

Zdrowe i kolorowe śniadanie w VI a

O tym, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia po raz kolejny mieli okazję przekonać się uczniowie klasy VI a. Dlatego zgodnie z tradycją naszej szkoły uczestniczyli w programie „Śniadanie Daje Moc”. W grupach zorganizowali pyszne i zdrowe śniadania, które wyglądały kolorowo i bardzo apetycznie. Na stołach królowały pyszne i pożywne kanapki, różnorodne owoce i warzywa, koktajle i warzywno- owocowe babeczki. Było wszystko, co mieści się w kategorii „zdrowej żywności”.

Wspólnie przygotowany i spożyty posiłek połączyli z przypomnieniem ważnej roli śniadania, zwłaszcza dla młodych, rozwijających się organizmów, ale także zasad zdrowego odżywiania, wartości odżywczych warzyw, owoców i wybranych produktów. Wszystkie te działania z pewnością przyczyniły się do utrwalenia zdrowych nawyków żywieniowych.

mgr Beata Kucharzyk