

# **Jabłkowy zawrót głowy**

**8. 02. 2017r.**

Dla naszego zdrowia powinniśmy sięgać po **5 porcji owoców lub warzyw dziennie**. Jest z czego wybierać, więc na pewno każdy znajdzie to co lubi. A przecież wszystkie te rzeczy są nie tylko zdrowe, ale też bardzo smaczne.

Zachęcamy Was do przynoszenia owoców jako przekąsek do zjedzenia na przerwie. Taki jadłospis oferuje nam różnorodne witaminy i składniki mineralne. Dlatego mieszając barwy, przyswajamy też witaminy i mikroelementy dostarczane do organizmu. Chcemy również, by ten dzień był okazją do świetnej zabawy, ubarwieniem i urozmaicheniem szkolnego życia.

## **8 lutego odbędzie się „ Dzień czerwono- zielony”**

Tego dnia prosimy wszystkich uczniów o ubranie się w kolorze czerwono- zielonym oraz o przyniesienie na drugie śniadanie jabłkowej przekąski.



Koordynatorzy akcji:

Zespół ds. Zdrowego Żywienia.