****

**Informacja prasowa**

**18 grudnia 2019, Warszawa**

**Zdrowe nawyki dla Twoich dzieci**

**Nauczenie dzieci zdrowych nawyków od najmłodszych lat procentuje w późniejszym czasie. Mycie rąk po każdym posiłku, ich regularne pory, jedzenie warzyw i owoców to dopiero początek. Jeśli zaczniemy pracować z naszą pociechą od wczesnych lat, będzie nam dużo łatwiej wychować dziecko w zdrowiu, za co kiedyś nam rodzicom, podziękuje. Jak zacząć?**

Wszyscy dla swoich dzieci chcemy jak najlepiej i musimy zrobić wszystko, aby nasze nauki zaprocentowały w ich dorosłym życiu. Nawyki, które wpoimy im od najmłodszych lat są w stanie uchronić potem dorosłych ludzi przed otyłością, problemami z przemęczeniem czy brakiem umiejętności odpoczywania.

**Telewizja i jedzenie?**

Często zdarza się, że limitowany czas, który dzieci mają na oglądanie bajek przypada również na ten poświęcany posiłkom. Chociaż my też lubimy zjeść oglądając ulubiony serial to powinniśmy czynności te rozgraniczyć, szczególnie u najmłodszych. Patrząc w ekran dzieci nie skupiają się na tym co jedzą, a co za tym idzie, tracą kontrolę nad ilością spożytego jedzenia oraz satysfakcję z tej czynności. Ciekawą alternatywą mogą być wspólne posiłki, podczas których dzieci będą mogły spędzać czas z rodzicami - porozmawiać czy pożartować.

**Spokojny sen**

Higiena snu oraz odpowiednie przygotowane się do niego dobrze wpływa na jego jakość. Sami musimy oduczać się używania elektroniki co najmniej godzinę przed planowaną godziną zgaszenia światła i tego samego powinniśmy uczyć nasze dzieci. Około 60 minut do snu powinno być czasem spokoju, wyciszenia i relaksu. Warto także przewietrzyć sypialnię i zadbać o częste zmienianie pościeli. To bardzo ważne, aby uczyć dzieci odpoczynku i celebrowania go, aby w szybkim tempie otaczającego świata w dorosłości nadal posiały tą zdolność.

**Woda to podstawa**

Najważniejszym przyjmowanym płynem jest i powinna być woda. Przyzwyczajenie dzieci do wersji smakowych (sztucznie aromatyzowanych) oraz soków, które zawierają duże ilości cukru sprawia, że nieświadomie uzależniają się one od niego. Dobrym rozwiązaniem będzie oryginalny kubek dla dzieci Contigo Gizmo Flip, który dostępny jest w siedmiu wersjach kolorystycznych np. z tancerką czy superbohaterem o pojemności 420ml. Dzięki technologii automatycznie zamykającej dopływ wody jest wygodny w użytkowaniu.

**Przekąski bez ograniczeń**

Podjadając w trakcie robienia różnych rzeczy np. oglądania telewizji, rysowania i zabawy dzieci zjadają więcej niż faktycznie potrzebują. Nie są w stanie określić, czy odczuwają w danym momencie głód, a jedzą, ponieważ coś dobrego jest w zasięgu ich rąk. Warto ograniczyć ilość przekąsek w ciągu dnia lub zamienić je na zdrowsze wersje, aby dostarczać więcej witamin niż „pustych” kalorii.

**Gotowanie od najmłodszych lat**

Wprowadzanie zdrowszych wersji znanych posiłków, wspólne ustalanie menu oraz gotowanie to doskonałe sposoby na zainteresowanie najmłodszych tym co dzieje się w kuchni. Dzieci są też wtedy bardziej skore do zjedzenia „własnoręcznie” przygotowanych dań, a także uczą się różnych metod, których w dorosłości będą mogły używać.