

Smakowite pomysły na lunch box

Placki twarogowe z jabłkiem i borówkami

Składniki:

- twaróg półtłusty 3 plastry, 100 g
- jajka 1 sztuka, 50 g
- mąka pszenna pełnoziarnista 2 łyżki, 30g
- mleko 2% tłuszczu 5 łyżek, 50 ml
- jabłko 1 sztuka, 150 g
- borówki amerykańskie 1 garść, 50 g
- olej rzepakowy 1/2 łyżki, 5 ml
- cynamon 1 szczypta, 1 g



KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
479 kcal	30,4 g	17 g	54,4 g

Przepis

Twaróg, jajko, mąkę, cynamon i mleko zmiksuj na gładką masę. Na rozgrzaną i natłuszczoną olejem patelnię nakładaj ciasto łyżką, formując placuszki.

Smażąc, przewracaj je często i delikatnie. Jabłko pokrój w plastry. Zapakuj placki z jabłkiem i borówkami.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Zdrowy powrót do szkoły



Koniec wakacji to czas przygotowań do powrotu do szkoły. Zadbaj zarówno o przygotowanie odpowiedniej wyprawki, miejsca do nauki, jak i o dobre samopoczucie dziecka. To również czas, kiedy możesz zachęcić dziecko do kształtowania odpowiednich nawyków zdrowotnych.

Świadome dziecko – zdrowa dorosłość

Prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, odpowiednia długość i jakość snu mają ogromny wpływ na rozwój dziecka, jego zdolności poznawcze, zdrowie oraz samopoczucie. Kształtowanie właściwych nawyków już od pierwszych lat życia nie tylko wspiera prawidłowy rozwój dziecka, ale również stanowi dobry start w dorosłość.

Aktywność fizyczna dzieci

Dziecko powinno codziennie być aktywne fizycznie przez co najmniej godzinę. Może wybrać np.:

- poranną gimnastykę
- spacer
- lekcje wychowania fizycznego
- chodzenie pieszo do szkoły
- chodzenie po schodach
- sport indywidualny i zespołowy
- taniec.



Zdrowe nawyki żywieniowe

Prawidłowe nawyki żywieniowe sprzyjają zachowaniu zdrowia. Warto budować je już od najmłodszych lat, dlatego:

- zadbaj o zdrowe produkty na stole
- zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowania potraw
- rozpocznij dzień od zdrowego śniadania
- wprowadź regularne posiłki – 4-5 posiłków co około 3-4 godziny
- dopilnuj, aby dziecko piło przynajmniej 1,5 litra wody dziennie
- wprowadzaj węglowodany złożone – dobrym źródłem są produkty pełnoziarniste
- ogranicz cukier i sól w diecie dziecka
- zabierz dziecko na zakupy spożywcze – razem wybierajcie zdrowe produkty.

ABC profilaktyki wad postawy

Jeśli chcesz uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka:

- zredukuj jego siedzący tryb życia
- zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej
- ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała
- ogranicz korzystanie ze smartfonów – nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny
- odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka.



Jak przygotować miejsce do nauki

Ważna jest pozycja, jaką przybiera dziecko. Podczas siedzenia przy biurku dziecko powinno mieć:

- proste plecy
- stopy oparte o podłogę
- kolana ugięte pod kątem 90 stopni
- oparty odcinek lędźwiowy i piersiowy dolny
- przedramiona oparte na biurku
- głowę lekko pochyloną nad stołem.

