

Kolorowo, zdrowo i wesoło

akcja „JEM DRUGIE ŚNIADANIE” w ZSSChiO w Jarosławiu

Zakończyliśmy świętowanie Ogólnopolskiego Dnia Drugiego Śniadania w naszej szkole. Akcja ta była związana z kampanią „Jem drugie śniadanie”, której współtwórcą i partnerem strategicznym są **Zakłady Tłuszczowe „Bielmar” w Bielsku-Białej**. ZSSChiO podjęło współpracę z tą firmą, która jest producentem tłuszczów z naturalnych składników i prowadzi wiele działań propagujących zdrowe odżywianie.

W naszej szkole akcja odbywała się podczas zajęć praktycznych w pracowniach, aby zwrócić uwagę uczniów na drugie śniadanie, a tym samym wyrobić dobry nawyk żywieniowy spożywania 5 posiłków dziennie. Pora jedzenia drugiego śniadania przypada najczęściej podczas przebywania w szkole lub pracy, kiedy to szczególnie potrzebujemy odpowiedniej dawki energii do sprawnego myślenia i funkcjonowania. Wpływa więc ono na naszą wydajność, bystrość umysłu, jest źródłem energii i niezbędnych substancji odżywczych.

Jak widać na zdjęciach młodzież nieźle się bawiła podczas sporządzania kanapek, sałatek warzywnych, szaszłyków owocowych, soków i innych wyrobów oraz wymyślania haseł i wierszyków przekonujących, że warto jeść drugie śniadanie. Nastroje poprawiały dostarczone przez „Bielmar” gadżety w postaci kolorowych koszulek i łapek, które pomogły wyrazić aplauz i pochwałę dla spożywania drugiego ważnego posiłku w ciągu dnia. Na zajęciach było więc kolorowo, zdrowo i wesoło.

Dziękujemy uczniom i nauczycielom za włączenie się do akcji i mamy nadzieję, że nawyk jedzenia drugiego śniadania na stałe wejdzie do naszych codziennych jadłospisów i poskutkuje lepszym zdrowiem i samopoczuciem naszej społeczności szkolnej.

Opracowanie: **Agnieszka Siwoń**