

„Śniadanie Daje Moc”

8 listopada 2016r. obchodziliśmy Dzień Śniadanie Daje Moc. Uczniowie wszystkich klas 1-3 Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 1 im. K. Miarki zorganizowali w swoich klasach uroczyste śniadania. Dzień ten obchodzony jest w całej Europie jako Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Uczniowie każdej z klas wspólnie ze swoim wychowawcą utworzyli Kluby Śniadanie Daje Moc. Zdobyli cenne informacje na temat zdrowego odżywiania.

Poznali 12 zasad zdrowego żywienia:

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.
8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.

Dowiedzieli się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy.

Uroczyste śniadania w klasach odbyły się przy dużym wsparciu rodziców naszych uczniów, za co serdecznie im dziękujemy i zapraszamy do dalszej współpracy.

Elżbieta Ostrowska