

Bezpieczne wakacje – pogadanka edukacyjna dla dzieci przebywających na półkoloniach letnich organizowanych przez Stowarzyszenie Przyjazny Zębów w Ostrowie Wielkopolskim.

Z dziećmi na półkoloniach porozmawialiśmy m.in. na temat zdrowego odżywiania i jakie jest to ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wymieniano zdrowe produkty i w jakich proporcjach powinny być spożywane w ciągu dnia. Ważne jest, aby dieta była różnorodna, bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, chude białko (mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe) oraz zdrowe tłuszcze. Należy ograniczać spożycie przetworzonej żywności, słodczy, słonych przekąsek i napojów słodzonych. Przypomniano o tym jak ważne jest picie wody, nie tylko w momencie uczucia pragnienia i że dzieci powinny pić minimum 6 szklanek dziennie. Uczestnicy będą pamiętać również o regularności posiłków: 4-5 posiłków dziennie, w równych odstępach czasowych, co pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi i unikać podjadania.

Na zakończenie każdy uczestnik otrzymał od nas ołówek i kalendarz mycia zębów — nie tylko jako pamiątkę, ale też zachętę do utrwalania wiedzy o zdrowiu i bezpieczeństwie nie tylko podczas wakacji.



