

# PREZENT DLA DZIECKA NIE MUSI BYĆ SŁODKI

ZOBACZ, JAKIE TO PROSTE

- 1 Pobierz darmowe materiały ze strony [www.szpinakrobibleee.pl/nieslodki-prezent/](http://www.szpinakrobibleee.pl/nieslodki-prezent/)
- 2 Udostępnij informacje o akcji bliskim i znajomym.
- 3 Zachęć do udziału swoją firmę i placówkę edukacyjną dziecka
- 4 Zrezygnuj ze słodkich prezentów dla dzieci

UDOWODNIJMY, ŻE SŁODYCZE NIE SĄ  
SYNONIMEM SZCZĘŚCIA



# DRODZY,

Dziękujemy za Wasze wsparcie i miłość każdego dnia. Wiemy, że troska o zdrowie i rozwój naszych dzieci to nasz wspólny cel. Wiemy też, jak bardzo pragniecie okazać im miłość i sprawić radość. Chcemy powiedzieć Wam na wstępie, że dzieci naprawdę doskonale wiedzą, że je kochacie!

Jednocześnie mamy do Was prośbę:

## PROSIMY, NIE KUPUJCIE NASZYM DZIECIOM SŁODYCZY W PREZENCIE.

Jest wiele innych sposobów na sprawienie najmłodszemu radości i okazanie im naszych uczuć.

### CZY WIESZ, ŻE:

- Jedna paczka świąteczna może zawierać kilkaset gramów, a **nawet ponad kilogram cukru.**
- Słodkie prezenty uczą dzieci łączyć jedzenie z emocjami, co **sprzyja przejadaniu się.**
- Mnóstwo słodyczy otrzymanych w prezencie leży zapomnianych w szafce przez wiele miesięcy i **po prostu się marnuje.**

Czas zmienić nasze przyzwyczajenia. Przejmijmy odpowiedzialność za to, jakie nawyki związane z jedzeniem słodyczy mają nasze dzieci.

## ZOBACZCIE, JAK W PROSTY SPOSÓB MOŻECIE OBDAROWAĆ DZIECI **nieSŁODKIM** PREZENTEM:

### Możecie spędzić razem trochę czasu:

- pobawić się wspólnie,
- wybrać na spacer,
- obejrzeć film w kinie.

### Zamiast słodyczy możecie kupić:

- egzotyczny owoc
- paczkę suszonych owoców
- chipsy jabłkowe

### Albo wybrać jakiś drobiazg:

- kredki i kolorowankę,
- kolorowe tatuaże lub naklejki,
- resoraka czy figurkę.

## PAMIĘTAJCIE,

nie chodzi nam o to, by zabraniać dzieciom jedzenia słodkości. Pragniemy jedynie **nauczyć je umiaru** i uchronić przed zgubnym nawykiem jedzenia pod wpływem emocji.

Mamy nadzieję, że zrozumiecie naszą perspektywę i w tym roku zamiast słodyczy, wybierzecie **NIESŁODKI PREZENT.**