

## Śniadanie Daje Moc!

Nie jest tajemnicą, że drugie śniadanie to jeden z kluczowych posiłków w ciągu dnia. Drugie śniadanie powinno być bogate w witaminy i składniki odżywcze – najważniejsze są węglowodany i białka. Regularne spożywanie drugiego śniadania i staranne dobieranie składników sprzyja dobrej kondycji psychicznej i fizycznej, zapobiega chorobom układu krwionośnego, problemom metabolicznym oraz zaburzeniom gospodarki hormonalnej. Zdaniem dietetyków osoby rezygnujące z tego posiłku są bardziej podatne na stres i mogą mieć zaburzony metabolizm, a u dzieci dodatkowo spada koncentracja. Specjaliści do spraw żywienia tłumaczą, że batonik czy słodka drożdżówka nie zastąpią kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z chudą wędliną, żółtym serem i warzywami.

W naszej szkole podejmowane są różne działania mające na celu budowanie wśród uczniów świadomości związanej z prowadzeniem zdrowego, higienicznego stylu życia.

Bez wątpienia wpisuje się w to akcja **Śniadanie Daje Moc!**

W piątek 26. października uczniowie z klas 1c i 2d, przygotowywali śniadanie, które potem ze smakiem konsumowali. Przy okazji nauki, dzieci bawiły się przednio. Satysfakcję bez wątpienia dawała samodzielność i możliwość przygotowania dla siebie posiłku. Uzbrojeni w produkty śniadaniowe, deseczki do krojenia, naczynia, serwetki, fartuszki dzielnie sprostali zadaniu. Komentarze młodych kucharzy były bardzo budujące, np. „to najpyszniejsza kanapka, jaką kiedykolwiek jadłem”.

Dziękujemy dzieciom za entuzjazm, a Rodzicom za przygotowanie produktów.











*Zespół ds. promowania zdrowego stylu życia*