

ŽIVJETI ZDRAVO KOD KUĆE!

(Preporuke Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo)

Svjesni činjenice da se zdrave navike usvajaju od najranije dobi te da boravak u kući utječe na tjelesnu aktivnost, prehranu i ritam spavanja djece, donosimo najvažnije poruke koje bi Vaše dijete trebalo usvojiti o zdravim stilovima života, kao i igre koje možete igrati s djecom kako biste radili na usvajanju zdravih navika u periodu dugotrajnog boravka u kući.

➤ *Započnite dan doručkom!*

Ne zaboravite važnost doručka, kao prvog obroka u danu. Uključite dijete u izradu obroka. Dopustite mu da odabere namirnice, sudjeluje u pripremi hrane i postavljanju stola te potom zajedno doručkujte. Razgovarajte s djetetom o važnosti doručka i vrsti namirnica koje se preporučuju za doručak.



IGRA: DOŽIVLJAJI DR. UČKA

POTREBNI MATERIJALI:

- prazni papiri
- pribor za crtanje (plomasteri, bojice, vodene boje ili sl.)
- izrezani predlošci namirnica za doručak (pravih i nepravilnih poput slatkih žitarica, sokova, voća, raznih vrsta kruha, krafni, žitnih pahuljica, orašastih plodova, mlijeka, vode i sl.)

CILJ: razumijevanje važnosti redovite konzumacije zdravog doručka, poznavanje najzdravijih izbora za doručak

TIJEK IGRE: Upoznamo djecu s poznatim doktorom Učkom, super junakom koji pomaže djeci u svakodnevnoj konzumaciji zdravog doručka. Ovaj hrabri junak pomaže djeci zamijeniti nepravilne namirnice pravilnima. U svojem obilaženju djece koja se spremaju pojesti komad kruha s namazom od čokolade i popiti čokoladno mlijeko brzinom munje zamijenio doručak kruhom od žitarica s voćnim pekmezom i čašom mlijeka. Upitamo djecu što misle zašto je dr. Učak to napravio? Kažemo djeci da ćemo sad krenuti s dr. Učkom u sljedeću pustolovinu. Zamolimo djecu da opišu doručak koji bi dr. Učak trebao spriječiti dijete da pojede i da daju prijedlog što bi dijete moglo pojesti umjesto toga. Ako radimo s djecom mlađe dobi, djeci dajemo na izbor namirnice koje je dijete namjeravalo pojesti ranije i namirnice kojima je dr. Učak te namirnice zamijenio. Damo djeci papire i pribor za crtanje i lijepljenje kako bi izradila tanjur s doručkom koji je dijete namjeravalo pojesti i s doručkom kojim je dr. Učak prvi doručak zamijenio.

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA ZDRAVI IZBOR HRANE ZA DORUČAK.

*Igra preuzeta s KidsHealth.org

➤ **Tjelesna aktivnost čuva naše zdravlje!**

S obzirom na trenutnu situaciju pandemije koronavirusa i preporuke da se smanje bliski kontakti s drugim ljudima i izlasci iz kuće, ne smijemo zaboraviti važnost svakodnevne tjelesne aktivnosti u svrhu očuvanja i poboljšanja zdravlja, prevencije kroničnih bolesti, održanja tjelesne mase te povećanja kvalitete života.

Tjelesna aktivnost neophodna je za očuvanje zdravlja. Svakodnevno s djecom razgovarajte o važnosti očuvanja zdravlja srca i svaki dan osigurajte preporučene količine tjelesne aktivnosti:

- 180 minuta za tjelesne aktivnosti različitog intenziteta za djecu do šest godina kako bi spriječili dugotrajne periode sjedilačkih aktivnosti,
- 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti za djecu i mlade u dobi od šest do 18 godina.

