



Wiadomości

Poniedziałek, 13 marca 2017

Drugie śniadanie nie musi być nudne!

W marcu w Miejskim Zespole Szkół nr 5 w Gorlicach odbył się konkurs „Drugie śniadanie nie musi być nudne!!!”. Celem konkursu jest promowanie regularnego spożywania drugiego śniadania przez dzieci, a tym samym włączenie się do ogólnopolskiej kampanii informacyjno-edukacyjnej, która namawia młodych ludzi do zdrowych i zbilansowanych posiłków.



Drugie śniadanie powinno zaspokajać około 10% całodobowego zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze. Jest ono posiłkiem zapewniającym uczniom siłę gwarantującą utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji w czasie lekcji, co oczywiście przekłada się na wyniki w nauce. Pozytywnym skutkiem jest również rzadsze i mniejsze spożycie przez dzieci i młodzież niezdrowych przekąsek.



Uczniowie biorący udział w konkursie przygotowywali propozycję drugiego śniadania wedle upodobań i smaków. Następnie prace zostały sfotografowane i wysłane do głównego organizatora konkursu. Wyniki będą ogłoszone późną wiosną.

Źródło: MZS nr 5, Dorota Bogusz