

Śniadanie daje moc! w Szkole Podstawowej w Śledziejowicach

„Śniadanie daje moc!” stanowi kontynuację działań podejmowanych w ramach profilaktyki zdrowego odżywiania. W tym miejscu warto przypomnieć, że w ubiegłym roku szkoła zajęła 7 miejsce w programie „Czas na zdrowie”, do którego zgłosiło się 196 szkół podstawowych z całej Polski.

Najmłodsi uczniowie dobrze wiedzą, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, dzięki niemu mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. Wspólne przygotowywanie posiłku dostarczyło wszystkim dużo radości, a kanapki przygotowane samodzielnie smakowały wyjątkowo. Na pieczywie nie zabrakło pożywnych wędlin, ale też pełnych witamin warzyw. Oprócz smacznego posiłku uczniowie mieli szansę docenić jak przyjemne może być wspólne spożywanie posiłku. Zwiększaniu świadomości uczniów na temat prawidłowych nawyków żywieniowych służą akcje „Owoce w szkole” i „Szlanka mleka”, dzięki którym kilka razy w tygodniu dostają świeże mleko, warzywa i owoce.

Wierzimy, że podejmowane działania przyczynią się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania – w domu i szkole.