**Promocja zdrowia w naszym przedszkolu**

             Od września 2014r. nasze przedszkole znajduje się w okresie przygotowawczym do zdobycia tytułu „Przedszkola Promującego Zdrowie”. Wynika to z troski o zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne dzieci i wszystkich pracowników przedszkola. Program edukacji zdrowotnej realizujemy w ramach programu wychowawczego przedszkola, uczymy dzieci jak kontrolować stan własnego zdrowia oraz jak o nie dbać. Szczególnie ważne jest dla nas zdrowe odżywianie, gdyż świadomi jesteśmy, że nawyki żywieniowe         z okresu dzieciństwa warunkują sposób odżywiana się przez całe życie. Bardzo zależy nam, aby nasze dzieci były zdrowe, radosne, odporne na choroby cywilizacyjne. Chcemy to osiągnąć dzięki zrównoważonej diecie, dlatego wprowadzamy zmiany w jadłospisie. Eliminujemy produkty przetworzone na rzecz naturalnych o wysokich wartościach odżywczych. Jest to u nas możliwe, ponieważ posiadamy własną kuchnie, w której przygotowywane są trzy posiłki dziennie – śniadanie, obiad, podwieczorek. Dzieci w naszym przedszkolu pomiędzy śniadaniem a obiadem dostają przekąski w postaci owoców sezonowych lub warzyw. Wprowadziliśmy w tym roku „marchewkowe środy” i „ jabłkowe piątki” oraz „owocowe urodzinki”. Do śniadania dzieci piją herbatki owocowe lub z sokiem owocowym, a także napoje mleczne, a do obiadu świeżo gotowane kompoty owocowe. Przez cały dzień dzieci maja dostęp do wody mineralnej niegazowanej.

Kadra pedagogiczna, pracownicy obsługi i rodzice cały czas kształcą się w zakresie zdrowego odżywiania, by wiedzieć, jak w naturalny sposób wzmacniać zdrowie i odporność naszych przedszkolaków.  Zaplanowaliśmy zajęcia otwarte dla rodziców połączone z pedagogizacją na temat racjonalnego odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym oraz wiele zadań skierowanych bezpośrednio do dzieci, np.: konkurs piosenki przedszkolnej „Zdrowy przedszkolak”, „Festiwal ziemniaka i marchewki”, zajęcia kulinarne, spotkanie z dietetykiem i wiele innych.

Zachęcamy wszystkich rodziców do współpracy z nami w tym zakresie.

*Dorota Nawracaj*