

Śniadanie Daje Moc - Certyfikat dla naszej szkoły

W roku szkolnym 2015/2016 nasza szkoła uczestniczyła w ogólnopolskim programie Śniadanie Daje Moc. Głównym zadaniem tego programu edukacyjnego jest zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka. Podsumowaniem programu, jak co roku, jest zorganizowanie w szkole Dnia Śniadanie Daje Moc. W tym roku dzień ten przypadał na 6 listopada.

Dzieci z klas I- III wraz z wychowawcami poznały najnowszą Piramidę zdrowego żywienia. Przypomniały sobie, co oznaczają poszczególne jej poziomy, których produktów mogą jeść więcej, a których powinni jeść mniej oraz z których produktów można przygotować zdrowe śniadanie. Dowiedziały się również, że należy pamiętać o aktywności fizycznej oraz dostarczaniu organizmowi 2 litrów wody w ciągu doby.

W końcu nadszedł długo oczekiwany dzień – 6 listopada. Dzieci przyniosły do szkoły wszystko to, co jest niezbędne, aby przygotować „zdrowe śniadanie” tzn. świeże warzywa i owoce, masło, sery, ciemne pieczywo, soki itp. Pamiętając o higienie i bezpieczeństwie, uczniowie każdej klasy, niektórzy z pomocą rodziców i wychowawców, przygotowali zdrowe, kolorowe i apetyczne kanapki, owocowe i warzywne sałatki. Dzieci miały możliwość praktycznego zastosowania poznanych wcześniej zasad zdrowego odżywiania.

Nasze uczestnictwo w ogólnopolskim programie zostało zauważone. Zostaliśmy nagrodzeni **CERTYFIKATEM pod honorowym patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej, Rzecznika Praw Dziecka oraz Ośrodka Rozwoju Edukacji.**

(Tekst: Iwona Kurzempa - Sarzyńska)