



ZDROWE DRUGIE ŚNIADANIE !!!

Drugie śniadanie odgrywa bardzo ważną rolę w codziennym jadłospisie - to dzięki niemu mamy siłę na resztę dnia w szkole, potrafimy skoncentrować się na zajęciach i wykonywać ćwiczenia fizyczne na w-fie.

Duże odstępy między posiłkami powodują, że spada zawartość glukozy we krwi, co z kolei prowadzi do zmęczenia, obniżonej sprawności i koordynacji ruchowej, oraz problemów z koncentracją uwagi.

Jeśli chcemy właściwie zadbać o swój organizm, swoje zdrowie i sylwetkę a także pragniemy mu dostarczyć energii niezbędnej do spędzenia całego dnia w szkole, musimy przygotować dobre, zdrowe, pożywne śniadanie.