

Polskie dzieci tyją na potęgę, a dzieje się tak przede wszystkim z powodu złego odżywiania i braku ruchu. Młodzi Polacy wolą bowiem zjeść słodkiego batona, zamiast pożywnej kanapki oraz spędzać czas przed komputerem, niż na boisku.

Rodzice często zapominają, jak ważne jest wpojenie dzieciom właściwych nawyków żywieniowych. Wiele osób zwraca na to uwagę, żeby dzieci uczyły się języków, grania na gitarze, a nie patrzy na to co zabiera do szkoły, żeby zjeść na drugie śniadanie...

Właśnie zaczyna się rok szkolny, więc jest to idealny moment, aby zadbać o zdrową dietę swojego dziecka.



Kanapkowe inspiracje znajdziesz na
www.putka.pl

Temat:

**Dieta
kanapkowa
smaczna
i zdrowa**

**Pan Kanapka
radzi:**



NA DRUGIE ŚNIADANIE
ZABIERZ DO SZKOŁY KANAPKĘ,
Dostarczy ona siłę do nauki,
ćwiczeń fizycznych, a także
do zabawy podczas przerw.

Zalety kanapki:

- zdrowy, pełnowartościowy posiłek
- łatwa w przygotowaniu
- pieczywo jest bogatym źródłem białka pokarmowego
- można dodać ulubione warzywa
- jest bardziej pożywna niż batony lub chipsy
- jest najlepszym pomysłem na drugie śniadanie do szkoły!



SMACZNEGO!

JEDZ KOLOROWO
CZUJ SIĘ LEKKO I ZDROWO!

