



Nie jest tajemnicą, że warunkiem prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży jest odpowiednia dawka aktywności fizycznej połączona ze zbilansowaną zdrową dietą. Aby młodzi ludzie mogli dbać o własne zdrowie muszą być świadomi na czym ono polega, co jest zdrowe, a co szkodzi.

Swego rodzaju warsztaty profilaktyczne jakie zorganizowało m.in. dla przedszkolaków z gr. 8 i 12 miasto Kraków w ramach akcji „Gimnastyka przedszkolaka” w Arena Tauron były częścią akcji „Zdrowe żywienie = mądre myślenie”.

Celem akcji było kształtowanie u dzieci nawyków zdrowego odżywiania się, aktywnego, sportowego stylu życia oraz promocja zdrowej żywności.

Akcja była odpowiedzią na problem społeczny jakim jest zarówno niedożywienie, jak i otyłość wśród dzieci oraz młodzieży, wpływająca z błędów żywieniowych.



W trakcie warsztatów dzieci poznały definicję zdrowia i żywności przetworzonej, wymieniając produkty kojarzone z tą kategorią artykułów. Za sprawą odpowiednio przystosowanych do wieku i możliwości poznawczych ćwiczeń aktywizujących i materiałów filmowych podejmowały ćwiczenia dotyczące zdrowia, propagując zdrowy tryb życia.



