

# Śniadanie daje moc

8 listopada br. za sprawą „Partnerstwa dla Zdrowia” odbyła się ogólnopolska akcja edukacyjna pod hasłem „Śniadanie daje moc”.



„Partnerstwo dla Zdrowia” to koalicja trzech firm: Danone, Lubella, Biedronka oraz Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. 8 listopada przypada natomiast Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania obchodzonym w Europie od 2007 roku.

Akcja ma na celu pogłębienie świadomości na temat zdrowego odżywiania dzieci w wieku szkolnym

oraz przeciwdziałanie ich niedożywieniu. Poranny posiłek zapewnia uczniom energię niezbędną na dotarcie do szkoły i na kilka pierwszych lekcji. Jeśli dziecko rozpoczyna naukę bez śniadania, mogą wystąpić u niego takie dolegliwości, jak ospałość, zmęczenie, zaburzenia termoregulacji czy pracy przewodu pokarmowego (przejawiające się np. bólem żołądka).

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ciechocinku również wzięli udział we wspomnianej akcji. Na zajęciach zapoznali się z zasadami zdrowego odżywiania, rozwiązywali rebusy, zagadki i krzyżówki, wykonali tematyczne plakaty. Samodzielnie przygotowali kanapki, bądź przynieśli je z domu, by następnie spożyć je w gronie kolegów z klasy i nauczycieli. Niektórzy częstowali własnoręcznie przygotowanym śniadaniem dzieci z innych klas. Apetyt dopisywał wszystkim uczniom. Na stołach nie zabrakło zdrowego pieczywa, nabiału oraz warzyw. Dzieci pamiętały o umyciu rąk oraz kulturalnym zachowaniu przy stole.

Miejmy nadzieję, że przeprowadzona akcja na długo pozostanie w pamięci, a ci, którzy brali w niej udział, nie będą mieli dylematów, co przynieść do szkoły na drugie śniadanie: kanapki czy słodycze?

A. Gajewska

