

4 listopada 2015



## Śniadanie daje moc - lekcja gotowania

6 listopada, Skarżysko - Kamienna

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Skarżysku-Kamiennej, wspólnie z koleżankami i kolegami z ponad 900 szkół w całym kraju, wezmą udział w największej lekcji gotowania zdrowego śniadania. Wszyscy będą próbowali pobić ostatni Rekord Guinnessa w tej dziedzinie. Lekcja rozpocznie się **o godzinie 10.00**.

W największej lekcji gotowania zdrowego śniadania wezmą udział uczniowie klas 0-3 szkół podstawowych z 900 placówek w całym kraju, którzy biorą udział w edukacyjnym programie Śniadanie Daje Moc. Wyzwanie podejmą też najmłodszy uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Skarżysku-Kamiennej, laureaci konkursu na hasło promujące Rekord Guinnessa. Zadaniem wszystkich uczniów będzie przygotowanie w wyznaczonym czasie zdrowego i pełnowartościowego śniadania. Będą to m.in. rzeźby twarożkowe, owocowe szaszłyki i pełnoziarniste, pożywne kanapki. Tym samym uczniowie podejmą wyzwanie, by zapisać się na kartach Księgi Rekordów Guinnessa i ustanowić nowy rekord - największej lekcji gotowania.

Program **Śniadanie Daje Moc** skierowany jest do najmłodszych uczniów z klas 0-3. A zadaniem jego uczestników jest m.in. założenie w klasach tzw. klubów śniadaniowych, w ramach których nauczyciele prowadzą lekcje edukacyjne na temat zdrowego odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem śniadań edukacyjnych. W ich trakcie dzieci w ciekawy i praktyczny sposób poznają 12 zasad zdrowego odżywiania, opracowanych przez ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka. Z kolei co roku, 8 listopada, podczas ogólnopolskiego Dnia Zdrowego Śniadania uczniowie wspólnie z nauczycielami i rodzicami przygotowują pożywne śniadania.

Organizatorem programu edukacyjnego Śniadanie Daje Moc jest Partnerstwo dla Zdrowia. Głównym celem przedsięwzięcia jest zwiększanie świadomości nie tylko uczniów, ale też nauczycieli i rodziców, na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka.

Szczegóły na temat programu znajdują się na stronie <http://sniadaniemoc.pl/>.