

## **Śniadanie to najlepszy start w nowy dzień! ? udział w projekcie ?ŚNIADANIE DAJE MOC?**

Już czwarty raz nasza szkoła bierze udział ogólnopolskim projekcie „Śniadanie daje moc”, na który uczniowie czekają z niecierpliwością.

8 listopada to Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania ustanowiony w 2007 roku. Do tej pory dzień ten jest obchodzony w kilku krajach Europy Zachodniej, m.in. w Wielkiej Brytanii.

W bieżącym roku **DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA** obchodziliśmy 9 listopada. 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 mówimy w naszej szkole m. in. na lekcjach oraz podczas uczestnictwa w akcjach, konkursach i projektach.

Stosując teorię w praktyce dzieci samodzielnie przygotowały zdrowe i „bardzo kolorowe” śniadanie, którym częstowali się w swoich klasach. Dzieciaki miały frajdę, ponieważ nie tylko dzieliły się z innymi, ale także mogły spróbować nowych smaków. Mogły też dowiedzieć się, co lubią na śniadanie inne dzieci i dlaczego właściwie śniadanie jest takie ważne. Bardzo dobry do przekonania ich do tego jest następujący przykład: samochód bez benzyny nie zabierze nas na wycieczkę, a uczeń bez śniadania nie będzie miał siły do zabawy i nauki. Jednemu i drugiemu potrzebne jest „paliwo”.

Systematycznie uświadamiamy uczniów, 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 i będzie 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