



W roku szkolnym 2025/2026 nasza szkoła ponownie bierze udział w „**Programie dla szkół**”, skierowanym do uczniów klas I–V. Jego głównym celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez zwiększenie spożycia owoców, warzyw oraz mleka i jego przetworów. Program sprzyja promowaniu zdrowej, zbilansowanej diety i budowaniu świadomości wśród dzieci oraz ich rodziców na temat znaczenia właściwego odżywiania.

Oprócz codziennego spożywania owoców, warzyw i produktów mlecznych, program obejmuje także różnorodne **działania edukacyjne**, które mają zachęcić uczniów do zdrowego stylu życia. W tym roku szkolnym planujemy m.in.:

- warsztaty kulinarne,
- akcję „Śniadanie daje moc”,
- zakładanie klasowych ogródków,
- wyjazdy do gospodarstw agroturystycznych,
- wspólne spożywanie śniadania w plenerze
- zajęcia tematyczne dotyczące zasad zdrowego odżywiania,
- konkursy plastyczne promujące zdrowe nawyki.

Uczniowie uczestniczący w programie otrzymują **bezpłatnie porcje owoców, warzyw oraz mleka i jego przetworów**. Na szkolnych przerwach dzieci wspólnie jedzą jabłka, gruszki, truskawki, marchewki, rzodkiewki, kalarepę czy pomidory, a także piją soki i przeciery owocowe. W ramach programu dostępne są również produkty mleczne, takie jak mleko białe, jogurty naturalne, kefiry i serki twarogowe.



## Owoce, warzywa i soki:

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>jabłka</b></p> <p>(1 sztuka o masie netto co najmniej 150 g)</p>                |  <p><b>gruszki</b></p> <p>(1 sztuka o masie netto co najmniej 150 g)</p>                  |  <p><b>śliwki</b></p> <p>(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 150 g)</p>          |  <p><b>truskawki</b></p> <p>(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 100 g)</p>                                         |
|  <p><b>marchew</b></p> <p>(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)</p> |  <p><b>rzodkiewka</b></p> <p>(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)</p> |  <p><b>papryka słodka</b></p> <p>(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g)</p> |  <p><b>pomidory</b></p> <p>(opakowanie jednostkowe o masie netto co najmniej 90 g i średnicy pomidora nie więcej niż 50 mm)</p> |



**EKIPA  
CHUMASA**



#### **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)

