# Międzynarodowy Dzień Zdrowego Śniadania przypadł na 8 listopada

Dzień Zdrowego Śniadania wywodzi się z Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Głównym celem organizacji tego dnia jest zachęcenie dzieci i młodzieży do zdrowego, regularnego  odżywiania się. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Jest źródłem energii potrzebnej nam do prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia.  Ważne jest, by było dobrze skomponowane pod względem witamin, składników mineralnych i błonnika. Dzieci, które jedzą regularnie zdrowe śniadanie, lepiej pracują na lekcjach, treningach są też radośniejsze oraz zmniejszają ryzyko nadwagi i chorób wynikających z nadwagi. Dlatego też w tym dniu, nasi uczniowie, tym razem z klasy 4 przygotowali stoisko ze zdrowym, smacznym śniadankiem. W zdrowe śniadanko zaangażowali się również rodzice, którzy wykazali się dużą kreatywnością i umiejętnościami kulinarnymi.  Zdrowe przekąski cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród dzieci, jak i nauczycieli. Trzymamy kciuki, aby nawyki zdrowego odżywiania  dzieci stały się codziennością.