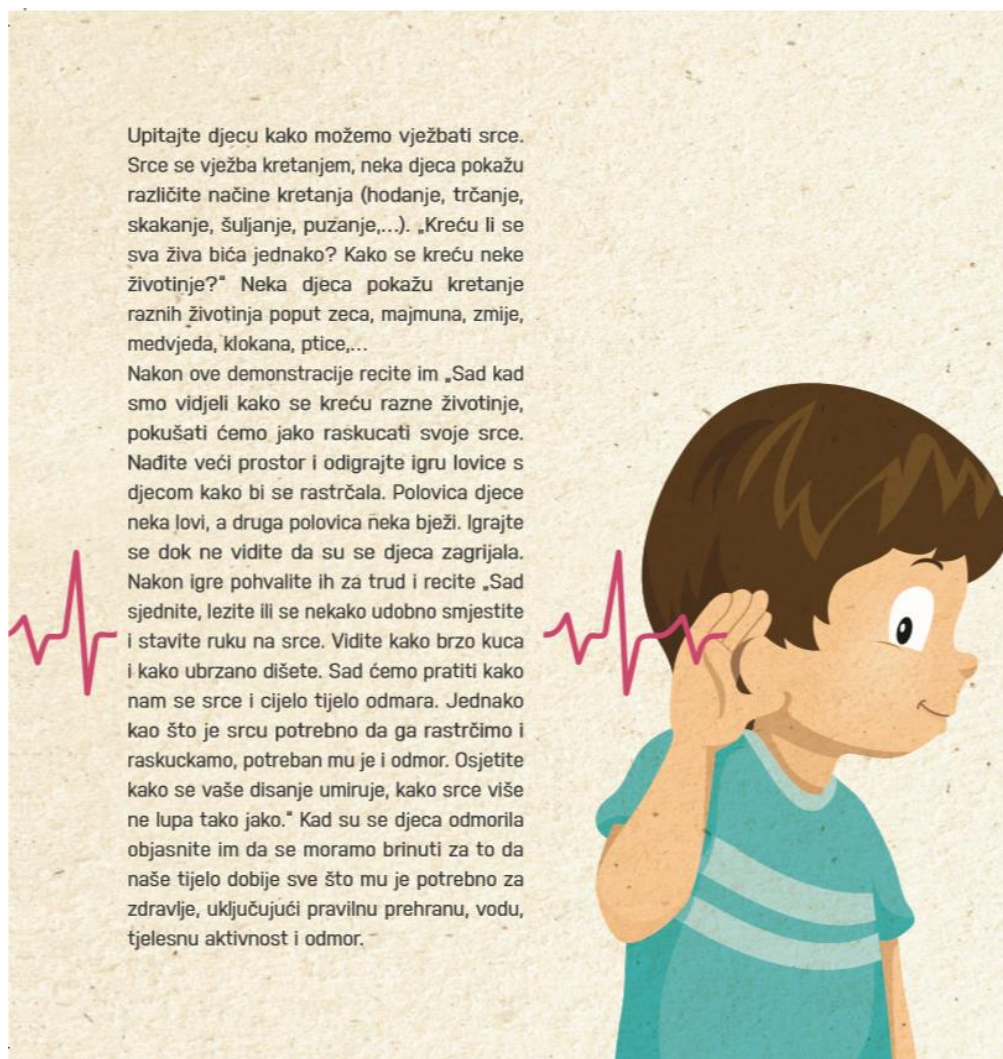
Tjelesne aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta mogu se međusobno kombinirati, a vježbe snage za velike mišićne skupine treba provoditi barem dva puta tjedno u kombinaciji s vježbama istezanja i elastičnosti.



The infographic is on a textured, light brown background. At the top left, there are two red dice. To their right is a pink dashed box containing the word 'IGRA' in pink. Further right is a green dashed box containing the phrase 'SLUŠAM SVOJE TIJELO' in green. Below these, the text is organized into two columns. The left column is headed 'CILJ:' and the right column is headed 'TIJEK IGRE:'. At the bottom left, there is a cartoon illustration of a heart with a face, arms, and legs, running to the right. A red line graph, resembling a heartbeat, runs horizontally across the middle of the page, passing behind the text columns.

CILJ: Upoznavanje djece s procesima koji se događaju u organizmu tijekom tjelesne aktivnosti, osvješčivanje rada srca kao mišića, važnosti odmora i dobiti tjelesne aktivnosti za zdravlje.

