

{phocagallery view=category|categoryid=1335|imageid=22962|float=left}Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu nasze dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. Dlatego powstał program edukacyjny: Śniadanie Daje Moc, w którym zachęcamy dzieci do obchodzenia, 8 listopada, Dnia Zdrowego Śniadania. Program Śniadanie Daje Moc w skrócie:

Celem programu jest:

1. Zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka;
2. Przyczynianie się (pośrednio) do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce - poprzez edukację;
3. Edukację najmłodszych poprzez zaangażowanie rodziców i nauczycieli w kwestie prawidłowego żywienia dzieci.

Więcej:

http://magazyn-kuchnia.pl/magazyn-kuchnia/1,154946,12799173,8_listopada_Dzien_Zdrowego_Sniadania.html

Już 8 listopada, w Dniu Zdrowego Śniadania, w tysiącach szkół podstawowych w całej Polsce w

klasach 1-3 uczniowie, nauczyciele i rodzice przygotowują i wspólnie zjedzą smakowite i zdrowe śniadania w szkole. Inspiracji dostarczają pyszne przepisy ambasadora programu - kucharza Tomka Woźniaka na www.sniadaniedajemoc.pl.

Grzanki młodego podróżnika

Przepis na: 2 porcje

Czas przygotowania: 15 minut

4 kromki ciabatty lub dowolnej bagietki

garść dowolnego, startego sera żółtego lub kilka plasterków sera pleśniowego

pęczek pietruszki

2 łyżki pestek słonecznika oraz dyni

4-5 łyżek oliwy

sól i pieprz

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do temp. 180°C.
2. Kromki pieczywa posyp startym serem i włóż do piekarnika, aby ser się zapiekł, a pieczywo było złociste i chrupiące. Zajmie to kilka minut.
3. W tym czasie umytą i osuszoną na ręczniku papierowym pietruszkę zmiksuj w blenderze wraz z pestkami dyni oraz słonecznika. Stopniowo dolewaj oliwę, aby uzyskać gładki, gęsty i apetycznie zielony sos. Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Zapieczone tosty polej obficie sosem pietruszkowym i jedzcie je, póki ciepłe!

Sugestie:

Zamiast sera żółtego możesz użyć ser pleśniowy lub wędzony

Wypróbuj np. hawajskie grzanki z szynką, serem i ananasem, indyjskie grzanki z plasterkami pomidora posypane curry, meksykańskie grzanki z czerwoną fasolą z puszki i kawałkami papryki i wiele, wiele innych!

Więcej: <http://magazyn-kuchnia.pl/magazyn-kuchnia/1,154946,12799173,8 listopada Dzień Zdrowego Śniadania.html>

W naszej szkole Dzień Zdrowego Śniadania odbył się 16.11.2018 Prelekcję dla uczniów klas I-III przygotowała Pani Anna Herman , pieczę nad spotkaniem sprawowała Pani Aneta Świłała Intendent szkolny. W tym dniu uczniowie klas IV mieli spotkanie z dietetykiem Panią Jagodą Kłębek.

NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

Pedagog szkolny Beata Sroka

{phocagallery view=category|categoryid=1335|limitstart=0|limitcount=18}