**ZDROWY STYL ŻYCIA**

Szanowni Rodzice!

O zdrowie i dobre samopoczucie warto dbać od najmłodszych lat. Kształtując u dzieci mądre nawyki, realnie wpływamy na ich przyszłość. Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu!

W roku szkolnym 2020/2021 w przedszkolu zwracaliśmy szczególną uwagę na: promowanie zdrowego stylu życia, kształtowanie postaw i przyzwyczajeń prozdrowotnych, stwarzanie okazji do dokonywania przez dziecko stosownych do wieku wyborów zdrowotnych i zdaniu sobie sprawy z ich konsekwencji.

W związku z podjętymi przez przedszkole działaniami w trakcie roku zachęcam Państwa do zapoznania się z niżej podanymi linkami wraz z dzieckiem. Są to krótkie filmiki na kanale YouTube Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Weź zdrowie w swoje ręce!
Pomóż swojemu dziecku poznać Olę i Stasia - to oni , w krótkim dwuminutowym odcinku przeprowadzą Was przez przygodę zdrowego stylu życia. Pozwoli to na usystematyzowanie
i ujednolicenie dotychczas zdobytej wiedzy przez dziecko.

https://www.youtube.com/results?search\_query=przygody+oli+i+stasia

Tematyka odcinków:

1. Zbilansowana dieta dziecka.

2. Warzywa i owoce.

3. Produkty zbożowe.

4. Produkty mleczne.

5. Mięso i wędliny.

6. Ryby.

7. Nasiona roślin strączkowych.

8. Jaja.

9. Oleje, masło i margaryna.

10. Orzechy, pestki, nasiona.

11. Woda i napoje.

12. Sól, cukier, przyprawy.

13. Aktywność fizyczna.