


ŚNIADANIE DAJE MOC – Misja zakończona...

Śniadanie daje moc– Misja zakończona... 

Nasza szkoła przyłączyła się do akcji edukacyjnej „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 poprzedziliśmy zajęciami, które miały na celu uświadomienie dzieciom, jak ważne jest spożywanie rano zdrowego posiłku oraz jak będzie przebiegała organizacja tego dnia w naszej szkole. Uczniowie poznali 12 zasad zdrowego odżywiania się oraz przypomnieli reguły zachowania się przy stole. Dla naszych uczniów był to dzień szczególny. Mieli bowiem przygotować wielką śniadaniową ucztę – wyjątkowe śniadanie! Śniadanie, które miało dać wszystkim MOC, czyli energię do pracy, zabawy i nauki.

Uczniowie klas 0, I, II , III, wspólnie z rodzicami i wychowawcami udali się do klas, w celu przygotowania zdrowego śniadania. Dzieci z entuzjazmem uczestniczyły w podjętej akcji, potrafiły dzielić się produktami, działać wspólnie i zgodnie. Oddział przedszkolny przygotował koktajle, szaszłyki i sałatki owocowe. I i II klasa zrobiły pyszne kanapki wykorzystując pieczywo różnego rodzaju, masło, wędliny, sery, jajka, pomidory, ogórki, rzodkiewkę, szczypiorek i kiełki. III klasa przyrządziła smaczne pasty z pomidorami, jajkami, cebulą, szczypiorkiem i avokado. Dodatkowo na stole znalazły się soki owocowe i warzywne, mleko, płatki, orzechy, pestki i miód. Zapach roznosił się po całej szkole.

Zaproszeni goście przybyli do szkoły o godz. 9.00. Odwiedził nas także Wszystkojad i kosmiczni agenci – Tola i Max. W rolę

kosmitów wcieliły się mamy naszych uczniów, Pani Katarzyna Jaworska, Pani Monika Starzyk i Pani Ewelina Bieś. Na krótki występ rodziców została zaproszona cała społeczność szkolna i goście. Tola, Max i Wszystkojad przypomnieli o 12 zasadach zdrowego odżywiania i zaprosili wszystkich na pyszne śniadanie. Było wesoło, smacznie i sympatycznie. Dzieci nie bały się próbować nowych smaków. Takie śniadanie było dla nich prawdziwą frajdą. Nie było mowy, by ktoś odszedł od stołu głodny.

Następnie wszyscy uczestnicy śniadania, zostali zaproszeni na występy dzieci z klas 0 – III. Na pożegnanie Tola i Maks zaprosili wszystkich do stworzenia komiksu z 12 zasad zdrowego odżywiania. Dzieci, rodzice, goście zostali podzieleni na 12 zespołów, z których każdy wylosował jedną zasadę i tworzył komiks według własnego pomysłu. Po zaprezentowaniu komiksów, Wszystkojad oraz kosmiczni agenci pożegnali się i odlecieli na swoją planetę. Wspólne przygotowywanie, a także spożycie śniadania, sprawiło dzieciom wiele przyjemności i na pewno dobrze smakowało. Dzieci nauczyły się jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie dla funkcjonowania organizmu. Udział uczniów w programie „Śniadanie daje moc” z pewnością przyczynił się do zwiększenia świadomości dzieci i rodziców, na temat roli śniadania w życiu dziecka dla jego prawidłowego funkcjonowania. [Zapraszamy do galerii.](#)