

"Śniadanie daje moc" w SP2



W piątek w naszej szkole odbyła się akcja „Śniadanie Daje Moc”, która jest częścią edukacyjnego programu promującego zdrowe odżywianie. Jak wszyscy wiemy – śniadanie to najważniejszy posiłek dnia! To właśnie ono daje nam energię do nauki, poprawia koncentrację i zapewnia siłę do zabawy. Wszystko zaczęło się już dwa tygodnie temu, kiedy uczniów odwiedziła pani Beata – pielęgniarka szkolna, która zapoznała ich z Piramidą Zdrowego Odżywiania i Aktywności Fizycznej. Opowiedziała, jakie produkty warto jeść najczęściej, a które należy ograniczać. W kolejnych dniach uczniowie uczestniczyli w cyklu zajęć takich jak: „Jak się zdrowo odżywiać?”, „Po co nam witaminy?”, „Jak nie marnować jedzenia?”. Zwieńczeniem całego cyklu była właśnie dzisiejsza akcja „Śniadanie Daje Moc”. Po omówieniu zasad bezpieczeństwa uczniowie z ogromnym entuzjazmem zabrali się do przygotowywania zdrowych potraw. Dzięki zaangażowaniu rodziców, którzy dostarczyli mnóstwo świeżych i pysznych produktów, stoły wypełniły się kolorowymi kanapkami, owocowymi galaretkami, deserkami i pieczonymi jabłkami. Zapach świeżego pieczywa i owoców rozniósł się po całej szkole – trudno było nie zgłodnieć! Ten dzień to również jeden z ulubionych dni w naszym oddziale przedszkolnym! Tego dnia wszyscy razem przygotowujemy wspólne, kolorowe i pyszne śniadanie. Dzieci z radością kroją, smarują, układają i pomagają sobie nawzajem. Nie zabrakło też ciekawych pomysłów – najmłodszy tworzyli własne, oryginalne kanapki z owocami, a na niektórych pojawiły się nawet wesołe buźki! Wspólne śniadanie to nie tylko okazja do spróbowania nowych smaków, ale też do rozmów, śmiechu i integracji. Dzieci uczą się, że zdrowe jedzenie może być smaczne, kolorowe i wesołe – zwłaszcza, gdy przygotowujemy je razem! To był dzień pełen radości, zdrowych smaków i pozytywnej energii – bo przecież Śniadanie naprawdę Daje Moc! Serdecznie dziękujemy Rodzicom za pomoc i wsparcie w organizacji tego wyjątkowego dnia! Po takim śniadaniu nasze przedszkolaki, jak i nasi uczniowie mieli mnóstwo siły i energii, by z radością podejmować kolejne wyzwania!