

Już po raz kolejny klasy 1- 3 brały udział w ogólnopolskim programie „Śniadanie daje moc” .

W tym roku święto zdrowego odżywiania wyznaczono na dzień 8 listopada.

Z wielką ochotą dołączyliśmy do ponad 6 tysięcy szkół w Polsce, które tak jak i my promują zdrowy tryb życia. W tym dniu nasze klasy zamieniły się w małe stołówki, a uczniowie wraz z nauczycielami i rodzicami z wielkim zapałem zabrali się za przygotowanie śniadaniowych atrakcji.

Uczniowie klasy 2c robili jesienną surówkę z marchewki i jabłek oraz kolorowe kanapki.

Wszyscy wspaniale się bawili i całej klasie bardzo smakowało własnoręcznie zrobione, zdrowe śniadanie.



Nasza klasa - 2e najpierw zapoznała się z zasadami zdrowego odżywiania, obejrzelśmy też film o witaminkach, a potem zabraliśmy się za przygotowywanie pełnych witamin owocowych sałatek. Były pyszne, a do tego jak wszyscy wiemy, zdrowe. Postanowiliśmy, że owoce na stałe zagospodarują w naszym menu. Potrafimy już samodzielnie przygotować z nich smakowite dania. Jesteśmy bardzo zadowoleni z efektów naszej pracy. To była bardzo wesoła i smaczna lekcja. Wszystko schrupaliśmy z wielkim apetytem. Było mniam, mniam....



Uczniowie klasy 3C w grupach kilkusobowych samodzielnie przygotowali dania wg własnych pomysłów. Wykonali smaczne sałatki i szaszłyki owocowe, fantazyjne kanapki, musli z owocami i jogurtem naturalnym, pili sok ze świeżo wyciśniętych owoców. Wszyscy stwierdzili, że wiedzą już doskonale jak zrobić zdrowy i pożywny posiłek. Można go zjeść na drugie śniadanie lub na spotkaniu z przyjaciółmi.



Klasa 2b, integracyjna, wraz z babciami, dziadkami, rodzicami oraz wychowawcami przygotowała wspólne śniadanie. Na stole znalazły się przepyszne sałatki owocowe; warzywne, rybne przekąski, twarożki i wiele innych zdrowych produktów. Przed wspólnym śniadaniem dzieci przedstawiły zasady zdrowego odżywiania. Wszyscy uczestnicy śniadania byli ogromnie zadowoleni, podkreślali jak ważne są takie spotkania - propagujące zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania.



Klasa 1a, integracyjna, wraz z rodzicami przygotowała zdrowe produkty do naszego śniadania: sery, jajka, szynkę a przede wszystkim świeże warzywa i owoce! Założyliśmy fartuszek, umyliśmy ręce - i do roboty! Samodzielnie dekorowaliśmy nasze kanapki z ciemnego, wieloziarnistego chleba. Do picia mieliśmy świeżo wyciskany sok z jabłek, pomarańczy i grejpfrutów z dodatkiem marchewki. W jego przygotowaniu pomogła nam mama Mateusza H., która przyniosła świetną sokowirówkę. Na deser zjedliśmy chrupiące kawałki jabłek - oczywiście ze skórą, bo pod nią jest najwięcej witamin. Takie własnoręcznie zrobione śniadanie wszystkim smakowało wspaniale!



Ten dzień **w klasie 3b, integracyjnej**, rozpoczął się od pogadanka nt. zdrowej żywności i tego jak powinno wyglądać śniadanie? Uczniowie zastanawiali się, dlaczego śniadanie jest takie ważne. Następnie dzieci samodzielnie przygotowały zdrowe i bardzo kolorowe kanapki. Wszyscy uczniowie bardzo chętnie i kreatywnie podeszli do zadania. Dzieci nie mogły doczekać się kiedy będą mogły wspólnie zjeść przygotowane kanapki. Po posprzątaniu miejsca pracy, wszyscy wspólnie zaparzyli sobie ulubione herbaty i usiedli do pysznego śniadania. W takiej atmosferze kanapki szybko zniknęły z talerzyków, a dzieci poczuły się bardzo domowo.



Klasa 3d przygotowała wspólnie bardzo dobre i zdrowe śniadanko. Dzieci pamiętały o tym, by na stolikach nie zabrakło owoców, warzyw i oczywiście dobrego humoru. Uczniowie dowiedzieli się, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia dostarczającym siłę i energię do nauki i zabawy. Obiecali, że na pewno będą o tym pamiętać!



W klasie 2 a, integracyjnej, realizacja programu "Śniadanie daje moc" została poprzedzona kilka dni wcześniej zajęciami organizowanymi wspólnie z rodzicami pod hasłem "Smacznie, zdrowo, kolorowo" na których wykonywaliśmy różne surówki i sałatki. Już wtedy dzieci przypominały sobie jak ważne w naszym żywieniu są warzywa i owoce. Natomiast przygotowanie i wspólne spożywanie śniadania uświadomiło dzieci, że jest to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, który zapewnia nam mnóstwo pozytywnej energii. Na dobry początek dnia wykonaliśmy bardzo pożywny deser na bazie płatków owsianych, naturalnego jogurtu i owoców czyli koktajl. Następnie dzieci przyrządziły smakowite kanapki wykorzystując różne warzywa, sery i wędlinki. Aby zachęcić dzieci do wypróbowania nowych smaków wykonaliśmy też owocowe szaszłyki.

