

**REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
WE LISTOPADZIE 2018 ROKU  
„ŻYJ ZDROWO I AKTYWNI!”**



**ZADANIA:**

- Akcja „Wspólne drugie śniadanie”
- Akcja „Śniadanie daje moc”
- Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania
- Aktywna przerwa

**KRYTERIUM SUKCESU:**

- Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania.
- Uczniowie wspólnie z nauczycielem spożywają śniadanie szkole w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole.
- Zainteresowaniu uczniowie korzystają z przepisów na zdrowe jedzenie.
- Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych.

## ZADANIA

### Wspólne drugie śniadanie w szkole



W listopadzie została również przeprowadzona akcja „Wspólne drugie śniadanie w szkole”. Miała ona na celu wpojenie społeczności szkolnej zasad prawidłowego żywienia, a zarazem walki z otyłością czy niedowagą. Wychowawcy wspólnie z dziećmi spożyli posiłek podczas zajęć. Uczniowie wypełnili ankietę, która zawierała pytania:

#### ANKIETA DLA UCZNIÓW

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju? Wstaw X w jedną kratkę.  
 TAK  NIE
2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad? Wstaw X w jedną kratkę.  
 TAK  NIE
3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a? Wstaw X w jedną kratkę.  
 bardzo często  
 często  
 czasem  
 prawie nigdy lub nigdy

Wyniki przedstawiają się następująco:

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju?

TAK	NIE
89%	11%



2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad?

TAK	NIE
94%	6%



3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a?

bardzo często	1%
często	8%
czasem	49%
prawie nigdy lub nigdy	42%



Nauczyciele zwracali uwagę na zalety spożywania drugiego śniadania oraz odpowiedni dobór składników odżywczych, a następnie wspólnie z dziećmi spożywali posiłek podczas zajęć.

### **Dzień Śniadanie Daje Moc**



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! Dlatego powstał program edukacyjny: Śniadanie Daje Moc, w którego ramach nauczyciel klas 1-3 przygotowali wraz ze swoimi podopiecznymi zdrowe śniadania. Wszyscy chętnie wzięli udział w akcjach. Dzięki niej uczniowie wiedzą, jak ważne jest spożywanie śniadań zarówno w szkole, jak i w domu.

## Aktywna przerwa



## Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania



Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania (ang. „European Day of Healthy Food and Cooking”) został zainicjowany w 2007 roku przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro-Toques- organizację zrzeszającą szefów kuchni. Celem święta jest promowanie zdrowego jedzenia wśród najmłodszych (i nie tylko), dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków, informowanie o konsekwencjach złej diety. Dzień Zdrowego Jedzenia jest obchodzony na wiele sposobów. W niektórych krajach kucharze zapraszają młodzież do restauracji, aby pokazać młodym ludziom, czym jest zdrowe żywienie, prowadzą też warsztaty i zajęcia w lekcjach na temat zdrowej diety. W Polsce powstały kampanie dotyczące dobrych nawyków żywieniowych. Jedną z nich jest kampania „Śniadanie Daje Moc”. Badania z 2010 roku pokazują, że około 40% uczniów i studentów rezygnuje ze spożycia śniadania. Rozpoczynanie dnia bez posiłku bądź niejedzenie między lekcjami, źle wpływa na samopoczucie i koncentrację uczniów.

