

# ŚNIADANIE DAJE MOC

Do akcji włączyły się klasy I-III naszej szkoły. Wszyscy wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień!

A poniżej **12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów** wg Instytutu Matki i Dziecka:

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