

Jem owoce i warzywa, wiem jak zdrowo się odżywiać!

Od kilku lat, 8 listopada, w całej Europie obchodzony jest "Dzień Zdrowego Jedzenia", popularnie nazwanym dniem „Śniadanie Daje Moc!” *"W końcu śniadanie to najważniejszy posiłek dnia"* - podkreśla **Dagmara Superson - Kosztyła**, nauczyciel relizujący ten szczególny dzień w Szkole Podstawowej w Poraju. Dzięki jej zaangażowaniu i pomysłowości, dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się na lekcjach i mają siłę do zabawy. Zajęcia zostały przygotowane przez wychowawców świetlicy szkolnej w Poraju.

Kierując się tymi przesłankami powstał program edukacyjny dla dzieci i młodzieży, którego celem jest przede wszystkim zwiększenie świadomości zarówno wśród dzieci jak i dorosłych na temat zdrowego odżywiania się i roli śniadania w diecie. Uczniowie uczęszczający na zajęcia w świetlicy szkolnej w Poraju, 13 listopada wzięli udział w takim projekcie edukacyjnym. Oprócz podręczników w plecakach dzieci, znalazły się tam kanapkowe przysmaki, bogate w witaminy. Były tam rzodkiewki, pomidory, ogórki, sałata czy ser żółty. Ponadto zorganizowano zajęcia plastyczne, na których uczniowie rozwiązywali zagadki, rebusy i warzywną krzyżówkę. Podsumowaniem zajęć było przypomnienie wszystkim 12 zasad zdrowego odżywiania, które brzmią :

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 wybrać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb.
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, ale nie przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.

Materiał Szkoły Podstawowej w Poraju