

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Co czwarte dziecko nie je codziennie śniadania

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Badania wskazują jednak, że w porannym pośpiechu często o nim zapominamy. 24 proc. dzieci nie je codziennie śniadania,

nie wszystkie zabierają też drugie śniadanie do szkoły - mówi Ewa Gayny z Partnerstwa dla Zdrowia. By nauczyć dziecko tego zdrowego nawyku, potrzebny jest przede wszystkim dobry przykład. To ważna rola nie tylko rodziców, lecz także nauczycieli. W tym roku w podstawówkach w całej Polsce po raz ósmy odbędzie się akcja „Śniadanie daje moc”, której celem jest zaszczepianie wśród najmłodszych zdrowego nawyku, jakim jest codzienne jedzenie śniadań.

- Zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych śniadanie jest podstawą tego, aby w ciągu dnia funkcjonować prawidłowo. Zapewnia energię, żeby dzieciaki mogły się w szkole skupić, korzystać z wiedzy, którą szkoła im daje, i bawić się. Ale energia to nie wszystko - ważne, żeby śniadanie było dobrze skomponowane, zawierało różne składniki i dostarczało dzieciom wszystkich ważnych składników odżywczych - mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Ewa Gayny z Partnerstwa dla Zdrowia.

Ekspert podkreśla, że dobrze zbilansowane śniadanie powinno być urozmaicone i zawierać produkty z różnych grup piramidy żywieniowej, a więc produkty zbożowe, warzywa, owoce i przetwory mleczne. Typowo polskie śniadanie to przede wszystkim kanapki, ale warto je urozmaicać.

- Nie ma nic złego w kanapkach, ale warto się pokusić o zrobienie z dzieckiem czegoś więcej - sałatek, koktajli na bazie jogurtu, warzyw i owoców w formie sałatek. To są wszystko rzeczy, które kuszą oczy i potem dobrze smakują, a dodatkowo zapewniają potrzebne wartości odżywcze. Tylko wcześniej przygotowane śniadanie daje nam pewność, że będzie odpowiednio zbilansowane i odpowiednio smaczne, bo nawet najzdrowsze śniadanie, ale niewystarczająco smaczne, po prostu nie zostanie zjedzone - mówi Ewa Gayny.

Aby nauczyć dziecko jeść codzienne śniadania, przede wszystkim trzeba dawać mu dobry przykład. Także szkoła odgrywa ważną rolę w zaszczepianiu najmłodszym prawidłowych nawyków żywieniowych.



- Przede wszystkim trzeba jeść śniadania w obecności dzieci. W szkole mamy taką tradycję, że drugie śniadania nauczyciele zawsze jedzą razem z dziećmi, żeby widziały, co jemy i jak jemy. Rola nauczyciela jest wiodąca, ponieważ często uczymy dzieci, które tych śniadań w domu nie jedzą i nie mają dobrych wzorców od rodziców. Część dzieci je ma i dobrze, żeby nauczyciel pokazywał ich jako wzór dla klasy. Co roku urządzamy też „Dzień dobrego jedzenia”, żeby dzieci na warsztatach żywieniowych mogły pokazać, co jedzą w domu. Uświadamiamy je, jak powinny jeść, żeby dobrze funkcjonował organizm - mówi Kamila Brzostek, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 221 w Warszawie.

8 listopada to Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Z tej okazji w szkołach w całej Polsce odbywała się już ósma edycja programu edukacyjnego „Śniadanie daje moc”. Organizowały

one w klasach wspólny posiłek oraz przeprowadzały zajęcia z zakresu zdrowego odżywiania, oparte na materiałach opracowanych przez Instytut Matki i Dziecka specjalnie na potrzeby programu. Szkoły podstawowe wciąż mogą dołączać do programu - w tym celu nauczyciele klas I-III szkół podstawowych muszą zgłosić swoją klasę poprzez formularz dostępny na oficjalnej internetowej stronie programu „Śniadanie daje moc”.

- „Śniadanie daje moc” to program, który prowadzimy od 8 lat w szkołach podstawowych w klasach I-III. Jest to program, który ma na celu uczyć dzieci prawidłowo jeść - nie zapominać o śniadaniu, pamiętać o tym, że to jest najważniejszy posiłek w ciągu dnia i uczyć się, co powinniśmy jeść, żeby śniadanie działało na naszą korzyść. Zakładamy kluby śniadaniowe, dzieci uczą się 12 zasad prawidłowego żywienia sformułowanych przez Instytut Matki i Dziecka. Na tej bazie przygotowują też wspólne posiłki, a kulminacją jest dzień „Śniadanie daje moc” 8 listopada, w którym dzieci w klasach przygotowują wspólne, zdrowe śniadanie - mówi Ewa Gayny.

Program „Śniadanie daje moc” jest organizowany przez Partnerstwo dla Zdrowia - koalicję firm Biedronka, Danone, Lubella oraz Instytutu Matki i Dziecka, która działa od 2006 roku. Celem jest przeciwdziałanie niedożywieniu dzieci i propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych. O tym, jak ważne jest śniadanie w codziennej diecie, przekonały się jak dotąd dzieci w 8,7 tys. szkół w całej Polsce.

- Akcje tego typu dzieci odbierają bardzo pozytywnie. Bywa, że tygodniami już nie mogą się doczekać, przynoszą nam różne produkty kupione przez rodziców i dopytują się, kiedy będziemy robić sałatki, koreczki czy przekąski - mówi Kamila Brzostek.

W tym roku organizatorzy przygotowali dla uczestników programu konkurs na śniadaniowy reportaż. Aby wziąć w nim udział, trzeba udokumentować realizację co najmniej jednego scenariusza lekcji dostępnego w materiałach edukacyjnych programu i ciekawie pokazać obchody dnia „Śniadanie daje moc”. Zgłoszenie należy wysłać poprzez formularz konkursowy na stronie programu najpóźniej do 9 grudnia. Nagrodzona zostaje szkoła, klub oraz każdy uczestnik klubu. Szkoły mają szansę zdobyć do 3 tys. zł na działalność edukacyjną, a kluby - bon o wartości do 700 zł oraz zestawy śniadaniowe „Śniadanie daje moc”.

- Program ma dwa cele. Z jednej strony, jest nim budowanie wiedzy o tym, co powinniśmy jeść, jak powinniśmy jeść, jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie. Z drugiej - budowanie zdrowego nawyku. W klubach śniadaniowych w szkołach często dzieci jedzą wspólne śniadanie, to pozwala im po prostu dobrze wykorzystywać przerwę śniadaniową, bo wiemy, że dzieci mają mnóstwo bardzo ważnych rzeczy do zrobienia w czasie przerw, a śniadanie nie zawsze się na tej liście mieści. W domach i rodzinach też powinniśmy pamiętać o wspólnym śniadaniu - szczególnie w weekendy, bo wtedy jest więcej czasu i możemy przyłożyć do tego odpowiednią wagę. To wszystko buduje dobre nawyki - mówi Ewa Gayny.

Źródło: newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28780.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy