

ŚNIADANIE DAJE MOC

Dużo mówi się o znaczeniu śniadania w codziennym żywieniu naszych dzieci, a to dlatego, że statystyki wciąż pozostają niezadowolające...

Kilka przykładów:

1. według badań (wywiady z wychowawcami klas 1-6 szkół podstawowych) przeprowadzonych w kwietniu 2011 r. przez Millward Brown SMG/KRC na zlecenie firmy Danone i Banków Żywności: - w blisko 40% klas 1-6 w polskich szkołach podstawowych są dzieci, które nie jedzą drugiego śniadania, - prawie ćwierć miliona (220 tys.) dzieci szkół podstawowych odżywia się w sposób niewystarczający dla ich prawidłowego rozwoju, np. wychodzą z domu bez śniadania, przychodzą do szkoły bez drugiego śniadania, nie jedzą codziennie obiadu, - ok. 130 tys. uczniów szkół podstawowych w Polsce skarży się z powodu niedożywienia;

2. według badania „Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków” przeprowadzonego w 2010 r. przez Centrum Badań Opinii Społecznej: - co piąty Polak rezygnuje z codziennego jedzenia śniadania, dotyczy to zwłaszcza uczniów i studentów (40%), - aż 20% osób poniżej 24 roku życia rezygnuje ze śniadania kilka razy w tygodniu, - co szósty uczeń czy student je śniadanie tylko sporadycznie lub w ogóle go nie jada

3. Według badania IQS "Share of Stomach" zrealizowanego w grudniu 2009 roku na zlecenie firmy Danone: - 24% dzieci w wieku 6 – 11 lat w ciągu tygodnia nie je codziennie śniadania - 95% dzieci w wieku 6 – 11 lat w ciągu tygodnia nie je codziennie drugiego śniadania Jak widać, jest jeszcze dużo do zrobienia w zakresie zdrowego żywienia najmłodszych i młodzieży. Wierzymy, że nasz program „Śniadanie daje moc” przyczyni się do zmiany nawyków żywieniowych i większej dbałości o spożywanie śniadania – w domu i szkole.

W naszej szkole tak jak w wielu innych- większość dzieci nie jada śniadań z różnych powodów..... Udział w programie Śniadanie daje moc stwarza możliwość samodzielnego

zrobienia sobie i innym śniadania według 12 zasad zdrowego żywienia opracowanymi przez Instytut Matki i Dziecka i z apetytem zjeść je w szkole. W klasach młodszych zakładamy Kluby Śniadanie daje Moc, a nasza szkoła bierze udział już w programie już po raz trzeci !

8 listopada to dzień Śniadanie Daje Moc – w tym roku klasy młodsze zrobiły „PIRAMIDĘ KANAPKOWĄ” ikanapkami poczęstowały wszystkich w szkole. Każdy skosztował to co lubi jeść , a także spróbował innych smaków. Idea zdrowych śniadań stała się bardzo modna , a dzieci wreszcie mogą same przygotowywać posiłki – również na dodatkowych zajęciach kulinarnych . Ciekawe kto zostanie szkolnym Masterchef ?

Oto kilka ważnych informacji o tym programie :

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 oraz promocję prawidłowego żywienia;
3. Edukację najmłodszych przez zaangażowanie rodziców i nauczycieli w kwestie prawidłowego żywienia dzieci.

- Ambasadorami III edycji programu "Śniadanie Daje Moc" są: energiczny kucharz Tomek Woźniak - autor przepisów na szybkie, kolorowe i pożywne śniadania, które z apetytem zje każde dziecko oraz Ola, która rozpoczyna przygodę z gotowaniem

- Patroni regionalni programu: Śląski Kurator Oświaty, Małopolski Kurator Oświaty, Lubuski Kurator Oświaty, Dolnośląski Kurator Oświaty, Pomorski Kurator Oświaty, Zachodniopomorski Kurator Oświaty, Opolski Kurator Oświaty, Świętokrzyski Kurator Oświaty, Wielkopolski Kurator Oświaty, Łódzki Kurator Oświaty, Kujawsko-Pomorski Kurator Oświaty, Podlaski Kurator

Oświaty, Warmińsko-Mazurski Kurator Oświaty

- Inicjatorem Dnia Zdrowego Śniadania jest Partnerstwo dla Zdrowia, koalicja firm: Danone, Lubella, Biedronka oraz Instytutu Matki i Dziecka, zawiązana w celu przeciwdziałania niedożywieniu dzieci w Polsce oraz propagowania wśród najmłodszych zdrowych nawyków żywieniowych. Program "Śniadanie Daje Moc" i Dzień Śniadanie Daje Moc mają edukować najmłodszych i zaangażować rodziców i nauczycieli w kwestie prawidłowego żywienia dzieci.

Opracowała odpowiedzialna za realizację programu w szkole w Byszycach

mgr Barbara Oleksy