



Családok a családokért:

interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében

EFOP-5.2.4-17-2017-00007

BESZÁMOLÓ

Kedvezményezett neve:	Szakközvetítő Művelődési Ház
Helyszín	6100 Kiskunfélegyháza, Szent János tér 3.
Foglalkozás típusa	Klubfoglalkozás
Foglalkozás dátuma	2019.03.22

Foglalkozás Témája	Egészséges életmódra nevelés
--------------------	-------------------------------------

Az egészséges életmódra nevelés legfőbb terepe az otthon: a legfontosabb az, hogy a gyerekek milyen ételeket fogyasztanak és az egészséges étkezéssel kapcsolatban mire nevelik őket a családban.

Fontos, hogy már csecsemőkorban találkozzon a kisgyermek az egészséges életmódra nevelési törekvésre mindennapi életének a színterén. A helyes táplálkozási szokások kialakítása, megerősítése, a mozgás megszerettetése, lelki, érzelmi egyensúly megteremtése, a preventív gondolkodás elterjedése már otthon kezdődik.

Mai foglalkozásunkat a Népmesepont helységében tartottuk meg, ahol kényelmesen elfértek a programban résztvevők is. Továbbra is kötetlen formában beszélgettünk az adott témáról. Gyerekek is jelen voltak, ki kényelmesen elhelyezkedve hallgatta a beszélgetés, kis szabadon játszhatott. A védőnő segítségével a résztvevők megismerkedtek az évszaknak megfelelő

zöldségekkel, gyümölcsökkel, gabonafélékkel, olajos magvakkal, könnyen emészthető fehérjékkel és a megfelelő mennyiségű folyadék bevitellel.

Védőnő segítségével a foglalkozáson végig vettük a szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok szerepét. A védőnő előadásában elmondta, melyek az egészséges és egészségtelen, a szervezet számára felesleges tápanyagok, valamint, hogy hogyan tudjuk karbantartani a táplálék felszívódásában nagy szerepet játszó tápcsatornát a szájunktól kezdve a végbélig.

Az egészséges testkultúra kialakítása érdekében minél több mozgást javasolt a gyermekek számára. A napi fél óra szabad levegőn történő intenzív, irányított mozgásos játék nagyon fontos, elősegíti izmaik megerősödését, testsúlyuk gyarapodását, szívük és tüdejük egészséges fejlődését, a betegségek megelőzését.

