**Czy troski o naturę można nauczyć się już w okresie wczesnego dzieciństwa?**

**Pewne nawyki są obecne w życiu człowieka codziennie i na każdym kroku. Choć niektóre nabywa się dopiero w dorosłym życiu, wiele z nich można ukształtować już na etapie wczesnego dzieciństwa. Coraz więcej rodziców jest świadomych, że podejmowane przez nich decyzje mają wpływ na środowisko naturalne. Z myślą o przyszłości swojego dziecka zmieniają styl życia, a także sposób żywienia całej rodziny. Zależy im na przekazywaniu dobrych przyzwyczajeń już od początku, aby maluch mógł cieszyć się ich efektem w kolejnych latach. Poznaj kilka sposobów na rozpoczęcie tej nauki.**

**Naturalny początek to bliskość piersi mamy**

Nowonarodzone dziecko przychodzi na świat z odruchem ssania – to zdolność, którą obdarzyła go natura, aby mógł zaspokajać głód i czuć się komfortowo. Już od momentu narodzin **świeżo upieczona mama może przekazywać swojemu maluszkowi pozytywne doznania i wspierać jego rozwój, karmiąc go piersią.** Jej pokarm to najlepsze, co może podarować dziecku w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia. **Karmienie piersią zaspokaja bowiem potrzeby żywieniowe, a równocześnie emocjonalne niemowlęcia** – naturalne dążenie do bliskości tworzy między mamą a dzieckiem wyjątkową więź, która buduje u niego poczucie bezpieczeństwa.

**Kreatywna zabawa nie musi być skomplikowana**

Z miesiąca na miesiąc maluch wykazuje coraz większą ciekawość otaczającym go światem. Istotne jest, aby już wtedy pobudzać jego zmysły i zachęcać do kreatywnej zabawy, której efekty być mogą być przez niego wykorzystane w przyszłości. **Życie z troską o naturę nie oznacza nudnych pomysłów**. Nawet do najbardziej inspirujących wyzwań mogą posłużyć zwyczajne i proste przedmioty, takie jak drewniane klocki czy tkaniny o różnych strukturach. **Wystarczy pobudzić wyobraźnię i pokazywać maluchowi niewymagające, ale różnorodne rozwiązania.** Nawet malowanie może być dobrą lekcją na przyszłość – pokazując dziecku, że warto wykorzystać obie strony kartki, rodzice uczą je podstaw, aby jako dorosły pamiętało o obustronnym drukowaniu!

**Mądre wybory**

Etap, w którym dziecko poznaje świat, można wykorzystać, dając mu przykład nawet podczas zwykłych codziennych czynności. Jedną z takich okazji są wspólne zakupy. Już wtedy warto tłumaczyć maluchowi swoje wybory – **dlaczego podejmujemy akurat taką decyzję przy sklepowej półce lub co należy zrobić z pustym opakowaniem po danym produkcie.** Już od najmłodszych lat opłaca się pokazywać dziecku, że wiele przedmiotów nadaje się do wielokrotnego użytku czy przekazania innym. Dobrym przykładem są za małe ubranka, które można oddać młodszemu rodzeństwu lub dalszej rodzinie – to świetny sposób, aby zachęcić dziecko do dzielenia się w przyszłości.

**Życie z troską o naturę to również świadome odżywianie**

Współcześni rodzice wiedzą, że dokonywane przez nich wybory żywieniowe mogą mieć wpływ na środowisko naturalne, dlatego chętnie sięgają po produkty ekologiczne – również dla swoich dzieci. Euroliść, czyli unijne logo produkcji ekologicznej, to oznaczenie, którego poszukują na opakowaniach wybieranych produktów. **Taka żywność zawiera składniki z certyfikowanych upraw i hodowli ekologicznych, które skupiają się na ochronie wody, gleby i różnorodności biologicznej.** Sięgając po tego typu produkty, wiedzą, że mają pozytywny wpływ na środowisko naturalne, a tym samym przyszłość swojego dziecka, w tym kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

|  |
| --- |
| **Ekologiczny i bezpieczny wybór dla malucha**  Producenci żywności dla niemowląt i małych dzieci nie pozostają bez odpowiedzi na oczekiwania opiekunów i systematycznie udoskonalają oferty swoich produktów. Z myślą o ich zainteresowaniu żywnością ekologiczną powstała linia [BoboVita Bio](https://www.bobovita.pl/produkty/bobovita-bio) – **posiłki, przeciery owocowe oraz musy owocowe w tubkach, skomponowane ze składników ze 100% certyfikowanych upraw i hodowli ekologicznych,** prowadzonych z najwyższą dbałością o środowisko naturalne. Receptury o pysznym smaku, bez konserwantów\*, bez barwników\* i bez wzmacniaczy smaku\* sprawiają, że maluch od początku dostaje to, co najlepsze. Tak jak inne produkty przeznaczone dla najmłodszych spełniają surowe normy jakości i posiadają wskazanie wieku, dlatego pozwalają rozszerzać dietę dziecka w sposób bezpieczny. |

\*Zgodnie z przepisami prawa.

**Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.