

Żniadanie daje moc

Samochód bez benzyny nie zabierze nas na wycieczkę, a uczeń bez żniadania nie będzie miał siły do zabawy i nauki. Jednemu i drugiemu potrzebne jest „paliwo”. Niestety jak pokazują badania, aż 24 procent uczniów szkół podstawowych w Polsce nie je żniada. By zmienić te nawyki, Partnerstwo dla Zdrowia zachęca szkoły do wzięcia udziału w akcji „Żniadanie daje moc”. 8 listopada, w Dniu Żniadanie Daje Moc, uczniowie pierwszych klas Szkoły Podstawowej nr 1 w Łęczycy zorganizowali żniadanie w swoich klasach. Na maluchów w tym dniu czekało wiele interesujących zajęć związanych ze zdrowym odżywianiem.

Poprzez zabawę dzieci uzyskały cenne informacje na temat 12 zasad zdrowego odżywiania, próbowały nowych smaków, a także dowiedziały się, co lubi je na żniadanie inne dzieci i dlaczego w końcu żniadanie jest tak ważne. Pierwszoklasiści wspólnie z wychowawcami: Agnieszka Jurkowska, Alicja Stokwiszewska oraz Ewa Kieterling tworzyły plakaty promujące zdrowie oraz samodzielnie przygotowywały smaczne kanapki, szaszłyki owocowe i sałatki.

Dietetycy twierdzą, że żniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, a jego niejedzenie może doprowadzić do wielu poważnych problemów zdrowotnych. Dorozli i dzieci wychodzący z domu bez żniadania czują się zmęczeni, niespokojni, cierpią na otyłość, trudniej im się skoncentrować i przyswajają nową wiedzę.

Aby żniadanie było zdrowe, powinno być pełnowartościowe. Należy unikać wysokoprzetworzonych produktów oraz białego pieczywa. Co więc powinno znaleźć się w porannym menu? Pełnoziarniste pieczywo z chudej wzdłiny, pomidorem, ogórkiem, jajka oraz owsianka.

- Jako mama całym sercem popieram takie akcje. Warto jednak pamiętać, że dziecko podpatruje zachowania nas, dorosłych. Jeśli sami nie jemy żniada, nie oczekujemy, że nasza pociecha

będzie chciała zasiadać rano do stołu. Sama wiem, że trudno jest pogodzić poranną bieganię ze zjedzeniem pożywnego śniadania, jednak w naszym domu przyjęłyśmy zasadę, że nie wychodzimy do szkoły czy pracy bez zjedzonego śniadania – mówi wykonująca zadania i kompetencje Burmistrza Miasta Łęczyca Monika Kilar-Błaszczyk.

Partnerstwo dla Zdrowia to platforma porozumienia trzech firm (Biedronka, Danone oraz Lubella) i Instytutu Matki i Dziecka. Celem Partnerstwa jest promowanie zdrowego odżywiania jako podstawy rozwoju fizycznego i intelektualnego dzieci w wieku szkolnym.