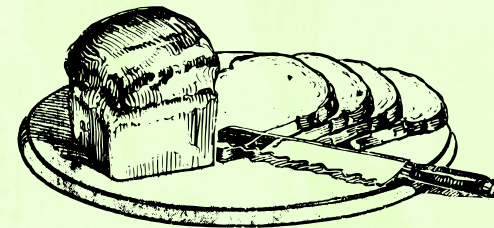


# EUROPEJSKI DZIEŃ ŚNIADANIA



2023-04-24

Od zawsze wiadomo, że zdrowa dieta wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, dobry nastrój i kondycję fizyczną.

24 kwietnia obchodzimy Europejski Dzień Śniadania, który ma przypominać o tym, jak ważną rolę dla zdrowia człowieka odgrywa ten pierwszy posiłek w ciągu dnia.

„Znajdź czas na śniadanie” – to hasło przewodnie Europejskiego Dnia Śniadania organizowanego od 2012 roku.



Klasy 2 a i 2 c postanowiły uczcić ten dzień przygotowując w szkole śniadanie, składające się ze zdrowych produktów. Uczniowie świetnie się przy tym bawili, wymieniali doświadczeniami kulinarnymi, próbowali nowych smaków. Dowiedzieli się jakie korzyści wynikają ze spożywania śniadań, szczególnie te dotyczące wpływu na funkcjonowanie naszego mózgu. Można z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że właściwie skomponowane śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu całego dnia i nie powinno być pomijane.