

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień!

**8 XI**  
*Dzień Śniadanie Daje Moc*  
*obchodzony w Europie jako*  
*Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania*

Nasza szkoła od 2015 roku uczestniczy w ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Śniadanie daje moc”.

Najważniejsze cele programu to zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce – poprzez edukację.

**8 listopada** został ogłoszony **Dniem Zdrowego Śniadania** – w tym też to dniu uczniowie naszej szkoły przygotowują, a następnie wspólnie spożywają drugie śniadanie.



12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów – według Instytutu Matki  
i Dziecka

1. *Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.*
2. *Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.*
3. *Zawsze myj ręce przed posiłkiem.*
4. *Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.*
5. *Jedz o stałych porach i nie spiesz się.*
6. *Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.*
7. *Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.*
8. *Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.*
9. *Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.*
10. *Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.*
11. *Dobrą wodą gaś pragnienie.*
12. *Ruch bez ograniczeń, słodyczne z umiarem.*