„Zdravi od malih nogu“ – tematski roditeljski sastanci za zdraviji i sretniji početak života

U sklopu projekta „Zdravi od malih nogu“, u područnim vrtićima Omišalj i Vrh održani su tematski roditeljski sastanci namijenjeni svim roditeljima. U Omišlju je sastanak održan 21. listopada, a u Vrhu 4. studenog. Predavanja su održale specijalistica pedijatrije, mr. sc. dr. Gordana Tomašić - Čubranić i magistra nutricionizma, mag. nutr. clin. Nina Dumenčić, koje su svojim stručnim znanjem i praktičnim savjetima približile roditeljima važnost pravilne prehrane, zdravih životnih navika i prevencije pretilosti od najranije dobi.

Projekt je usmjeren na prevenciju pretilosti te unapređenje prehrambenih navika i zdravstvene pismenosti djece predškolske dobi i njihovih roditelja, a provodi se uz podršku Grada Krka i ostalih jedinica lokalne samouprave na otoku. Osim predavanja za roditelje, projekt obuhvaća i stručno predavanje za odgojitelje te interaktivne radionice za svu djecu vrtićkih skupina u matičnom vrtiću Krk i svim područnim vrtićima.

Tijekom predavanja roditelji su imali priliku saznati više o pojmu debljine, načinima njezine dijagnostike, uzrocima i različitim tipovima debljine te mogućim posljedicama za zdravlje i razvoj djeteta. Poseban naglasak stavljen je na utjecaj prehrane na pravilan rast i razvoj, važnost pravodobne prevencije pretilosti, kao i na izazove s kojima se roditelji često susreću, poput izbirljivosti djece u hrani.

Razgovaralo se i o ulozi roditelja u oblikovanju prehrambenih navika, važnosti stvaranja pozitivnog odnosa prema hrani te poticanju djece na redovitu tjelesnu aktivnost. Roditeljima je pojašnjeno što podrazumijeva pravilna i uravnotežena prehrana, koje su dnevne potrebe dječjeg organizma za pojedinim makronutrijentima te kako se preporuke mogu primijeniti u svakodnevnom životu, uz konkretne i praktične primjere.

Rano djetinjstvo razdoblje je u kojem se oblikuju navike koje mogu obilježiti zdravlje tijekom cijeloga života. Upravo zato važno je djeci od najranije dobi osigurati uravnoteženu prehranu, dovoljno kretanja i poticajno okruženje u kojem će zdravi izbori postati prirodan dio svakodnevice. Pritom je važna suradnja roditelja, odgojitelja i zdravstvenih stručnjaka jer zajedničkim djelovanjem možemo djeci pružiti najbolje temelje za zdrav rast i razvoj.

Ovakvi susreti pružaju roditeljima priliku da prošire svoja znanja, razmijene iskustva i dobiju odgovore na pitanja koja se pojavljuju u svakodnevnom odgoju djece. Informiran i osviješten roditelj važan je partner u stvaranju zdravih životnih navika, a prevencija započinje upravo malim, svakodnevnim koracima.

Zahvaljujemo našim predavačicama na stručnosti, korisnim savjetima i izdvojenom vremenu, kao i Gradu Krku i svim ostalim jedinicama lokalne samouprave na otoku na podršci i omogućavanju provedbe ovog vrijednog projekta.

Zajedno gradimo zdravije navike i stvaramo temelje za sretnije, zdravije djetinjstvo – jer za zdravlje je važno početi od malih nogu!





