24 kwietnia - Europejski Dzień Śniadania

To, jak rozpoczynamy dzień, decyduje o jakości kolejnych godzin. Jeżeli dostarczymy ciału zdrowe paliwo, odwdzięczy nam się większą energią, lepszym samopoczuciem i większą odpornością na stres. Zdrowe i pożywne śniadanie powinno być skomponowane zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia. To produkty, których nie może zabraknąć w naszym porannym menu:

- różnorodne, sezonowe i lokalne warzywa i/lub owoce – ½ talerza,
- pełnoziarniste produkty zbożowe – ¼ część talerza,
- produkty będące źródłem białka - – ¼ część talerza,
- produkty będące źródłem zdrowych tłuszczów: nasiona, pestki i orzechy – jako uzupełnienie diety.

Warto pamiętać także o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

Uczniowie naszej szkoły w tym dniu podzielili się zdjęciami swoich zdrowych śniadań. Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć.