

W śniadaniu jest siła

8 listopada uczniowie Zespołu Szkół w Minkowicach Oławskich piąty raz z rzędu uczestniczyli w ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc”

Najważniejszym celem tego projektu jest zwiększanie promocji zdrowego odżywiania się i uświadomienie ważnej roli śniadania w diecie dziecka. Istotna jest też zmiana niekorzystnych nawyków żywieniowych, jak i obniżenie poziomu niedożywienia uczniów w Polsce.

Podobnie jak w poprzednim roku we wspólnym posiłku uczestniczyło ponad siedemdziesięcioro dzieci z klas 0–III . Młodzi kucharze przygotowali „szwedzki stół”, na którym umieszczono różne produkty spożywcze oraz owoce. Najmłodszy uczniowie dowiedzieli się jak powinien wyglądać pierwszy, najważniejszy posiłek dnia i dlaczego jest tak istotny dla ich zdrowia. Przypomniano też dwanaście zasad prawidłowego żywienia.

Kolejnym punktem było recytowanie wierszy o zdrowym stylu życia i prawidłowym odżywianiu się. Dzień wcześniej w każdej klasie wykonano książeczki edukacyjne - „Odżywiaj się zdrowo” - z jedenastoma wierszykami, dotyczącymi tego tematu.

Następnym etapem była dyskusja, podczas której uczniowie ochoczo odpowiadali na pytania o zdrowym odżywianiu się i aktywnym stylu życia.

Ta pożyteczna akcja wywołała spore zainteresowanie i była świetną zachętą do wspólnego jedzenia śniadań w szkole. Dała możliwość spróbowania nowych smaków i pewność, że każde dziecko w klasie zaczęło dzień od pożywnego i wartościowego posiłku. Całość koordynowała Ewelina Jedynak-Neumann, wychowawczyni klasy IIa.