

TJELESNO ZDRAVLJE I RAST



Tjelesno zdravlje i rast uključuje ponašanja koja potiču dobrobit i zdrav, aktivan život - prehranu, spavanje i tjelesnu aktivnost.



Kako pratiti i poticati?

- POTIČITE DOJENJE
- DOPUSTITE DJECI DA OSTAVE HRANU NEPOJEDENU
- DOPUSTITE DJECI DA NOVU HRANU UZIMAJU I ISTRAŽUJU RUKAMA
- OSIGURAJTE RAZNOLIKU HRANU (mirisom, okusom, teksturom)

- OSIGURAJTE MIRNO MJESTO ZA ODMOR I SPAVANJE
- DRŽITE SE DNEVNE RUTINE SPAVANJA (prilagodite raspored)

- ČESTO BORAVITE S DOJENČADI I DJECOM NA OTVORENOM (neovisno o godišnjem dobu)
- POTIČITE TJELESNU AKTIVNOST (sport, ples, planinarenje)
- NE NUDITE TV I RAČUNALA DJECI MLAĐOJ OD DVIJE GODINE

