

Mistrzowskie Śniadanie

Realizowanie działań zachęcających do zdrowego odżywienia i promowanie zdrowego stylu życia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Edukacja wczesnoszkolna

„Wiem, co jem”
„Ogródek na parapecie”

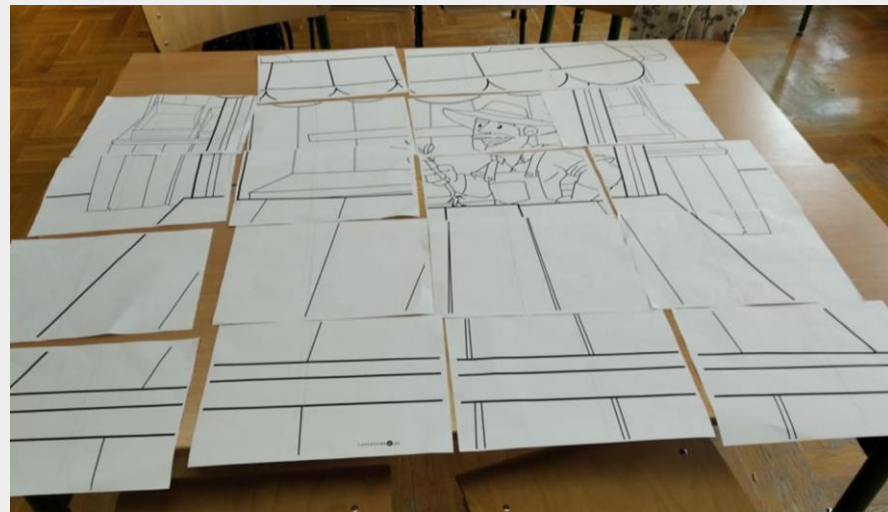








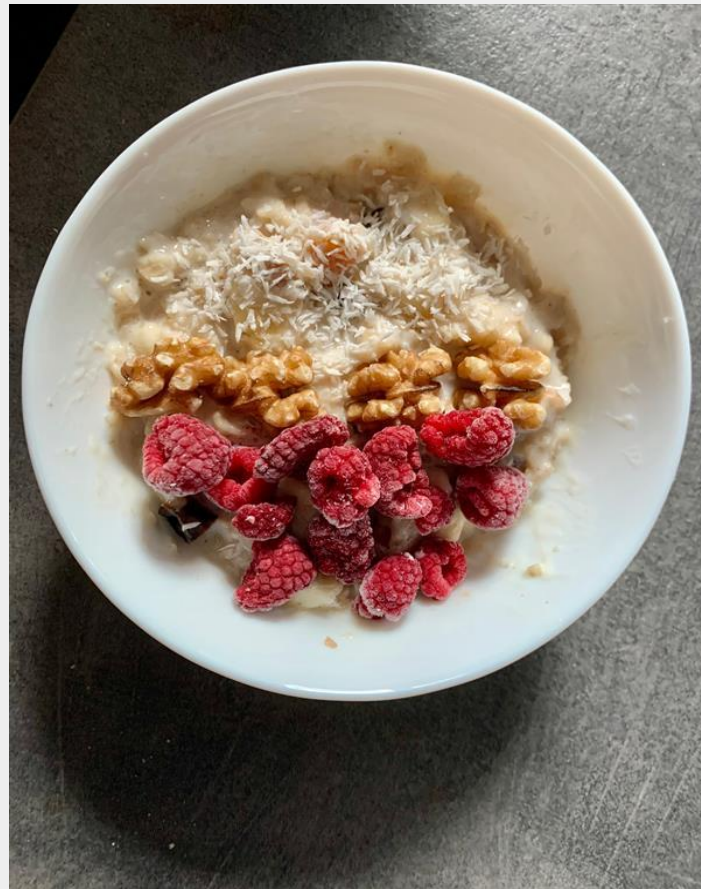
Świetlica szkolna





Mały Samorząd Uczniowski

Konkurs „Mistrzowskie
Śniadanie”



Cztery kroki z rana do mistrzowskiego śniadania!



