

Śniadanie daje moc!

8 listopada uczniowie klas 0-III po raz kolejny włączyli się do **ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Śniadanie daje moc”**, która realizowana jest w ramach Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Akcja objęta jest honorowym patronatem Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Tego dnia w klasach odbyły się zajęcia mające uświadomić uczniom, jak ważne jest zdrowe odżywianie, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, a także wytłumaczyć, dlaczego śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Uczniowie wykazali się dużą wiedzą oraz aktywnością dotyczącą tematów zdrowego odżywiania, a także roli prawidłowego żywienia. Dzieci poznały m.in. aktualną piramidę żywienia, zasady przygotowywania zdrowych posiłków, zamienników słodczy, wartości składników odżywczych oraz witamin, jakie zawierają warzywa i owoce.

Punktem kulminacyjnym akcji edukacyjnej było wykonanie zdrowych posiłków. Uczniowie z dużym zaangażowaniem i radością komponowali własne śniadanie - wesołe kanapki, owocowe szaszłyki, kolorowe koreczki, rozmaite sałatki... - pomysłów nie było końca! Po skończonej pracy uczniowie z ogromnym apetytem i satysfakcją zjadali smakołyki, które sami przyrządzili. To była ogromna bomba witaminowa. Dzięki takim zajęciom uczniowie być może będą częściej sięgać po zdrowe przekąski, z większą ochotą będą jeść warzywa i owoce, a także chętniej zjadać śniadania.