



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Justyna Drozd

---

## **SP1 - Program Edukacyjny - Śniadanie Daje Moc**

Publikowane od

13.11.2019 14:56:56



Dnia 8 listopada 2019r. uczniowie klas I-III ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Mławie po raz kolejny wzięli udział w programie edukacyjnym „Śniadanie Daje Moc”. Ale zanim wszyscy zasiedli do wspólnego posiłku zapoznali się z 12 zasadami zdrowego odżywiania.

Uczniowie klas I-III zaopatrzeni przez rodziców w potrzebne produkty: pieczywo, warzywa, sery, owoce oraz przybory, dokładnie umyli ręce. Z wielkim zapałem i zaangażowaniem zabrali się do pracy przy udziale i pomocy rodziców oraz wychowawczyń. Krojenie, smarowanie i układanie fantastycznych stworków kanapkowych nie sprawiło żadnych trudności. Tak przygotowane zdrowe, świeże, ozdobne kanapki uczniowie zjadali z wielkim apetytem. Na deser zaś były pyszne jogurty, soczki, moc owoców z których wykonywane były: sałatki, surówki i szaszłyki. To właśnie takie śniadanie daje moc, zarówno do pracy, jak i do zabawy. Akcja ta dostarczyła dzieciom nie tylko większej wiedzy na temat znaczenia śniadania w diecie ucznia, ale również dużo wrażeń i pozytywnych emocji. Dzieci nauczyły się jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie dla funkcjonowania organizmu. Była to także okazja do integracji klasy jako zespołu oraz lekcja kulturalnego i higienicznego spożywania posiłków. Wierzymy, że udział w akcji przyczyni się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania – w domu i szkole. Wszystkim uczniom, nauczycielom i rodzicom dziękujemy za aktywne włączenie







---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/sp1-program-edukacyjny-sniadanie-daje-moc>