Przepis

1. Mleko
2. Płatki owsiane
3. Orzechy i wiórka kokosowe
4. Banany i maliny

Mleko z płatkami owsianymi gotujemy 15 minut . Dodajemy bakalie i owoce smacznego

Mikołaj Seroczyński kl. 3b

"Z dobrym śniadaniem zawsze wstaniesz prawą nogą"

I: owsianka czekoladowa z orzechami i owocami;

II: kanapki pełnoziarniste z rzodkiewką i szczypiorkiem z działki. :)



OWOCOWE ZADANIE - JEDZ ZDROWE ŚNIADANIE :)





Tosia Tarnecka, grupa 0A



„Smaczka-kanapaczka” na dobry początek dnia ;)

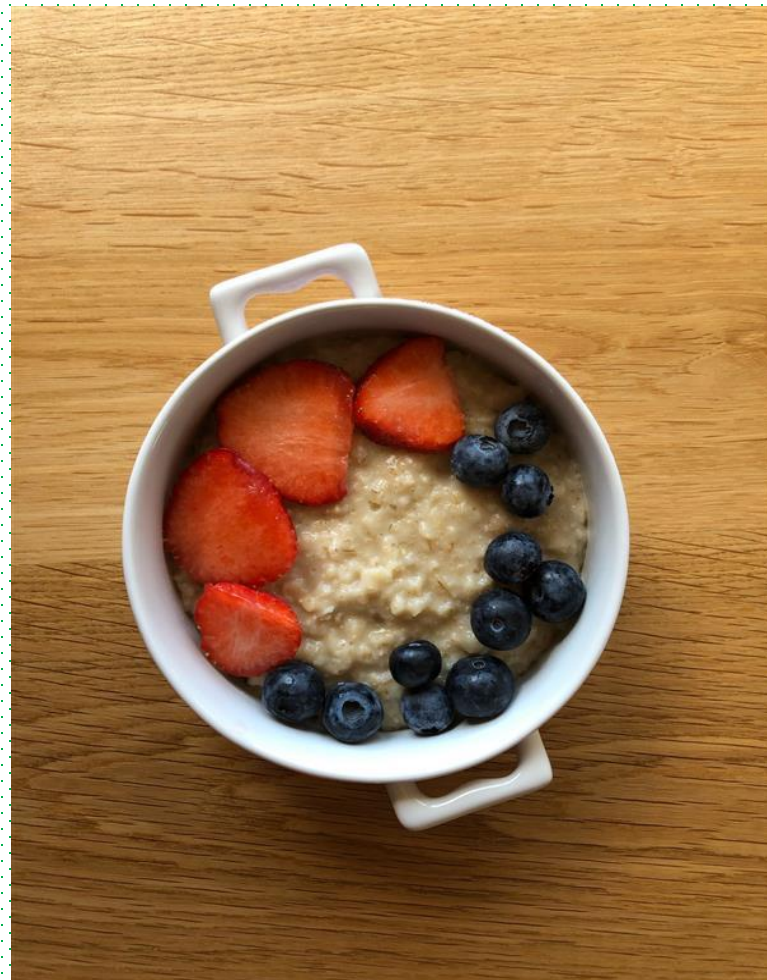


Balauša Zhamanova kl. 2c



Jedz zdrowo, żyj zdrowo!

Natalia Komarczuk kl. 3c



"Pyszek" na poranek ;-)



Kunayim Kaidar kl. 5a

5 ZDROWYCH ZAMIENNIKÓW

MLEKO
ZWIERZĘCE



MLEKO
ROŚLINNE

SŁODYCZE



OWOCE

MLECZNA
CZEKOLADA



GORZKA
CZEKOLADA

MARGARYNA



AWOKADO

PIECZYWO
PRZEMYSŁOWE



GRYCZANE
PIECZYWO
NA ZAKWASIE