

## Śniadanie z mocą- zdrowe i kolorowe



**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.** W dniu 8 listopada nasza szkoła przyłączyła się do akcji edukacyjnej „Śniadanie daje moc”. Uczniowie mieli bowiem przygotować wielką śniadaniową ucztę - wyjątkowe śniadanie! Śniadanie, które miało dać wszystkim MOC, czyli energię do pracy, zabawy i nauki.

Śniadanie poprzedziliśmy zajęciami, które miały na celu uświadomienie dzieciom, jak ważne jest spożywanie rano zdrowego posiłku. Uczniowie poznali 12 zasad zdrowego odżywiania się oraz przypomnieli reguły zachowania się przy stole.

Dzieci z entuzjazmem uczestniczyły w podjętej akcji. Niesamowicie zaangażowali się w nią także rodzice, wyrażając aprobatę oraz uznanie dla takich działań. To właśnie oni dostarczyli produkty potrzebne do zorganizowania zdrowego śniadania. Na stole znalazły się zatem: pieczywo różnego rodzaju i różnego kształtu, masło, wędliny, jajka, sery, jogurty, owoce, warzywa, szaszłyki owocowe, napoje mleczne oraz pyszne musy z owoców. Zapach roznosił się po całej szkole. Było wesoło, smacznie i sympatycznie. Dzieci potrafiły dzielić się produktami, działać wspólnie i zgodnie. Nie bały się próbować nowych smaków. Takie śniadanie było dla nich prawdziwą frajdą. Na twarzach promieniał uśmiech i zachwyty.

**Wierzimy, że udział w akcji przyczyni się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania - w domu i szkole.**

**Karolina Gawlik**