

# 24 kwietnia

## EUROPEJSKI DZIEŃ ŚNIADANIA

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, dostarcza niezbędnej energii. W to wyjątkowe święto zrobmy coś naprawdę pysznego.



24 kwietnia obchodzimy Europejski Dzień Śniadania. Warto o tym pamiętać, gdyż śniadanie jest pierwszym, podstawowym posiłkiem jaki człowiek powinien spożywać każdego dnia. Śniadanie powinno dostarczyć nam 20-25% z całodziennej ilości potrzebnej energii. Warto pamiętać aby było ono urozmaicone. W posiłku tym powinny znaleźć się zróżnicowane produkty, między innymi: zboża, owoce, warzywa, produkty mleczne. Wszystko oczywiście zgodnie z rozsądkiem - jeżeli występują alergie, należy starać się zastąpić określone produkty innymi.

**Poniżej kilka propozycji na smaczne śniadanie.**

<https://www.przepisy.pl/przepisy/posilek/sniadanie>



**Pamiętajcie, że bardzo ważne jest zachowanie zasad prawidłowego żywienia.**

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

A jeżeli chcielibyście się dowiedzieć, co Europejczycy jedzą na śniadanie, zobaczcie sami.

<https://www.wp.pl/?s=https%3A%2F%2Fkuchnia.wp.pl%2Fśniadania-naszyc-sasiadow-czyli-co-jedza-europejczycy-o-poranku-6063746328167553g&nil>





**Życzymy smacznego!**

**Diana Raban**

**Ilona Jędrzejczyk**