

„SAMO ZDRAVO ZA MENE“ – EDUKACIJOM DO ZDRAVIJIH ŽIVOTNIH NAVIKA

U cilju promicanja zdrave, svjesne i odgovorne prehrane te usvajanja zdravih životnih navika, održana je edukacija „**Samo zdravo za mene**“, kojoj je prisustvovalo 30 sudionika – odgojitelja i stručnih suradnika. Edukaciju je organizirala organizacija **GAIA NOVA**, a predavanje i radionicu vodila je **Sandra Kolonić Konta, prof.**, koja je sudionicima približila važnost pravilne prehrane i cjelovitog pristupa zdravlju.

Tijekom edukacije sudionici su proširili svoja znanja o kombiniranju i iskorištavanju zdravih namirnica, važnosti konzumacije neprerađenih namirnica te njihovim nutritivnim vrijednostima. Poseban naglasak stavljen je na važnost klorofila i samoniklog bilja u prehrani, ali i na druge važne čimbenike zdravlja, poput kvalitetnog sna i redovite tjelesne aktivnosti.

Edukacija je bila obogaćena praktičnim radom tijekom kojeg su polaznici imali priliku samostalno pripremati **zeleni zdravi sok, bademovo i kokosovo mlijeko te uravnotežen i nutritivno bogat doručak**, koji sadrži važne makro i mikronutrijente. Na taj su način stečena znanja mogli odmah primijeniti u praksi te se upoznati s jednostavnim načinima pripreme zdravih obroka.

Stečena znanja i iskustva vrijedna su ne samo za osobnu primjenu i unapređenje vlastitih životnih navika već i za svakodnevni odgojno - obrazovni rad s djecom. Upravo su odgojitelji i stručni suradnici važni uzori djeci u usvajanju zdravih navika, a ovakve edukacije pružaju im dodatna znanja i ideje za poticanje zdravog odnosa prema hrani i brige o vlastitom zdravlju od najranije dobi.

Zdravlje se gradi malim, svakodnevnim izborima, a prenošenjem znanja i pozitivnih primjera djeci stvaramo temelje za zdraviju i kvalitetniju budućnost.

