18 września 2018 r. odbyło się w naszym przedszkolu spotkanie z paniami: Martą Lewandowską i Jolantą Dudkiewicz, pracownikami Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Kutnie. W spotkaniu wzięły udział dzieci z trzech najstarszych grup: Słoneczka, Żabki i Motylki.

Na początku panie wyjaśniły na czym polega praca w Sanepidzie, dlaczego ważne są kontrole różnych placówek.

Prostym i przystępnym dla dzieci językiem panie opowiadały między innymi o: promocji zdrowia, higienie osobistej, zasadach zdrowego odżywiania.

Dzieci chętnie brały udział w dyskusji, odpowiadały n pytania, opowiadały o swoich codziennych czynnościach i zasadach zdrowego odżywania w ich domach.

Dzieciom zostały uświadomione ważne zasady higieny osobistej: poranna toaleta, higiena jamy ustnej, szczotkowanie włosów wyłącznie swoją szczotką lub grzebieniem, częste mycie rąk, np. po zabawie ze zwierzętami, przed posiłkiem.

Kolejnym punktem było zdrowe odżywianie. Spożywanie 5 posiłków, z których każdy powinien zawierać porcję owoców lub warzyw.

W diecie bardzo ważne są również produkty zbożowe, ciemne pieczywo, kasz, ryże, płatki owsiane oraz produkty mleczne. Nie może też zabraknąć mięsa, a przede wszystkim drobiu, ryb i wołowiny.

Dzieci muszą również pamiętać o piciu dużej ilości wody, która potrzebna jest do prawidłowej pracy mózgu i witalności. Niezdrowe dla młodych organizmów są wszelkie napoje energetyczne oraz z dużą ilością cukru.

Po spotkaniu dzieci wyszły z dużą porcją wiadomości i zdrowiu.





