



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Dzień Zdrowego Śniadania" w SP1**

Publikowane od

09.11.2012 00:00:00

Publikowane do

09.12.2012 00:00:00



Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu nasze dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start

w nowy dzień!

Dzień 8 listopada to Europejski Dzień Zdrowego jedzenia i gotowania, ustanowiony w 2007 roku. Dzień ten obchodzony jest już w wielu europejskich krajach. Również Szkoła Podstawowa nr 1 w Mławie włączyła się w obchody „Dnia Zdrowego Śniadania” w ramach programu „Śniadanie daje moc”. Najważniejsze cele programu to: zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka.

We wszystkich klasach pierwszych, drugich i trzecich pojawiły się ekipy promujące nawyk zdrowego śniadania. Dzieci w klasach wspólnie z wychowawcami przygotowali śniadanie. Był to posiłek przyniesiony z domu lub samodzielnie przygotowany przez dzieci. I tak w jadłospisie pojawiły się uśmiechnięte kanapki z pieczywa pełnoziarnistego, sałatki owocowe, soki i zdrowe słodkości. Nie zabrakło owoców i warzyw z programu „Owoce w szkole”. To była świetna zabawa dla wszystkich, dzięki której uczniowie nauczyli się, jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie.

Dziękujemy serdecznie wszystkim rodzicom, którzy pomogli w przygotowaniu zdrowych posiłków.

Wierzmy, że udział w akcji „Dzień Zdrowego Śniadania” przyczyni się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania – w domu i szkole.













---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/dzien-zdrowego-sniadania-w-sp1>