

"Śniadanie daje moc"

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień! Dlatego 8 listopada uczniowie klas 1-3 wzięli udział w ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc” organizowanej w ramach Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania.

Ideą tej akcji jest promowanie wśród najmłodszych zdrowych nawyków żywieniowych. Tego dnia dzieci poznały 12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów według Instytutu Matki i Dziecka, wspólnie analizowały piramidę żywieniową. Uczniowie chętnie wymieniali się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat zdrowego odżywiania. W tym dniu nie mogło zabraknąć zajęć praktycznych podczas których, każdy uczeń mógł przygotować pyszne, ale przede wszystkim zdrowe śniadanie. Samodzielne robienie kolorowych kanapek, koreczków oraz szaszłyków owocowych było dla dzieci świetną zabawą, a zarazem nauką o tym, jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie.

Uwieńczeniem akcji było wspólne jedzenie pysznego śniadania w wyborowym towarzystwie. Panowała cudna atmosfera, a zapach świeżego pieczywa i różnych dodatków długo unosił się w powietrzu.