

## PRZYSTANEK ŚNIADANIE



Apel

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!

Dlatego powstał program edukacyjny: Śniadanie Daje Moc, który już od pięciu lat, 8 listopada obchodzony jest w całej Polsce. W bieżącym roku szkolnym 2015/2016 śniadaniowe święto było obchodzone w piątek - 6.11.2015. Zmiana ta wynikała z faktu, iż 8 listopada wypada w dzień wolny od pracy (niedziela).

Skąd pomysł na taką akcję? Według badań (wywiady z wychowawcami klas 1-6 szkół podstawowych) przeprowadzonych w kwietniu 2011 r. przez Millward Brown SMG/KRC na zlecenie firmy Danone i Banków Żywności: w blisko 40% klas 1-6 w polskich szkołach podstawowych są dzieci, które nie jedzą drugiego śniadania. Prawie ćwierć miliona (220 tys.) dzieci szkół podstawowych odżywia się w sposób niewystarczający dla ich prawidłowego rozwoju, np. wychodzą z domu bez śniadania, przychodzą do szkoły bez drugiego śniadania, nie jedzą codziennie obiadu, - ok. 130 tys. uczniów szkół podstawowych w Polsce skarży się z powodu niedożywienia.

Uczniowie „Dziesiątki” piątkowy poranek rozpoczęli apelem, na którym zostały omówione zasady zdrowego odżywiania się oraz rola śniadania jako najważniejszego posiłku dnia. Następnie wszystkie dzieci z klas młodszych przygotowywały w swoich klasach zdrowe i kolorowe śniadania. Uczniowie wykazali się pomysłowością i talentem kulinarnym robiąc uśmiechnięte kanapki, warzywne i owocowe szaszłyki, sałatki oraz wiele innych pysznych przekąsek. Mali kucharze podzielili się zdrowym śniadaniem z pracownikami szkoły oraz z uczniami klas starszych.





## Ziadamy witaminki

Uczniowie naszej klasy przygotowali pyszne sałatki, kanapki, owocowe i warzywne szaszłyki. Pomagały nam wspaniałe mamy. Śniadaniem podzieliłiśmy się ze wszystkimi dziećmi i pracownikami szkoły.

"Miłość wyraża się nie tylko w słowach, ale również w tym jakim głosem mówimy, jak dbamy o dzieci, jak je karmimy. Największy skarb jaki możemy im podarować na całe życie to MIŁOŚĆ i ZDROWIE" /ambasadorka programu, Paulina Smaszcz-Kurzajewska/.

**Dlaczego taka data?** 8 listopada to Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania (ang. „European Day of Healthy Food and Cooking”), ustanowiony w 2007 roku przez ówczesnego Komisarza ds. Zdrowia Markosa Kyprianou. Do tej pory dzień ten jest obchodzony w kilku krajach Europy Zachodniej, m.in. w Wielkiej Brytanii.



Częstujemy pracowników szkoły



**Zdrowe śniadanie tak spodobało się uczniom, że postanowiliśmy każdy piątek ogłosić dniem zdrowego śniadania !!!!!  
Poniżej konkurs krzyżówkowy. Rozwiązanie proszę przekazać wychowawcy.**

**Rozwiąż krzyżówkę i wyjaśnij hasło:**



*krzyżówki*  
**monovitan**  
ASIDUM ASCORBICUM

1. najbardziej smakują wiosną ze śmietaną i cukrem
2. dzieci chętnie pieką je w popiele
3. ma natkę
4. będzie z niego barszczyk wspaniały
5. długa, pomarańczowa, ale nie pomarańcza
6. ma owalną buzię, a w niej pestki duże
7. króluje na wielkanocnym stole
8. głowa zielona z liści złożona
9. ma czarny brzusek i płatki złote

Na rozwiązania czekam do 10 GRUDNIA. Powodzenia!!!!!!

**POKOLORUJ NAJPIĘKNIEJ JAK POTRAFISZ ZDROWE PRODUKTY !**





**WSZYSCY ŚWIETNIE SIĘ BAWILI !!!! NIEKTÓRZY ODKRYLI W SOBIE TALENT KULINARNY. INNI DOWIEDZIELI SIĘ, ŻE RZECZY, KTÓRE WYDAWAŁY SIĘ IM NIESMACZNE W RZECZYWISTOŚCI SĄ DOBRE.**



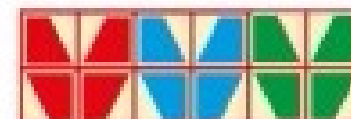
Ilc





**ROZWIĄŻ "ZDROWE" ZAGADKI . BAW SIĘ DOBRZE !!!!!**

*Smaczne, zdrowe, kolorowe*



1

Gdy go trzesz, a potem jeasz,  
to masz oczy pełna łaz.

2

Ma gruby brzuszak  
i ogonek mały.  
Będzie z niego pewnie  
barszczyk doskonały.

3

Każdy z was odgadnie  
łatwo tę zagadkę:  
ma bielutki korzeń  
i zieloną natkę.

4

W jesieni się rodzą,  
z jednego wiele.  
Najsmaczniejsze są  
pieczone w popiele.

5

Soczystych, zielonych  
tuzin ma spódniczek.  
Chętnie ją chrupjemy,  
ja i mój króliczek.

6

Z wierzchu czerwona,  
a w środku biała.  
Kiedy ją jadłeś,  
w język cię szczypała.



7

Czerwona, pyzala,  
smakowite latem,  
a na długą zimę  
będą koncentratem.

8

Granatowe kuleczki  
na zielonym krzaczku,  
by je znaleźć, trzeba  
latem pójść do lasku.

9

Polane śmietaną,  
cukrem posypane,  
smakują wybornie,  
w wiosenny poranek.

10

Te letnie owoce  
z twardymi pestkami,  
na zielonych ogonkach  
rosną parami.

11

Kwitnie w ogrodzie  
słoneczko złote.  
Będą w nim smaczne  
nasłona potem.

12

Czy kiszony, czy surowy,  
smaczny jest i zdrowy.  
Zielony ma garniturek,  
a nazywa się ...

## **ZAPAMIĘTAJ TE ZASADY I PRZESTRZEGAJ ICH A BĘDZIESZ ZDROWYM I SILNYM CZŁOWIEKIEM !!!!!**

### **Pamiętaj o 12 zasadach 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, słodycze z umiarem.