



I to się nazywa zdrowe śniadanko! Dzieci z Ząbrowa prezentują [ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2025.11.21



O tym, jak ważną rolę pełni śniadanie w codziennej diecie oraz co powinno zawierać, starali się przypomnieć swoim kolegom i koleżankom uczniowie klas 1-3 ze Szkoły Podstawowej im. Twórców Literatury Dziecięcej w Ząbrowie.

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, zabawy i lepiej koncentrują się podczas zajęć szkolnych. To doskonały start w nowy dzień!

Dlaczego uczniowie klasy 1a i 1b ze szkoły w Ząbrowie przygotowali prezentację na temat zasad zdrowych nawyków żywieniowych. Przekazali również informacje na temat higieny przygotowywania i spożywania posiłków oraz kulturalnego zachowania się przy stole.

Śniadanie powinno być urozmaicone, by dostarczyć jak najwięcej różnorodnych składników

odżywczych z różnych grup produktów żywieniowych.

O tym, że warzywa i owoce są najbogatszym źródłem witamin, przypomniały słowa piosenki „O zdrowiu” zaśpiewanej przez dzieci z klasy drugiej oraz inscenizacja wiersza J. Brzechwy „Na straganie” w wykonaniu uczniów klasy trzeciej.

Tego dnia dzieci samodzielnie wykonały kanapki z bogactwa warzyw, zdrowych wędlin, serów i pełnoziarnistego pieczywa, które później wspólnie spożywały przy jednym stole. Wzmocniło to ich energię do nauki i zabawy, rozbudziło kreatywność i umiejętności pracy w grupie.

Z pewnością dzień 18 listopada 2025 roku na długo pozostanie w pamięci najmłodszych uczniów SP w Ząbrowie. To był świetny czas na integrację uczniów oraz wspólne podejmowanie działań na rzecz zdrowia.

**W imieniu uczniów i nauczycieli dziękujemy rodzicom uczniów za niezwykle zaangażowanie w organizację Dnia Zdrowego Śniadania!
Zapraszamy do galerii zdjęć**

- zachęcają przedstawiciele szkoły.

Tekst: Grażyna Stępień – koordynator działań

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Zdjęcia: archiwum szkoły.

~~galeriaspc~~11100~~

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80109-i-to-sie-nazywa-zdrowe-sniadanko-dzieci-z-zabrowa-prezentuja-zdjecia>