

PROSLAVA DJEĆJEG ROĐENDANA

NAPRAVITE KUĆNI PARTY

Proslava rođendana od velike je važnosti za svako dijete. Ona doprinosi socijalizaciji djeteta, jača prosocijalna ponašanja te doprinosi razvoju pozitivne slike o sebi, ali i drugima.

Iako konzumacija hrane, slatkiša i pića nije najvažniji čimbenik proslave rođendana, njezin je sastavni dio. Činjenica je da prehrana ima odgovoran i izravan utjecaj na budući naraštaj i prevenciju bolesti pa kvalitetno moramo o njoj i promišljati. Pretjerani unos namirnica poput slatkiša, brze hrane, hrane bez ikakvih hranjivih/nutritivnih vrijednosti, (pre)slatkih sokova i slično dovodi do sve češće pretilosti i karijesa kod djece.

Stoga je sada **PRAVO VRIJEME** za osmišljavanje „zdravog rođendana“ u roditeljskom domu i u krugu najbliže obitelji.





VESELE VOĆNE TORTE



MAŠTOVITO SERVIRANO
VOĆE...POIGRAJTE SE I VI

**SASTAVITE JELOVNIK I POSEGnite ZA BOGATIM
IZBOROM ZDRAVE HRANE (voća, povrća, orašastih i
suhih plodova i sl.)**

Ne zaboravite uključiti djecu u pripremu. Pranje, rezanje, guljenje voća, korištenje pribora, cijedjenje prirodnih sokova, dekoriranje samo su neke od aktivnosti koje vesele djecu, a ujedno im omogućuju da se na siguran i prihvatljiv način estetski i kreativno izražavaju.

**ODABERITE RAZLIČITE VRSTE VOĆA KOJE VAŠE DIJETE VOLI I
ZAJEDNO NAPRAVITE VOĆNE RAŽNJIĆE**



A UMJESTO PRAVE TORTE IZRADITE KARTONSKU



I NE ZABORAVITE VESELE KAPICE ILI KRUNE





**NAPRAVITE
ORIGINALNU
ČESTITKU ZA
SLAVLJENIKA**



A SADA SE POIGRAJTE

Kako biste svom djetetu pružili potrebnu dnevnu aktivnost i pritom se dobro zabavili pokušajte upotrijebiti jednu od ovih jednostavnih igara u kojima ćete uživati i vi i vaše dijete.

OBOJANA ZABAVA

⊕ Papire u različitim bojama razbacajte po sobi (svaka boja neka se ponavlja barem tri puta). Da se dijete ne bi poskliznulo zalijepite ih ljepljivom trakom. Pustite glazbu, a dijete neka pleše tako da mora stati samo na jednu boju (primjerice žutu). Tijekom igre promijenite boju.

SKAKANJE U VREĆAMA

⊕ Za ovu veselu igru mogu vam poslužiti stare jastučnice ili vreće za smeće, a mogu je igrati svi ukućani. Stanite u vreću držeći je rukama i odskačite što brže od starta do cilja.

VESELI BALONI

⊕ Zavežite djeci i ukućanima balon oko noge na kojem je pola metra dugačka traka. Cilj je probušiti balon suigrača tako da stanete na njega.



PLES S PLIŠANCIMA

⊕ Sakupite nekoliko plišanih životinja na hrpu i odaberite neku veselu pjesmu. Plešite dok netko (mama ili tata) ne ugasi glazbu nakon čega se svi plesači moraju ukipiti. Ako se netko pomakne prije nego glazba ponovo krene, mora odabrati jednog plišanog plesnog partnera.



sretan rođendan



Dajana Kostešić, odgajateljica PPO-a Belveder