

W tym roku szkolnym uczniowie klasy pierwszej przystąpili do programu edukacyjnego: Śniadanie Daje Moc. 8 listopada, przy pomocy rodziców, najpierw przygotowali, a potem wspólnie spożywali drugie śniadanie. Na naszych szkolnych „stolikach śniadaniowych” znalazły się kolorowe kanapki i inne niesamowicie zachęcające przekąski owocowe: jeżyk z gruszki i winogronu, słoneczna wyspa z bananów, kiwi i mandarynek.

Oprócz tego przeprowadzono również pogadankę na temat roli śniadania jako najważniejszego posiłku w ciągu dnia. Dzięki niemu dzieci mają siłę i energię do nauki i zabawy, lepiej się koncentrują na wykonywanych zadaniach. Ważne jest też, aby systematycznie sięgać po nabiał, ryby, mięsa i ciemny chleb zamiast bułek, a także pić wodę czy soki zamiast szkodliwych napojów gazowanych.

Akcja dała uczniom nie tylko wspaniałą zabawę, ale również szansę na integrację grupy, zwiększenie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie człowieka.

Tekst i zdjęcia: Iwona Droździkowska

Failed to get data. Error:
Request had insufficient authentication scopes.