Vjerojatnost pojave poremećaja hranjenja smanjujemo razvijanjem emocionalne pismenosti, zdravog odnosa prema hrani, učenjem o prihvaćanju vlastitog tijela sa svim njegovim nesavršenostima, usmjeravanjem na ono što naše tijelo može bez uspoređivanja s drugima i prihvaćanje te različitosti, sudjelovanjem u tjelesnim aktivnosti u kojima uživamo i koje su nam zabavne.

Smart Family je finski model dobre prakse u području promicanja zdravih stilova života i prevencije prekomjerne tjelesne mase u djece i obitelji bez stigmatizacije debljine, prikazivanja nezdrave hrane kao opasne i zabranjene te nerealnog očekivanja o izgledu tijela.

U sklopu ovog modela, a u suradnji sa Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo i programom Živjeti zdravo u vrtiću, razvijeno je mnoštvo sadržaja (na temu prehrane, tjelesne aktivnosti, sna i odmora, boravka pred ekranima i vlastitog tijela) koje od Tjedna zdravlja nastavljamo i dalje provoditi u našem vrtiću kako bi poticali razvoj zdravih navika naših najmlađih.

Pripremila
Nikolina Vidović, zdr.voditelj








Galaxy A33 5G