TIJEK IGRE: Pozovite djecu da se okupe na igru. Pljeskanjem rukama oponašajte rad srca. Upitajte djecu jesu li već nekad čula taj zvuk. Nakon nekoliko ponuđenih odgovora ako ne spomenu srce pitajte jesu li čuli taj zvuk unutar njihova tijela, potičite ih dok ne dobijete odgovor kucanje srca. Kažite djeci da ćete se sad prisjetiti tog zvuka i zamolite ih da skoče visoko u zrak deset puta. Pokažite im skakanje visoko iz čučnja i odbrojite djeci deset skokova. Sad neka stave ruku na prsa i osjete kako im jako kuca srce. Objasnite im da je srce mišić i kao što svaki dan vježbamo mišiće da bismo bili jaki, moramo vježbati i srce da nam organizam bolje i lakše radi. Naglasite da srce radi cijelo vrijeme iako toga nismo svjesni, čak i dok spavamo. Zamolite djecu da udaranjem nogama o pod pokažu kako srce kuca brzo, pa kako polakše, pa kako kuca kad trčimo, kako kad spavamo, kad se zaljubimo i sl.



Upitajte djecu kako možemo vježbati srce. Srce se vježba kretanjem, neka djeca pokažu različite načine kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, šuljanje, pužanje,...). „Kreću li se sva živa bića jednako? Kako se kreću neke životinje?“ Neka djeca pokažu kretanje raznih životinja poput zeca, majmuna, zmije, medvjeda, klokana, ptice,...

Nakon ove demonstracije recite im „Sad kad smo vidjeli kako se kreću razne životinje, pokušati ćemo jako raskucati svoje srce. Nadite veći prostor i odigrajte igru lovice s djecom kako bi se rastrčala. Polovica djece neka lovi, a druga polovica neka bježi. Igrajte se dok ne vidite da su se djeca zagrijala. Nakon igre pohvalite ih za trud i recite „Sad sjednite, ležite ili se nekako udobno smjestite i stavite ruku na srce. Vidite kako brzo kuca i kako ubrzano dišete. Sad ćemo pratiti kako nam se srce i cijelo tijelo odmara. Jednako kao što je srcu potrebno da ga rastrčimo i raskuckamo, potreban mu je i odmor. Osjetite kako se vaše disanje umiruje, kako srce više ne lupa tako jako.“ Kad su se djeca odmorila objasnite im da se moramo brinuti za to da naše tijelo dobije sve što mu je potrebno za zdravlje, uključujući pravilnu prehranu, vodu, tjelesnu aktivnost i odmor.

Smjernice za preporučenu razinu tjelesne aktivnosti prema dobnim skupinama

RANE GODINE (mlađi od 5 godina):

1. Tjelesnu aktivnost treba poticati od rođenja, posebno kroz igru na podu u sigurnom okruženju (npr. pužanja, hodanja, vučenja, penjanja, bacanja i hvatanja, dizanja i sl.).
2. Djeca predškolske dobi koja mogu hodati bez pomoći trebala bi biti svakodnevno tjelesno aktivna najmanje 180 minuta (3 sata) tijekom dana.
3. Sva djeca mlađa od 5 godina trebala bi što manje vremena provesti u sjedilačkim aktivnostima. Naravno, to se ne odnosi na vrijeme spavanja.

DJECA I MLADI (5-18 godina):

1. Sva djeca i mladi bi trebali biti uključeni u tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta najmanje 60 minuta do nekoliko sati svaki dan (npr. preskakivanje vijače, ples, kućanski poslovi i sl.).
2. Tjelesne aktivnosti visokog intenziteta koje su usmjerene na jačanje mišića i kostiju, trebalo bi provoditi najmanje dva dana u tjednu (npr. vježbe s elastičnom gumom, s vlastitom težinom, s utezima, s gimnastičkom pilates loptom, čučnjeve, različite statičke vježbe, i sl.).
3. Sva djeca i mladi bi trebali što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći tijekom dužeg razdoblja (npr. napraviti vježbe istezanja, prošetati po stanu/kući i sl.).



