

## Wiem, co i po co jem



**8 listopada** obchodzony jest **Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania**. Ustanowiła go Komisja Europejska promując zdrowe odżywianie, zwłaszcza wśród dzieci. Wzorem lat ubiegłych **uczniowie klas I- III** naszej szkoły przystąpili do **ogólnopolskiego programu edukacyjnego pod nazwą „Śniadanie daje moc”**. Celem programu jest zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i uświadomienie dzieciom jak ważną rolę pełni spożywanie śniadania. W trakcie przeprowadzonych zajęć dzieci dowiedziały się, że **śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy**. Uczniowie dowiedzieli się również, że zdrowe odżywianie to nie tylko zdrowa żywność. Ważne jest też, aby jeść pięć posiłków w ciągu dnia, najlepiej o stałych porach. Trzeba często jeść nabiał, ryby, mięso, ciemne pieczywo, warzywa, owoce, pić soki lub wodę oraz nie należy unikać ruchu i zabaw na świeżym powietrzu.

Do przygotowania śniadania w swoich klasach dzieci wykorzystały przyniesione z domu produkty. **Na naszych stolikach znalazły się kolorowe kanapki, szaszłyki i sałatki warzywno-owocowe oraz sok.** Wspólne przygotowanie śniadania było nie tylko świetną zabawą, ale przede wszystkim dobrym startem w nowy dzień.

Wiesława Papkalla

zdjęcia - wych. klas