24 KWIETNIA

EUROPEJSKI DZIEŃ ŚNIADANIA

Drogie Dzieci! Dziś 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.

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, który dostarcza niezbędnej energii. W to wyjątkowe święto zróbmy coś naprawdę pysznego.

Poniżej kilka propozycji na smaczne śniadanie.

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

W ubiegłym roku szkolnym jedliśmy wspólne śniadanie w świetlicy. Pamiętacie?

W obecnej sytuacji, kiedy pozostajecie w domach – jest ono ciągle tak samo ważne! Zdrowa dieta jest kluczem dla zdrowia całego organizmu.

Pamiętajcie o nim☺

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%2Fsniadania-naszych-sasiadow-czyli-co-jedza-europejczycy-o-poranku-6063746328167553g&nil

Naszą propozycją dla Was jest przygotowanie śniadania – niespodzianki dla rodziców. Pamiętajcie o piramidzie zdrowego żywienia. Możecie wykorzystać przepisy zawarte w linku, albo samemu wymyślić menu. Kanapki nie muszą być nudne☺