➤ **Šarena hrana svakoga dana za zdravlje mališana!**

Hrana krije obilje vitamina i minerala. Svaki od njih daje specifične boje našim namirnicama. Kako bismo svaki dan unijeli preporučenu količinu hranjivih tvari, važno je da su naši tanjuri šareni. Uključite dijete u kreativno osmišljavanje šarenih tanjura i usput naučite nekoliko veselih pjesmica.

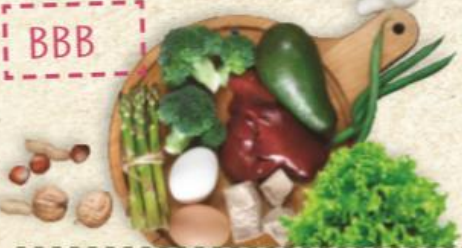
AAA



**ABECEDA
VITAMINA**

Mrkva, riba, jaja
baš su jako zdrava.
Tko njih jede svaki tjedan,
ima vid hvale vrijedan.

BBB



Brašno, riža, soja
i još puno toga,
tvoju kožu pazi
i lijepo je mazi.

CCC



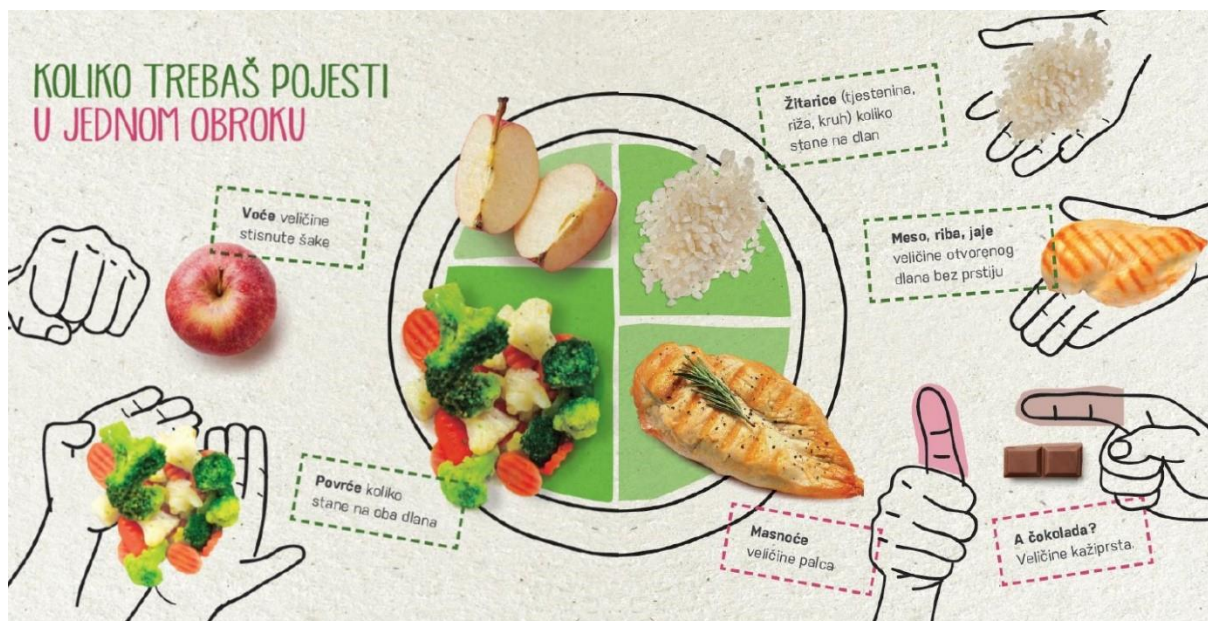
Naranča, limun, paprika,
prava su vitaminska gimnastika.
Tko njih voli,
prehlade se ne boji.



DDD



Ako tuljana pitaš da li vitamine zna,
reći će ti "Daaaa!!!",
a ti dodaj još i mlijeko
pa slobodno skači daleko.



