

## Śniadanie daje moc!

Szkoła Podstawowa w Kuklinowie przyłączyła się po raz kolejny do akcji Zdrowe drugie śniadanie . Celem akcji jest zachęcenie uczniów do spożywania w szkole zdrowego drugiego śniadania.

W Europie dzień 8 listopada jest Dniem Zdrowego Jedzenia i Gotowania. W Polsce ten dzień jest obchodzony jako Dzień Zdrowego Śniadania . Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się na lekcji, mają siłę do zabawy.

W celu podkreślenia roli śniadania nauczyciele i uczniowie organizują w wspólne śniadanie w szkole. Jest to okazja do świetnej zabawy, dzięki której wszyscy uczą się, jak ważne jest codzienne zdrowe pierwsze i drugie śniadanie. Akcja jest też przykładem edukacji w kwestii prawidłowego żywienia dzieci.

W tym roku

uczniowie wykazali się wieloma pomysłami i udowodnili, że drugie śniadanie nie musi być nudne. Wszystkie przygotowane kanapki były kolorowe, atrakcyjne i przygotowane z dodatkiem warzywnych składników. Dzieci po raz kolejny uświadomiły sobie, że słodczyce, drożdżówki chipsy to nie jedyne produkty, które zaspokoją potrzeby żywieniowe.

Akcja jest też formą zachęty do zabierania ze sobą do szkoły pudełka ze zdrowym i pełnowartościowym posiłkiem.

Ewa Jankowiak