

„Śniadanie to przepis na dobry dzień!”

Poranny posiłek ma ogromne znaczenie – to właśnie on dodaje nam energii, poprawia samopoczucie i pozwala dobrze rozpocząć każdy dzień. Śniadanie spożyte w spokojnej, miłej atmosferze sprawia, że uczniowie są pełni zapału, chętniej uczą się nowych rzeczy i aktywnie uczestniczą w zajęciach.

12 listopada 2025 roku uczniowie klas I-III wzięli udział w zajęciach zorganizowanych w ramach programu „Śniadanie daje moc”. Spotkanie miało na celu przypomnienie dzieciom, jak ważne jest zdrowe odżywianie i jak dużą rolę w codziennym funkcjonowaniu odgrywa poranny posiłek. Podczas zajęć uczniowie dowiedzieli się, jakie produkty warto wybierać, aby ich śniadanie było nie tylko smaczne, ale także pełne witamin i składników odżywczych. Dzieci przyniosły do szkoły swoje śniadaniówki wypełnione apetycznymi, kolorowymi przekąskami – kanapkami z pełnoziarnistego pieczywa, warzywami, owocami i zdrowymi napojami.

Wspólne spożywanie drugiego śniadania w klasach było doskonałą okazją do rozmów o zdrowych nawykach, a także do integracji i wzmocnienia więzi między uczniami. Całej akcji towarzyszyła radość, uśmiech i pozytywna energia.