➤ *Voda ti daje super moći!*

Voda je medij u kojem se odvija život, oslobađa organizam štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, olakšava probavu, a kožu održava zdravom. Bez vode, zapravo, nema ničega. Poznato je da čak i sasvim mala dehidracija može prouzrokovati glavobolju, opći umor ili manjak koncentracije, a što je veći stupanj dehidracije, veći je i rizik po naše zdravlje.

Zdravstvena preporuka je piti 0,3 dl vode/kg tjelesne mase dnevno što znači da osoba od 60 kg treba popiti malo manje od dvije litre vode dnevno, osoba od 80 kg malo ispod 2,5 l dok dijete od 25 kg treba popiti oko 7,5 dl vode.

Djecu je od najranijeg uzrasta potrebno učiti da je voda najzdravije piće. Znamo da su upravo oni skloni ispijanju slatkih i gaziranih pića koja su izrazito visoke energijske vrijednosti i koja brzo smanjuju osjećaj gladi, ali im nedostaju prijeko potrebni vitamini i minerali. Vrlo je važno da razgovarate s djetetom o važnosti vode za zdravlje.

Vodu trebamo piti tijekom cijeloga dana. Voda je neophodna i za održavanje higijene i zaštitu od bolesti. Kako bismo se zaštitili od bolesti, važno je često i dobro prati ruke, prati namirnice, ali i piti dovoljnu količinu vode tijekom dana. Djeci se preporučuje najmanje pet čaša vode dnevno. Razgovarajte s djetetom o važnosti vode za zdravlje i zaigrajte veselu igru.



IGRA:

BLISTAVO ČISTE NAMIRNICE

POTREBNI MATERIJALI:

- > posuda za pranje namirnica
- > vrč s vodom
- > voće i povrće
- > papirnati ubrusi
- > kuhinjska krpa
- > ukrasna zdjela
- > čaše.



CILJ: Usvajanje navika ispravnog pranja namirnica i važnosti čistoće namirnica.

TIJEK IGRE: Zajedno s djecom temeljito operemo ruke usmjeravajući njihovu pozornost na ispravan način pranja ruku. Nakon pranja ruku svakomu djetetu damo čašu i u nju svakomu ulijemo vodu pri tom naglašavajući važnost pijenja vode bez obzira na osjećaj žeđi. Ulijemo vodu i u svoju čašu kako bismo bili dobar primjer govoreći: „Vodu trebamo piti cijeli dan čak i ako nismo žedni. Kad smo žedni naše nam tijelo javlja da već ne može dobro raditi jer mu nedostaje voda. Ako pomalo pijemo vodu tijekom dana pomažemo tijelu da lakše radi“. Kad su svi popili malo vode, ulijemo vodu u čistu posudu za pranje. Kažemo djeci da je važno prije konzumacije voća ili povrća dobro ih oprati kako ne bismo unijeli uzročnike bolesti u tijelo. „Važno je jesti oprano voće i povrće jer na njemu žive nevidljivi organizmi koji također vole jesti zdravu hranu. Oni za nas nisu zdravi i važno je da ih skinemo s voća i povrća prije jela“. Zatim položimo jednu namirnicu u posudu te je temeljito operemo kružnim pokretima. Potičemo djecu da nam se pridruže u pranju namirnica. Oprane namirnice položimo na ubrus, a prljavu vodu odlijemo u kantu. Potaknemo svako dijete na to da očišćenu namirnicu osuši čistom krpom i stavi ga u ukrasnu zdjelu. Na kraju pošaljemo namirnice u vrtićku kuhinju na dodatno pranje pod mlazom tekuće vode prije jela.

TIJEKOM AKTIVNOSTI VODIMO RAČUNA O USMJERAVANJU POZORNOSTI NA važnost pijenja vode, temeljitog pranja ruku prije rukovanja hranom i pranja namirnica prije jela.

➤ *Dok spavaš, rasteš!*

Uz tjelesnu aktivnost, za zdravi rasti i razvoj i obranu od bolesti, djeci je neophodan san. Pripremi za spavanje najbolje će doprinijeti svakodnevni rituali te jedna lijepa priča za laku noć.