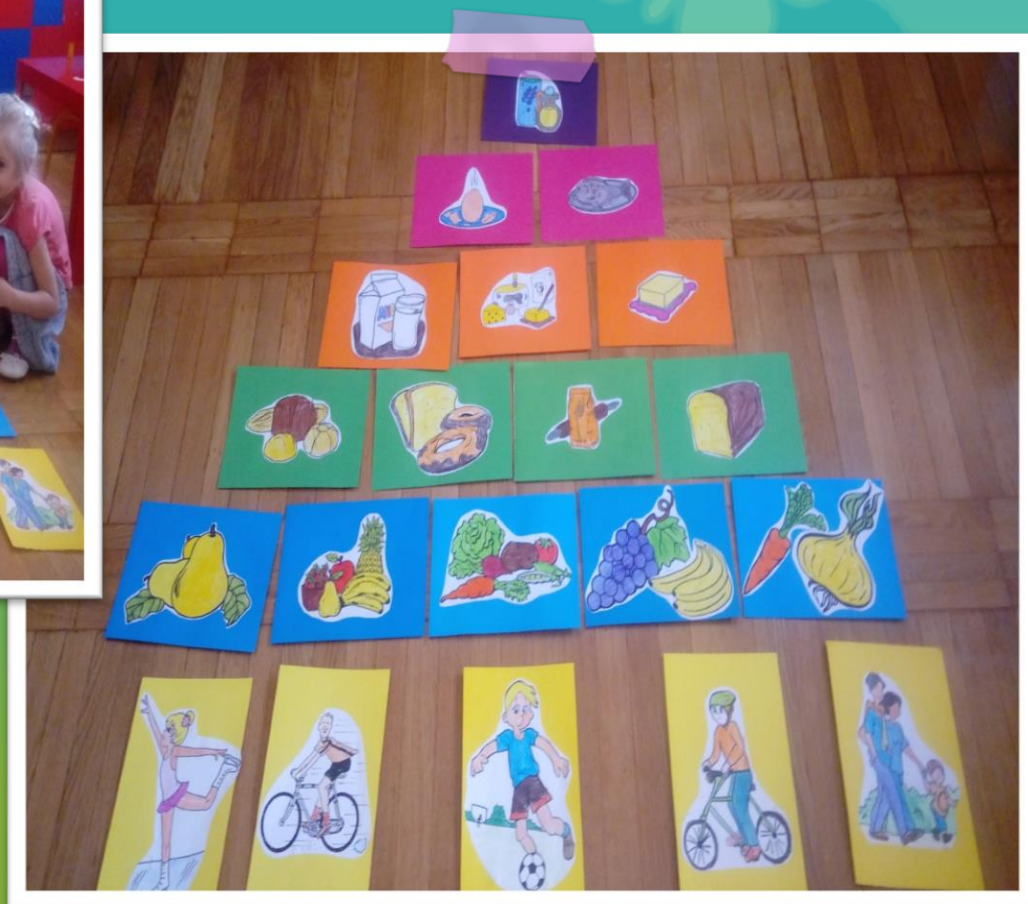
Owocowe szaszłyki



Szwedzki stół



Piramida żywniowa



"Bezpieczny przedszkolak"

WESY



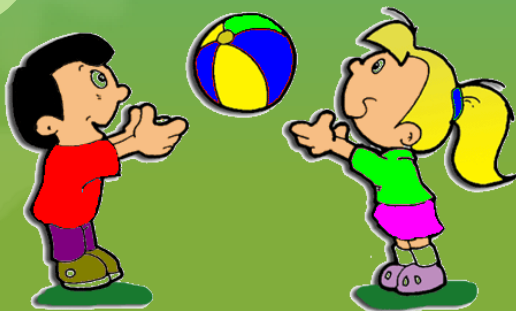
Turniej sprawnościowy



Pokaz "Tigers"



Ruch na świeżym powietrzu



"Aktywizacja sportowa"



Sportowa aktywizacja dzieci – Uroczysta Gala



Wycieczka na "Ekologiczny Plac Zabaw,,



Wodna edukacja dla najmłodszych

www.przedszkole65.lublin.pl



www.przedszkole65.lublin.pl



www.przedszkole65.lublin.pl



Biała jazda



„Dzieciństwo bez próchnicy”





Zasady zdrowego żywienia – Dziesięcioro przykazań zdrowotnych:

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia.
Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.

2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie.
Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

3. Znaczną część Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.

4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.

5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.

6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.

7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.

8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.

9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody)
– minimum 2 litry dziennie.

10. Unikaj alkoholu.

Dziękuję za uwagę

