

W roku szkolnym 2026/2027 nasza szkoła po raz kolejny uczestniczy w **„Programie dla szkół”**, który jest przeznaczony dla uczniów klas I–V. Inicjatywa ta ma na celu kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez zachęcanie dzieci do regularnego spożywania owoców, warzyw oraz mleka i produktów mlecznych. Program promuje zasady racjonalnego odżywiania, a także pomaga rozwijać świadomość uczniów i ich rodziców w zakresie wpływu odpowiedniej diety na zdrowie i samopoczucie.



Program to nie tylko możliwość codziennego korzystania ze zdrowych produktów, ale również udział w ciekawych przedsięwzięciach edukacyjnych, które zachęcają dzieci do prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia. W bieżącym roku szkolnym planujemy realizację takich działań jak:

- warsztaty kulinarne,
- udział w akcji „Śniadanie daje moc”,
- tworzenie i pielęgnowanie klasowych ogródków,
- wycieczki do gospodarstw agroturystycznych,
- wspólne śniadania na świeżym powietrzu,
- zajęcia edukacyjne poświęcone zasadom zdrowego odżywiania,
- konkursy plastyczne promujące zdrowy styl życia.

W ramach programu uczniowie otrzymują bezpłatne porcje owoców, warzyw oraz mleka i jego przetworów. Podczas przerw dzieci mają okazję wspólnie delektować się różnorodnymi produktami, takimi jak jabłka, gruszki, truskawki, marchewki, rzodkiewki, kalarepa czy pomidory. W ich jadłospisie znajdują się również soki i przeciery owocowe. Ponadto

uczniowie mogą korzystać z produktów mlecznych, wśród których są mleko białe, jogurty naturalne, kefiry oraz serki twarogowe.

Udział w programie pozwala nie tylko poznawać smaki zdrowych produktów, ale także uczy dzieci, jak ważne są codzienne wybory żywieniowe. Dzięki podejmowanym działaniom chcemy kształtować dobre nawyki, które będą towarzyszyć uczniom również w dorosłym życiu.

Owoce, warzywa i soki:

jabłka
(1 sztuka o masie netto co najmniej 150 g)

gruszki
(1 sztuka o masie netto co najmniej 150 g)

śliwki
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 150 g)

truskawki
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 100 g)

marchew
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)

rzodkiewka
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)

papryka słodka
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)

pomidory
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g i średnicy pomidora nie więcej niż 50 mm)



kalarepa
(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)

soki owocowe
(opakowanie jednostkowe soku o pojemności co najmniej 0,2 l)

mleko i przetwory mleczne:

mleko bez dodatków smakowych

(opakowanie jednostkowe o pojemności co najmniej 0,25 l)

jogurt naturalny

(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 150 g)

kefir naturalny

(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 150 g)

serek twarogowy

(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 150 g)

maślanka naturalna

(opakowanie jednostkowe o pojemności co najmniej 0,25 l)



