

## „ŚNIADANIE DAJE MOC” w Szkole Podstawowej w Antoniewie

### „ŚNIADANIE DAJE MOC”

#### w Szkole Podstawowej w Antoniewie

Tradycją naszej szkoły stał się udział w ogólnopolskim projekcie „Śniadanie daje moc”, na który uczniowie czekają z niecierpliwością. W tym roku DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA poszczególne klasy obchodziły 6 i 7 listopada.

Zgodnie z wymogami uczniowie wcześniej poznali zasady prawidłowego żywienia i zostali zapoznani z zasadami zdrowego stylu życia. Część przekazanej uczniom wiedzy była dla nich utrwaleniem, ponieważ o zasadach zdrowego żywienia często rozmawiamy w naszej szkole. Stosując teorię w praktyce, dzieci samodzielnie przygotowały zdrowe i „bardzo kolorowe” śniadanie, którym częstowali się w klasach. Natomiast „zerówka” miała nietypowe śniadanie, ponieważ zorganizowali je pod hasłem „Mleczno – owocowe pyszności” i w tym dniu robili pyszne koktajle mleczne. Koktajle o smaku truskawkowym, malinowym oraz jagodowym bardzo smakowały małym łasuchom i chętnie powtórzyliby ten dzień jak najszybciej.

Celem akcji było uświadomienie uczniom, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, dzięki któremu dzieci mają energię do nauki i zabawy. Promowanie wśród uczniów prawidłowych nawyków żywienia połączonych z zabawą na pewno przekona ich do pomagania w przygotowaniu podobnego śniadania w domu. Może też być motywacją do samodzielnego zrobienia śniadania w domu lub do szkoły. Mamy nadzieję, że teraz wszyscy uczniowie będą do szkoły wychodzić po śniadaniu i z drugim śniadaniem przygotowanym w domu. My wszyscy zapamiętajmy: **Śniadanie to najlepszy start w nowy dzień!**

Jolanta Gottwald