

III. UDZIAŁ W PROGRAMIE „DZIEŃ ŚNIADANIE DAJE MOC”

Kl. 1 – 3 – listopad 2017r.

Dnia 8 listopada 2017r. uczniowie klas I-III z Zespołu Placówek Oświatowych nr 1 w Mławie po raz kolejny wzięli udział w programie edukacyjnym „**Śniadanie Daje Moc**”. Ale zanim wszyscy zasiedli do wspólnego posiłku zapoznali się z 12 zasadami zdrowego odżywiania.

Uczniowie i przedszkolaki zaopatrzeni przez rodziców w potrzebne produkty: pieczywo, warzywa, sery, owoce oraz przybory, dokładnie umyli ręce. Z wielkim zapałem i zaangażowaniem zabrali się do pracy przy udziale i pomocy rodziców oraz wychowawczyń. Krojenie, smarowanie i układanie fantazyjnych stworków kanapkowych nie sprawiło żadnych trudności. Tak przygotowane zdrowe, świeże, ozdobne kanapki uczniowie i przedszkolaki zjadali z wielkim apetytem. Na deser zaś były pyszne jogurty, soczki, moc owoców z których wykonywane były: sałatki, surówki i szaszłyki.

To właśnie takie śniadanie daje moc, zarówno do pracy, jak i do zabawy. Akcja ta dostarczyła dzieciom nie tylko większej wiedzy na temat znaczenia śniadania w diecie ucznia, ale również dużo wrażeń i pozytywnych emocji.

Dzieci nauczyły się jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie dla funkcjonowania organizmu. Była to także okazja do integracji klasy jako zespołu oraz lekcja kulturalnego i higienicznego spożywania posiłków. Wierzymy, że udział w akcji przyczyni się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania – w domu i szkole.

Szkoła Podstawowa nr 1 stara się o certyfikat szkoły promującej zdrowie. W związku z tym w szkole realizowane są różne przedsięwzięcia. Dzieci uczą się zdrowego stylu życia, próbują nowych smaków. Wszystko to dzieje się nie na zasadzie przymusu, lecz szukania własnego, zdrowego stylu życia. Wspólne odkrywanie świata warzyw i owoców to wspaniała przygoda. Uczniowie sami przygotowują jedzenie, dobierają dodatki do kanapek i od najmłodszych lat wyrabiane mają dobre nawyki, co zaprocentuje w przyszłości zdrowiem i długim życiem. Gotowanie to też sposób na integrację i spędzanie czasu, to zabawa, która kiedyś stanie się stylem życia. Bo przecież „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”...

Wszystkim uczniom, przedszkolakom, nauczycielom i rodzicom dziękujemy za aktywne włączenie się do Dnia Zdrowego Śniadania.

Było pysznie!





