

Po raz kolejny Klasa 0 przyłączyła się do ogólnopolskiego programu Śniadanie Daje Moc. Głównym zadaniem tego programu edukacyjnego jest zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka. Realizacja tego programu w tym roku odbyła się 9 listopada 2020r. Od początku listopada rozpoczęły się w oddziale przedszkolnym przygotowania. Dzieci dowiadywały się o konieczności racjonalnego odżywiania się, poznawały 12 zasad zdrowego żywienia, przypominały sobie Piramidę Zdrowego Żywienia oraz rolę warzyw i witamin w codziennym jadłospisie.

W końcu nadszedł długo oczekiwany dzień – 9 listopada... Dzieci w kolorowych czapkach, poprzebierane za gruszki, jabłka, kapustę, sałatę, pomidory i przyniosły ze sobą wszystko to, co jest niezbędne, aby przygotować „zdrowe śniadanie” tzn. świeże warzywa i owoce, masło, sery, ciemne pieczywo, soki, dietetyczne ciasteczka itp. Pamiętając o higienie i bezpieczeństwie, dzieci, pod kontrolą swoich pań, przygotowali swoje drugie śniadanie. Były to zdrowe, kolorowe i apetyczne kanapki. Wszyscy uczniowie, dzięki przeprowadzonym warsztatom kulinarnym, mieli możliwość praktycznego zastosowania poznanych zasad zdrowego odżywiania. Dzieci z entuzjazmem przystąpiły do degustacji przygotowanych przez siebie zdrowych śniadań. Taki poczęstunek było dla nich prawdziwą frajdą. Na twarzach promieniał uśmiech i zachwyty. Wyczarowali prawdziwe dzieła sztuki, które szybko znikwały z talerzy. Pojawiło się wiele pomysłów na kolorowe i zdrowe kanapki. Śniadanie było przepyszne, urozmaicone, niecodzienne. Zrobione własnoręcznie, smakowało wyjątkowo...mniem mniem palce lizać! Po takim śniadaniu nie było mowy, by ktoś odszedł od stołu głodny. Dzieci nabrały dużo energii i mocy, aby sprostać szkolnym obowiązkom. Była to niezapomniana przygoda edukacyjna na temat zdrowego odżywiania.

Mamy nadzieję, że nasi uczniowie będą pamiętać o tym, że „śniadanie” to najważniejszy posiłek dnia, dzięki któremu mają energię do nauki i zabawy oraz lepiej koncentrują się na lekcjach. Był to z pewnością udany dzień promujący zdrowie w naszej szkole.

Opracowała: Agata Sidor-Dzięcioł