

# TJEDAN ZDRAVLJA U DJEČJEM VRTIĆU „SMJEŠKO“ VIR



Naš vrtić je u sklopu obilježavanja Svjetskog dana zdravlja 07.04.2023 proslavio „Tjedan pravilne prehrane“

Tjedan zdravlja organizirao je i ove godine Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje u sklopu projekta „Živjeti zdravo“ koji sufinancira Europska unija. Projekt je pokrenut kako bi djeci osvijestili važnost brige o zdravlju i naučili nove načine kako bi djeci približiti zdrave navike.

Upoznali smo se s dobrobitima koje nam pruža hrana i pravilna prehrana. Naučili smo koje su namirnice najbolje za naš rast i razvoj, kako složiti tanjur pravilne prehrane da nam da energiju potrebnu za dan i zašto jedemo sve skupine namirnica.

Za sudjelovanje u ovom projektu naš vrtić će dobiti priznanje-diplomu „Živjeti zdravo“, a radovi djece i njihove aktivnosti će biti objavljeni u publikaciji HZJZ

Ove godine smo se bavili temom prehrane i njezine važnosti naše zdravlje

- Ponedjeljak uz žitarice za dobar početak tjedna
- Utorak varivom se počasti, kako bi ti povrće moglo snagu dati
- Srijedom sjajne zube zahvaljujući siru i mlijeku pokaži i svoje kosti osnaži
- Čuvaj zdravlje voćem u četvrtak tvoje će tijelo dobiti vitamina na pretek
- Petkom bjelančevine ne zaboravi da ti se vikend u dobroj formi dogodi

Izvor informacija: HZJZ, projekt Živjeti zdravo

<https://zivjetizdravo.eu/>

<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu/>