



Családok a családokért:

interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében

EFOP-5.2.4-17-2017-00007

BESZÁMOLÓ

| | |
|-----------------------|--|
| Kedvezményezett neve: | VOKE Csomópointi Művelődési Központ |
| Helyszín | 5000 Szolnok, Jubileum tér 1/a |
| Foglalkozás típusa | Klubfoglalkozás |
| Foglalkozás dátuma | 2019.03.08 |

| | |
|--------------------|--|
| Foglalkozás Témája | Tápláljuk egészségesen gyermekünket |
|--------------------|--|

Márciusi foglalkozásunkat egy kis játszóházzal bolondítottuk meg. Sok volt a kiskorú gyermek, így hasznos volt lekötni őket, így lehetőségünk nyílt kötetlen beszélgetést kezdeményezni a szülőkkel. A téma vezetője a helyi védőnő volt, aki beszélt a szénhidrátok, fehérjék, zsírok és vitaminok szerepéről. Mi a megfelelő mennyiségű folyadék. Mi legyen az a folyadék?

Arról is felvilágosítást kaptak a szülők, hogy mi az egészséges és egészségtelen, a szervezet számára fontos vagy felesleges tápanyag. A mozgás fontosságáról is beszélt, ami az egészséges testkultúra kialakítása érdekében fontos. Mik azok a mozgásformák, amelyek elősegíti az izmok megerősítését, a betegségek megelőzését.

Megemlítette, mennyire fontos, hogy otthon kezdjük már el az egészséges életmódra nevelést, minél korábban. Nagyon fontos, hogy odafigyeljünk milyen ételleket fogyaszthat gyermekünk. Már csecsemőkortól elkezdődik az egészséges életmódra nevelés. Ekkor alakítjuk ki a

táplálkozási szokásokat, ekkor ültetjük el a gyermekben a mozgás iránti igényt, szeretetet. A preventív gondolkodást már otthon kell elkezdni.

Nagyon hasznosnak találta mindenki ezt a foglalkozást és reményeink szerint mindenki egy kicsivel céltudatosabban fog a gyerekek egészséges táplálkozására odafigyelni.

