**Posiłek, który wspiera zdrowie i rozwój – #ŻółtyTalerz w Koninie**

**Nie dla każdego dziecka, które korzysta ze wsparcia TPD, posiłek zjedzony w naszej placówce, stanowi posiłek główny – choć wiemy, że mamy także takich podopiecznych i otaczamy ich szczególną troską.**

 **Dla wielu z nich jest to jednak posiłek, który dostarcza tak istotnych witamin i składników, które korzystanie wpływają na rozwój.**

 **Na tym założeniu opiera się program „Żółty Talerz”: dziecko, którego dieta jest dobrze zbilansowana, będzie mieć mniejsze trudności z nauką, więcej energii, ryzyko nabycia wielu chorób się zmniejszy, łatwiej będzie mu też przebrnąć przez trudne, stresujące sytuacje.**

 **Kwestie te uwzględnia także nowa piramida żywienia dzieci i młodzieży. Choć niezmiennie koncentruje się ona na tym, co jemy, uwzględnia obecnie także inne, kluczowe dla zdrowia elementy, takie jak:**

 **– zdrowy, regenerujący sen,**

 **– regularny ruch,**

 **– oraz woda, będąca podstawowym źródłem nawodnienia.**

 **Każdy z tych trzech czynników ma niepodważalne znaczenie nie tylko dla zdrowia fizycznego, lecz także psychicznego.**

 **Mówiąc dziś zatem o zróżnicowanej diecie, zgodnej z aktualnie zalecaną piramidą żywienia, w równym stopniu mówimy o zdrowym ciele, co o wspieraniu zdrowia psychicznego naszych dzieci.**

 **„Zdrowe jedzenie” nie oznacza dziś już tylko walki z niedożywieniem czy – na przeciwnym biegunie – z otyłością, oznacza także naszą troskę o rozwój dziecka w zakresie poznania i emocji.**

 **\*„Żółty Talerz” prowadzimy od kilku lat dzięki finansowemu wsparciu Kulczyk Foundation. Jest to program ogólnopolski, który obecnie obejmuje blisko 100 placówek wsparcia dziennego TPD w Polsce.**

 **-------**

 **Załączamy dziś relację oraz zdjęcia z TPD w Koninie:**

 **„Program „Żółty Talerz” realizowany w Środowiskowych Ogniskach Wychowawczych TPD w Koninie oraz wszystkie działania z nim związane, sprawia dzieciom ogromną radość.**

 **Jest to wspaniała możliwość do udziału w zajęciach praktycznych i zdobywania cennych informacji dotyczących zdrowego stylu życia.**

 **Niestety, z powodu pandemii realizacja programu w pełnym zakresie, ze względu na zaostrzone procedury bezpieczeństwa w placówkach, jest niemożliwa.**

 **W czasie, gdy działalność placówek została zawieszona ze względu na trudną sytuację epidemiczną w Polsce, dzięki ogromnemu wsparciu finansowemu Kulczyk Foundation w ramach Programu „Żółty Talerz” przygotowywałyśmy paczki żywnościowe dla naszych**

 **podopiecznych, w których zawarte były produkty z listy żywieniowej programu.**

 **Po powrocie do placówek, kontynuujemy realizację Programu „Żółty Talerz”. Przygotowujemy posiłki, korzystamy z cateringu i gotowych produktów żywieniowych, m.in. soki owocowo – warzywne, woda, jogurty.**

 **Z niecierpliwością czekamy, na moment, kiedy powróci możliwość udziału w warsztatach, które dzieci uwielbiają.”**

 **-------**

 **Chcesz wesprzeć nasze działania na rzecz dziecka i jego rodziny?**

 **Przekaż swój 1% na realizację misji TPD:**

 **https://1procent.tpd.org.pl**

 **#TPD #TowarzystwoPrzyjaciółDzieci**

 **#nonprofit #OPP #NGO #1procent #dzieci**