

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię i siłę do nauki i zabawy oraz lepiej koncentrują się na zadaniach wykonywanych w szkole. „Śniadanie Daje Moc” to program edukacyjny- promujący zdrowe nawyki żywieniowe oraz podnoszący świadomość dotyczącą roli śniadania w diecie dzieci. Nasza szkoła również dołączyła się do tej akcji i 8 listopada uczniowie klas I-III przygotowywali zdrowe, drugie śniadanie. Tego dnia wychowawczynie rozmawiały z dziećmi na temat roli śniadania, jako najważniejszego posiłku w ciągu dnia. Uczniowie dowiedzieli się również, że zdrowe odżywianie to nie tylko zdrowa żywność. Ważne jest też, by jeść pięć posiłków w ciągu dnia o stałych porach i bez pośpiechu, systematycznie sięgać po nabiał, ryby i mięsa i ciemny chleb zamiast bułek, a także pić wodę czy soki, zamiast szkodliwych napojów gazowanych. Mowa była też o unikaniu słodyczy i chipsów, które nie są zdrowe oraz o zasadach zachowania higieny podczas przygotowywania posiłków. Następnie uczniowie pod okiem swoich Pań przystąpili do tworzenia smacznych, kolorowych i zdrowych kanapek z dostępnych produktów spożywczych. Tak przygotowane śniadanie uczniowie zjadali z ogromnym apetytem, a wykonane kanapki zachwycały swoimi kolorami i pomysłowymi kompozycjami.

Takie wspólne przygotowywanie śniadania okazało się świetną zabawą dla naszych uczniów, a ponadto okazją do pogłębienia wiedzy na temat istoty śniadań w diecie dzieci. Była to również okazja do integracji zespołów klasowych, a także lekcja kulturalnego spożywania posiłków. W przygotowaniach wsparli nas rodzice naszych uczniów, za co im serdecznie Dziękujemy! Podziękowania kierujemy również do Pani Izabeli Kurka za MOC zdrowej wiedzy, którą podzieliła się tego dnia z naszymi uczniami.

Koordynator akcji Ewelina Szvec oraz wychowawczynie klas I-III

{gallery}sigplus/sniadanie_2019{/gallery}