

1. (czerwca) 2025. Międzynarodowy Dzień Dziecka „ SPORTUŚ „

Zachęcam do zapoznania się z akcją promującą zdrowe odżywianie i ograniczenie czasu spędzonego przed ekranem smartfona, laptopa itp. organizowaną pod patronatem Krajowego i Wojewódzkich Konsultantów w dziedzinie Pielęgniarstwa Pediatrycznego oraz Polskiego Stowarzyszenia Pielęgniarek Pediatrycznych.

Ideą akcji jest zachęcenie dzieci i ich rodziców/opiekunów do zdrowego stylu życia poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego, zwiększenie spożycia warzyw i owoców w miejsce niezdrowych produktów takich jak słodczyce czy słodzone napoje oraz rezygnacji z nadużywania telefonów komórkowych i komputerów.

Relacje z jedzeniem kształtują się przez pierwsze lata życia dziecka. Zdrowe żywienie dzieci wpływa na wypracowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, determinujących przyszłe wybory dziecka. Wykształcone zachowania żywieniowe wpłyną na to czy dziecko np. do obiadu nałoży sobie surówkę, czy wybierze owoc zamiast batona na deser.

W dniu Międzynarodowego Dnia Dziecka wiele placówek oświatowych szkół, przedszkoli, a także poradni pediatrycznych i oddziałów pediatrycznych w Małopolsce proszę aby aktywnie włączyło się w akcję „ Sportuś ”.

Bardzo proszę o wydrukowanie i rozpowszechnienie plakatów na terenie Państwa jednostek przed dniem 01.06.2025 roku (w oddziałach pediatrycznych, poczekalniach, tablicach ogłoszeń w placówkach oświatowych, mediach społecznościowych)

W wielu małych rączkach niech pojawią się w tym dniu smaczne, zdrowe i kolorowe jabłuszka, żółte banany, pomarańczowe chrupkie talarki marchewki.

Serdecznie dziękuję za zaangażowanie i zachęcam do dalszych wspólnych działań na rzecz zdrowia naszych dzieci.

Wojewódzki Konsultant

w dziedzinie

Pielęgniarstwa Pediatrycznego

mgr Ewa Kostrz