24 kwietnia - Europejski Dzień Śniadania

Śniadanie jest uważane przez dietetyków za posiłek najważniejszy dla zdrowia i właściwego funkcjonowania organizmu – ma dostarczać energii, co po nocnej przerwie jest bardzo istotne. Chińskie przysłowie, na poparcie tej tezy, mówi *Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi*. Korzyści z jedzenia śniadań to: zwiększenie funkcji poznawczych, poprawa pamięci, zmniejszenie ilości ilość błędów wykonywanych podczas pracy i nauki, kreatywność, energia na pierwszą połowę dnia, niwelowanie efektów zmęczenia. Ponadto wpływa też długoterminowo zmniejszając ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych. Dodatkowo spożywanie śniadań pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Osoby jedzące śniadania jedzą mniej przekąsek oraz spożywają mniej kaloryczne obiady.

Uczniowie naszej szkoły na lekcjach biologii i zajęciach z wychowawcą rozmawiali na temat tego jak ważną rolę dla naszego zdrowia spełnia spożywanie codziennie zdrowego śniadania. Uczniowie klasy 7c i 5a wykonali zdjęcia swoich własnych zdrowych śniadań. Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć!