

## Dzień Zdrowego Śniadania



W czwartkowy poranek w naszym przedszkolu obchodziliśmy Dzień Zdrowego Śniadania, który przypada 8 listopada. Głównym celem tego dnia jest zachęcenie dzieci do zdrowego odżywiania się. Nie od dziś wiadomo, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Jest źródłem energii potrzebnej nam do prawidłowego funkcjonowania. Ważne jest, by było dobrze skomponowane. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki i zabawy. Dla naszych wychowanków był to dzień szczególny. Mieli bowiem przygotować wielką śniadaniową ucztę - zdrowe, wesołe i kolorowe kanapki. Śniadanko poprzedziliśmy zajęciami, które miały na celu uświadomienie dzieciom, jak ważne jest spożywanie rano zdrowego posiłku oraz jak będzie przebiegała organizacja tego dnia w naszej grupie. Wspólnie z wychowawcą utrwaliły zasady zdrowego odżywiania się. Omówiły piramidę zdrowego żywienia oraz przypomniły reguły zachowania się przy stole. Następnie z wielkim zaangażowaniem przystąpiły do samodzielnego komponowania kanapek. Maluszki wraz z tatą Sary przygotowały pyszne owocowe smoothie, którym poczęstowały grupę starszaków. Niesamowicie w tym dniu zaangażowali się rodzice, wyrażając aprobatę oraz uznanie dla takich działań. To m.in. oni pomogli dostarczyć produkty potrzebne do zorganizowania zdrowego śniadania. Tego dnia zapach roznosił się po całym przedszkolu. Dzieci potrafiły dzielić się produktami, działać wspólnie i zgodnie. Nie bały się próbować nowych smaków. Takie śniadanie było dla nich prawdziwą frajdą. Było wesoło, kolorowo i przepysznie.

**Dzień Zdrowego Śniadania to kolejna niezapomniana przygoda edukacyjna ucząca naszych wychowanków właściwego odżywiania.**

**Dziękujemy Rodzicom za pomoc w organizacji tego wyjątkowego dnia.**