

5. Jemy i nie tyjemy. Jak przyrządzić pyszne i zdrowe śniadanie.

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia” to nie kolejny banal. Ten poranny posiłek faktycznie jest najbardziej istotny. Daje Wam siłę na cały dzień oraz reguluje układ trawienny. To jednak nie wszystko,

z badań wynika, że codzienne jedzenie śniadania jest w stanie uchronić Was przed poważnymi chorobami.

Źródło:

<https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Zasady-zywienia/Dlaczego-sniadanie-to-najwazniejszy-posilek-dnia-BADANIA>

Z dostępnych w lodówce produktów, za zgodą rodziców, spróbujcie wyczarować wspaniałe i zdrowe śniadanie dla całej rodziny.

Oto kilka propozycji:

