

DRODZY UCZNIOWIE!!!

Samorząd Uczniowski pragnie zaprosić wszystkich uczniów do włączenia się w akcję **„Czwartek dniem zdrowej żywności w szkole”**. Chcemy aby tego dnia każdy z Was miał w śniadaniówce tylko wartościowe produkty. Zachęcamy, aby kanapki zrobione były z pieczywa pełnoziarnistego i obfite były w warzywa, serki i chude szyneczki. Napoje z kolei, powinny być pozbawione cukru – szczególnie polecamy picie wody mineralnej niegazowanej! Uzupełnieniem czwartkowego śniadania powinny być owoce lub warzywa. Tego dnia zapominamy o słonych przekąskach, słodyczach a także soczkach czy napojach gazowanych, gdyż produkty te nie posiadają żadnych witamin oraz pozbawione są wszelkich wartości odżywczych.

**Pamiętajcie, zdrowie jest w Waszych rękach!!!**

