



ŚNIADANIE DAJE MOC !

SP PEZINO

KLASA I A i I B

BOŻENA HYBIAK

AGATA KAMIŃSKA-SAWA



Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. W tym celu powstał program „Śniadanie daje moc”, w którym organizatorzy zachęcają do rozpoczynania każdego dnia zdrowym, pożywnym i energetycznym śniadaniem.

Dzieci z klasy IA i IB w Szkole Podstawowej w Pęczynie wzięły udział w ogólnopolskim konkursie Śniadanie Daje Moc. Przygotowały prezentacje na temat swojego zdrowego śniadania i zamieściły ją na internetowej stronie konkursowej. Jednak aby dostać się do drugiego etapu rywalizacji, uczniowie potrzebują głosów internautów. Dzieci proszą o głosy do końca listopada na stronie konkursowej (www.sniadanie daje moc.pl).



12 Zasad Zdrowego Odżywiania

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i z śniadaniem,
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości,
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem,
4. Pięć posiłków dziennie w ciągu dnia jest na piątkę,
5. Jedz o statych porach i nie spiesz się,
6. Mięso, jaja, ryby - możesz wybierać,
7. Pamiętaj o kaszках, jedz chleb, nie bułeczki,
8. Dzień bez pięciu porcji warzyw i owoców lub 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, stójczy z umiarem.

• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •



PRZYGOTOWANIE DO UROCZYSTEGO ŚNIADANIA



**NAJPIERW BIAŁY
OBRUS...**

**A TERAZ NAKRYWAMY DO
STOŁU**



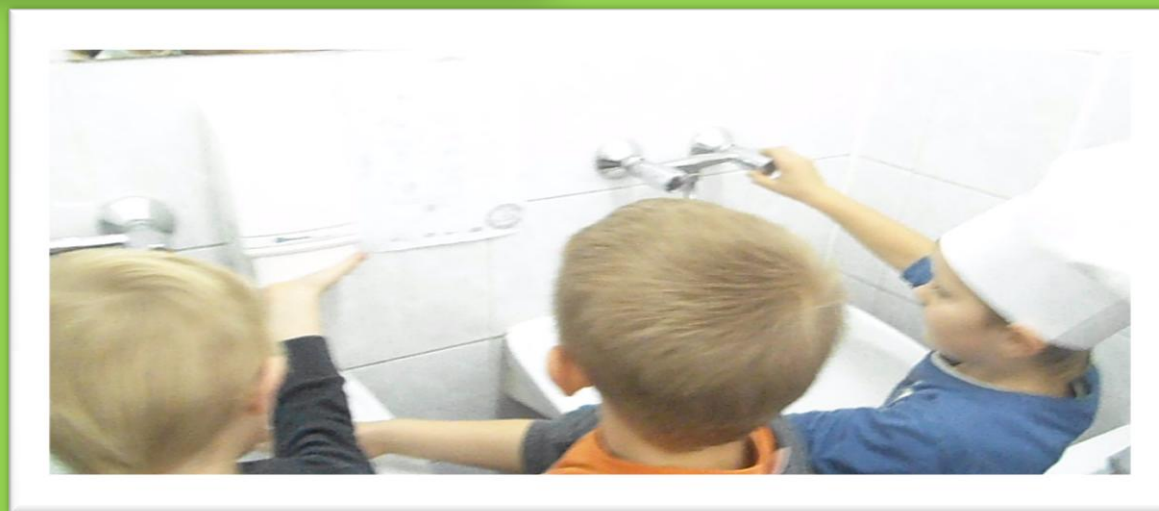
PAMIĘTAMY O MYCIU RĄK PRZED JEDZENIEM



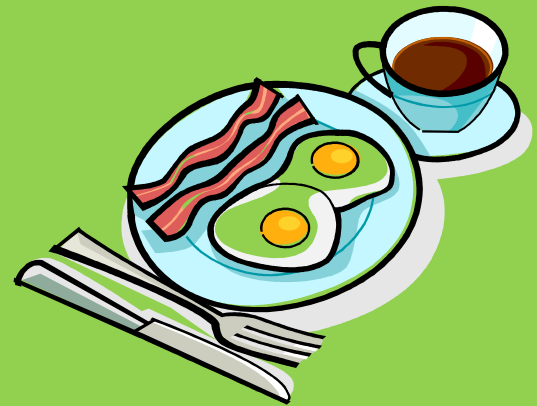
IDZIEMY DO
ŁAZIENKI



MYJEMY RĄCZKI PRZED ŚNIADANIEM



ŚNIADANIE DAJE MOC!



WSZYSTKO JEST SMACZNE I ZDROWE!



SMACZNEGO!



NIE MA TO JAK WSPÓLNY POSIŁEK 😊



CHCEMY BYĆ SILNI I ZDROWI



DUMNI ZE SWOICH PYSZNYCH KANAPEK





Dziękujemy za uwagę 😊