

## Zamiast Mikołajka z czekolady – mikołajkowe zdrowe rady!

Cześć, jesteśmy uczniami zerówek. Chcielibyśmy Wam przypomnieć o Zdrowym Śniadaniu. Pamiętajcie jeszcze 12 zasad zdrowego odżywiania, które poznaliśmy w ramach akcji Śniadanie Daje Moc? Razem z kolegami i koleżankami zdecydowaliśmy, że nie pozwolimy o nich zapomnieć! Ta wiedza nie może pójść w las! Pamiętajcie też o piramidzie. Nie, nie o tej egipskiej, o piramidzie żywienia, aby wiedzieć, co i w jakich ilościach możemy jeść.

Długo zastanawialiśmy się, jak to zrobić? Postanowiliśmy na świetlicy wykonać plakat, który zatytułowaliśmy – „Zamiast Mikołajka z czekolady – mikołajkowe zdrowe rady”. W białej brodzie ukryliśmy zasady zdrowego odżywiania tj.: „Pamiętaj o śniadaniu, W zdrowym ciele, zdrowy duch – ćwicz! Tak jak Masza – pamiętaj, że zdrowa jest kasza, Zrób 10 przysiadów, ale szybko!” i wiele, wiele innych.

Plakat powiesiliśmy przy wejściu do szkoły, aby każdy kto do niej wchodzi mógł zerwać radę i podarować koledze, koleżance, siostrze, mamie, mężowi, żonie.

Jeśli jeszcze tego nie zrobiliście, nie traćcie czasu! Mikołaj czeka przy wejściu do szkoły podstawowej 😊







Anna Krzywicka