

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!

„Śniadanie daje moc”! to program promujący zasady zdrowego odżywiania i zwiększający świadomość nt.: roli pierwszego posiłku w diecie dziecka. Wszystkim nam zależy, aby dzieci były zdrowe i miały energię do nauki i zabawy. Codzienne śniadanie pomaga im dobrze zacząć dzień i daje równy start w szkolne obowiązki. Nasza szkoła już po raz piąty przyłączyła się do ogólnopolskiego programu promującego zdrowy styl odżywiania. 8 listopada to Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania (ang. "European Day of Healthy Food and Cooking"), ustanowiony w 2007 roku przez ówczesnego Komisarza ds. Zdrowia Markosa Kyprianou. Do tej pory dzień ten jest obchodzony w kilku krajach Europy Zachodniej, m.in. w Wielkiej Brytanii.

Najważniejsze cele programu:

- Zwiększanie świadomości nt.: zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka
- Przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce, poprzez edukację

„Balon nie nadmuchany nigdzie nie poleci, samochód bez benzyny nie zabierze nas na wycieczkę, a uczeń bez śniadania nie będzie miał siły do zabawy i nauki”.

Uczniowie z entuzjazmem uczestniczyli w podjętej akcji. Niesamowicie zaangażowali się w nią także rodzice, wyrażając aprobatę oraz uznanie dla takich działań. To właśnie oni dostarczyli produkty potrzebne do zorganizowania zdrowego śniadania. Na stole znalazły się zatem: pieczywo różnego rodzaju i kształtu, masło, wędliny, jajka, sery, jogurty, owoce, warzywa, ciasta, soki i mleko. Zapach roznosił się po całej szkole. Było wesoło, smacznie i sympatycznie. Dzieci potrafiły dzielić się produktami, działać wspólnie i zgodnie.

Dzięki programowi dzieci wzbogaciły wiedzę na temat właściwego odżywiania. Przekonały się, że śniadanie pomaga dobrze rozpocząć dzień. Ogólnopolska akcja to najlepsza promocja zasad zdrowego odżywiania.